

練馬隊友会会報（10月号）

1. 会員の動き

入会：宮代昭彦様（陸朝霞駐屯地業務隊 59歳）  
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願いいたします。

2. 活動の報告

◇ご協力御礼

新聞手配りの協力お願いに答えて、相談役山本忠雄様と会員小濱洋様からご協力の申し出を頂きました。誠にありがとうございます。

◇部隊行事参加

・9月28日（土）第1普通科連隊で、一般陸曹候補生過程と新隊員特技教育課程の修了式が行われ練馬隊友会会長が参加しました。

64名が修了し、第1普通科連隊、第101保安警務隊、体育学校で、新たなスタートを切ることとなりました。

・10月12日（土）練馬駐屯地で、東京都自衛官殉職者慰霊祭が行われ、練馬隊友会を代表し会長が参加、奉職に殉じた96名に哀悼の誠を捧げさせて頂きました。

◇千鳥ヶ淵戦没者慰霊祭支援

10月18日（金）常陸宮妃華子様をお迎えし、千鳥ヶ淵戦没者墓苑秋季慰霊祭が行われました。

東京都隊友会として毎年支援しており、今回は72名が参加、練馬隊友会からも12名が参加をして、儀式を支えました。

◇納会

今年も、12月25日（水）に北町区民館において、本会の納会を計画しています。お気軽に、足をお運びください、お待ちしております。

3. 練馬自衛隊の活動

◇令和6年度自衛隊観閲式への参加準備中

※ご参考（防衛省・自衛隊ウェブサイト及びXより）  
令和6年度防衛省・自衛隊70周年記念観閲式を以下のとおり実施します。

- 1.期日 令和6年11月9日（土）10:40～11:50
- 2.場所 陸上自衛隊朝霞訓練場
- 3.備考 無観客の形態で実施  
当日10:00～、防衛省・自衛隊と陸自両公式YouTubeチャンネルでライブ配信を実施！📺🌟

本年度の見どころ

**6年ぶり！  
威風堂々の観閲行進！**

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、陸上自衛隊では平成30年度以降は隊員や装備品の観閲行進を支援していませんでしたが、70周年記念となる本年度は6年ぶりに行進を実施します！  
びつたり揃った隊員の動きや、動く装備品にご注目ください！

**観閲式での  
陸・海・空コラボ！**

本年度の観閲式では陸海空自衛隊の装備品がコラボレーション！  
70周年記念という特別な観閲式のため、各自衛隊が協力し、準備を進めています。

防衛省・自衛隊 X より

#### 4. 会員の広場

◇皆さん知っていましたか？ ～ 自衛隊、もうひとつの戦い ～

現在、自衛隊はかつてない募集難に直面しています。

入隊年齢を33未満に引き上げることはもちろん、隊員を基本的に希望職種へ配置すること、さらには各種事情により退職した自衛官に対しても、元の階級で復職できる制度にして、現職への門戸を広げています。

服務指導の面から言うと、希望退職者の「慰留」に努めるのではなく、「いつでも帰りを待っているから」と送り出すように変わって来ているようです。

そのほか部内幹部候補生の受験年齢制限を40歳代へと引き上げる、防大の1個学生隊（大隊）を女性大隊にする等、大きく変化しています。

今や、女性の指揮官・幕僚は珍しくもなくなりました。

時代の流れとは言え、組織維持のために戦っているようにも感じられます。

入隊・再入隊希望者の情報を、練馬地域事務所まで、お待ちしております。

春日町 中里眞朗

自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所  
住所：〒176-0012 東京都練馬区豊玉北 6-3-3  
第8平和ビル 403  
電話：03-3991-8921

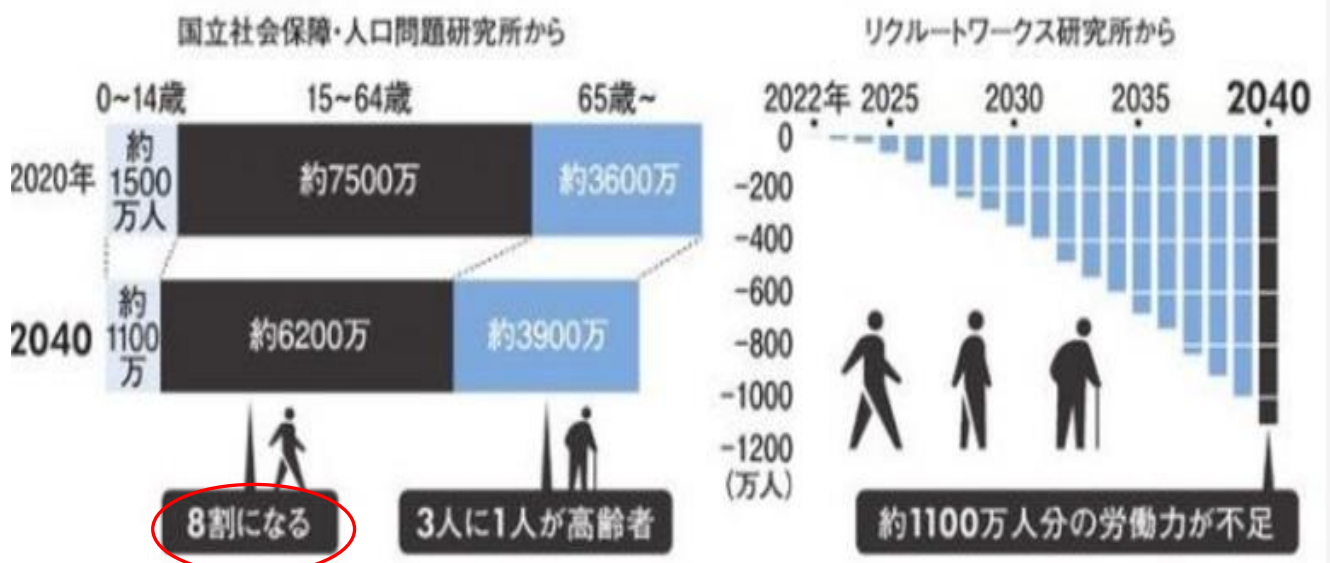


写真出展：練馬地域事務所 HP

※参考 2040年に到来、「8がけ社会」

人口減少、少子高齢化が進み、2040年には主な働き手となる現役世代が現在の8割となる「8がけ社会」が到来。このまま何もしなければ約1100万人の労働力が不足します。

withnews Web 2024/09/21 記事より引用



【右踵外転は、ひっかけ、スライスの原因】


ダウンスイングでは、できるだけ右踵を着地させたままの状態をキープしたい。

ラブ（※）は、いわゆるべた足になっている。踵が早く上がり、しかも外転してしまうと、上半身が突っ込み、ジャストミートしても目標よりも左へ飛び出してしまふ。もつと悪いことに、ほとんどの場合はカット打ちのスライスになる。

踵を上げないように我慢すると体重が移動せず、スライスの曲がりが大きくなるばかりで、飛距離もほとんど落ちってしまう人は、グリッップをチェックする必要が

なぜ、踵が早く浮き上がった外転（時計と反対回り）にしてしまうのか。実は、グリッップと大きな関係があるのだ。右手を被せすぎているか。親指と人差し指でできるV字は、どこを指しているだろうか。アゴ？大型ヘッドのドライバーやキャビティのアイアンを使っているならそれよりももつと右肩に近いく握るを指すように浅く握ろう。

右踵の動きとグリッップの関係を知らないとスライスを防止、飛距離アップを果たせる。



北町 方波見 東

※ラブ  
デービス・ラブ曰(90歳) アメリカのプロゴルファー  
有名コーチだった父親の手ほどきでゴルフを覚えた。  
1997年全米プロ選手権優勝。翌98年は日本の  
「中日クラウンズ」優勝。2015年「ウイングダム選  
手権」を制しツアー通算21勝目。「2017年に世  
界ゴルフ殿堂入りを果たした。

## 5. 季節の言葉 「稲架」

佐伯忠史

早稲は9月中に刈られるが、大部分の稲は10月。今年は米不足で、高値を呼んでいるのは先の役員会でも話題になった。政府は長年、減反政策をとってきたが、備蓄米も有るはずだから、放出すればよいのに農水省は手を打たない。備蓄米の目的が、非常事態対処に限られている事、新米ができればコメ不足は自然解消し値も戻るといふ事だろうが、面倒臭がらず、柔軟に対応してもよさそうなものだ。国民はどれだけ助かるか、頭硬いよね。

ところで今月の季節の言葉は敢えて標題の「よみ」を伏せたのだが、なんと読みますか？

答えは「はさ」又は「はざ」「はで」とも言う。

田の畔に竹や木で足（杭）を組み、竹竿や細丸木を渡し、それに刈った稲を干すものである。土地によっては刈った稲を地面に広げて干したり、円錐形に高く積み上げたりする所もある。その用地を「稲場(いなば)」と言い、積み上げたものを「はさがけ」、「いなむら」とか「ぼっち」とか言い、高いものは十段にも及ぶことがあるそうだ。古来「高千穂(たかちほ)」と呼ばれた表現はこうした高い稲架だった。高い稲の穂＝宝の山＝神の恵み＝神の山となって聖地や山の名に成った訳だ(穂高も同じ)。

東北地方では田仕事を見守ってくれた「田ノ神」に収穫を奉げて、雪が降るまでの間、暫しのお休みを願う神事「田ノ神上げ」がある。農家は皆餅をついて捧げ配る(新嘗祭・大嘗祭についてはまたの機会に)。近頃は、農家も機械化が進み、田舎でも人力のみの田植え、稲刈りを見る事は少ないが、昔から米造りは「一粒百行」といわれ、大変な農作業を経て作られる。作り手への感謝の気持ちを忘れずに、美味しいご飯を頂こう。

亦、一族郎党・地域が共(協)同し、互いに助け合う「結」の社会・概念を形成した日本人の心のふるさと「稲作」改めて考えてみたい。

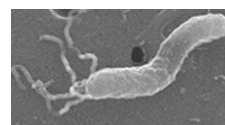
順(巡) 礼や 稲刈るわざを 見て過ぎる	子規
刈る稲の 利鎌のひびき 聞こえけり	虚子
ふと静 歩き来りて 稲架(はさ)のかけ	たかし
稲架(はさ)の下 天が下なる 母子かな	一透

## 6. 健康ニュース「胃炎とピロリ菌」

塩井 與志行

胃潰瘍を起こす”真犯人”と言われるピロリ菌は、1982年に人間の胃の中に住んでいることが発見されました。

4～8本の鞭毛を片側又は両側に持つ4ミクロンほどの菌です。ピロリ菌(ヘリコバクターピロリ菌)は、胃の粘膜に好んで住みつき、粘膜の下にもぐり胃酸から逃げています。この菌は、ウレアーゼと言う酵素を出し、自分の周りにアルカリ性のアンモニアを作り出すことで胃酸を中和し、胃の中に存在しています。



ピロリ菌

### ○主な症状

- ・腹痛、・嘔吐、・腹部膨満感、・食欲不振、・体重減少

### ○胃炎には急性胃炎と慢性胃炎があります、原因としては

#### <急性胃炎>

- ・暴飲暴食による消化不良で胃が荒れる、過剰なストレスが原因、普通のストレス+ピロリ菌等で、治る、または慢性化します。

#### <慢性胃炎>

- ・その80%は、ストレス+ピロリ菌で、胃潰瘍や胃がんに移行しやすい。
- ・20%は、消炎・鎮痛剤などの服用による副作用など。

### ○ピロリ菌は幼少期に親から感染し一生に渡り持続感染するといわれ、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんなどの原因となっていることが、近年明らかになっています。また口臭の原因となることがあると言われています。

### ○ピロリ菌の検査

- ・内視鏡を使う
- ・血液または尿検査で抗体を調べる
- ・ウレアーゼ活性を調べる
- ・呼気試験など

### ○除菌法

胃酸を抑える薬と抗生物質を一緒に、医師の指示通りに服用します。

### ○ピロリ菌は感染者全員が潰瘍になったりするわけではありません。潰瘍や胃炎症状を繰り返している方は一度検査することをお勧めします。



### <事務局からのお知らせ>

- 11入会の方へ会費等のご案内を同封させていただきました。
- 転居、入・退会、その他のご連絡・お問い合わせ等の連絡先  
会長 中里眞朗 電話：090-5519-5262  
メール：naka\_chary0425@yahoo.co.jp  
または、総務係 宮中千代三郎 電話：080-8826-7831



### 次回役員会開催予定

11月27日(水) | 7:30～

練馬北町地区区民館

12月25日(水) | 7:30～

練馬北町地区区民館

本年の納会を兼ねて実施します、参加を希望される方は、お早めにご連絡ください。