

練馬隊友会会報（2月号）

1. 会員の動き

入会：浅野 啓介 様（陸 システム開発隊 [市ヶ谷] 56歳）
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願いいたします。

寄付者芳名：（令和6年1月16日から令和6年2月19日現在）

・終身会員のご寄付

（三千円） 高澤 恒夫 様

長峰 光広 様

砂原 毅 様

佐伯 忠史 様

誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇新年会開催

令和6年1月27日（土）1430～1630の間、練馬区役所20階交流会場において、4年ぶりに練馬隊友会新年会を開催しました。
練馬駐屯地業務隊長、練馬区区民防災課長をはじめ、38名の参加を頂きました。
開催に関しご協力いただきありがとうございました。

写真はお言葉を頂戴した方々です。



左から、練馬駐屯地業務隊長 飯島達也様、東京地本城北地区隊長 小竹義之様、東京地本練馬地域事務所長 椎葉竜典様、練馬区長代理区民防災課長 村野真啓様、東京都隊友会衛生支部長 藤岡高弘様



左から、東京都議会議員 柴崎幹男様、東京都議会議員 尾島紘平様、東京都議会議員 山加朱美様、練馬区議会議員 酒井妙子様、練馬区議会議員 柴田さちこ様、練馬区議会議員 辻 誠心様



最後は全員で「この国は」を合唱しました。

◇引越し相談会

2月15日(木)、2月16日(金)の両日、練馬駐屯地において、練馬隊友会主催による、引越し相談会を実施しました。役員5名の協力を得て、隊員19名からの相談に応じました。

自衛官であれば異動はつきものですが、隊員さんの抱える準備の苦労は昔も今も変わらないようです。お疲れ様です。

◇観劇会

2月17日(土)20名のご参加をいただき、明治座において練馬隊友会新春観劇会(明治座創業150周年記念ファイナル公演)を開催いたしました。

なお、次回は6月15日(土)明治座において、「中村雅俊芸能生活50周年記念公演」、出演 中村雅俊 コロケほか(添付の予告チラシ参照)の観劇会を予定しております。詳しくは別途ご案内致します。



◇第54回隊友ふれあいウォーキングのご案内(再掲載)

- ・テーマ 『旧古河庭園から平塚神社、西ヶ原一里塚を経て飛鳥山公園へ』
- ・開催日 令和6年3月30日(土)
集合：09:00 南北線「西ヶ原駅」改札所出口付近
- ・参加申込 2月29日(木)までに、下記世話人へ
道面康紀、電話 080-6584-3262



飛鳥山公園

※ 詳しくは東京都隊友会ウェブサイト掲載の「第54回隊友ふれあいウォーキングのご案内」をご覧ください。 →



◇お花見会

3月にお花見を計画しましたが、日程の調整がつかず開催を見送ることとなりました。楽しみにされていた方、上記「ふれあいウォーキング」へのご参加を。お待ちしております。

3. 練馬自衛隊の活動等

◇災害派遣(第一師団X(旧Twitter)2024.1.31ほかより)

第1師団・練馬駐屯地の各部隊は「令和6年能登半島地震」に係る災害派遣において生活支援隊等として活動中です。

◇派遣海賊対処行動支援(第一師団X 2024.1.27より)

第1師団は派遣海賊対処行動支援隊の派遣に際し、大宮駐屯地において見送り行事を行いました。派遣隊員は第1師団長に対する出発報告後、関係部隊隊長・隊員・家族に見送られ、ジブチ共和国に向けて日本を出国しました。



◇練馬区の募集を担う、東京地本練馬地域事務所の椎葉所長が異動の内示を受けました。

困難な募集環境のなか、自衛隊の土台を支えるお仕事お疲れ様でした。新任地での益々のご活躍をご祈念いたします。



写真出典：練馬地域事務所 HP

4. 会員の広場

- ◇朝霞駐屯地 観桜一般開放
2024年3月31日(日) 9:30~15:00
(朝霞駐屯地 HP より)



- ◇第1師団 創立62周年記念・練馬駐屯地 創設73周年記念行事 (第一師団 HP より)

- ・前日行事 (※事前申込制)
2024年4月6日(土) 8:30~16:00
- ・一般開放 (※申込不要)
2024年4月7日(日) 8:30~16:00

詳しくは第一師団 HP で。 →



- ◇寄稿「私のゴルフ道 (その28) スイング技術編

をリリース (離す) するときの動きに似ている。
(北町 方波見 東)

※一 「ストロンググリップ」は左手の親指と人差し指にできるV字を右肩よりさらに右に向ける。

※二 「リストターン」はボールを打つ瞬間に手首を返す動きである。

晴天の時に布団を干して取り込むとき布団たたきで手首のスナップを効かせて布団をたたく要領である。

インパクトゾーンで右手首を手の平側に勢いよく折り曲げる。これがスナップを効かせるとのこと。

サイドスローの投手が球をリリースするときの動きに似ている。

【コッキングとヒンジの組み合わせが最新クラブに適している】

左手をややかぶせ、右手はスクエアに。これがストロンググリップ(※一)で、タイガーウッズをはじめ、世界のトッププロのほとんどがこの方法をとっている。こうしたグリップでは、バックスイングでの左右の手首を折る方向が若干異なる。左はコック(親指方向に縦に折る)、右はヒンジ(甲側に折る)という組み合わせでトップスイングが完成する。

では、インパクトゾーンからフォロースルーにかけての手首の使い方はどうなるか。従来いわれたきたリストターン(※二)の感覚を切り替えなければならぬ。トップスイングで右手首は甲側に折れている(ヒンジ)この右手で横面をひっぱるときのようにスナップをきかせるのが最新のドライバースを使ったの飛ばし技になる。

- 5. 季節の言葉
今月はお休みします。

6. 健康ニュース 「薬や食べ物の飲み合わせ」

塩井 與志行

複数の薬や食べ物の飲み合わせで注意すべきものがあります。

一部を紹介します。服用中の薬がある場合は、必ずかかりつけの薬剤師に相談しましょう。

- 1) 便秘薬と総合胃腸薬
便秘薬が腸で溶けてしまうことで効果が弱まったり、副作用が生じることがあります。
- 2) 風邪薬と咳止め・痛み止め
共通する成分が配合されている可能性があるため、薬の効果が強く出たり、副作用が生じることがあります。
- 3) アレルギー性鼻炎薬と酔い止め薬
一時的に眠気などが強く出ることがあります。
- 4) 風邪薬と栄養ドリンク、コーヒー、コーラ、エナジードリンク
カフェインの摂り過ぎで、頭痛などの副作用が生じることがあります。
- 5) 睡眠薬とアルコール
薬の効果が強く出て、意識障害や呼吸障害を起こす可能性があります。
- 6) 降圧薬、免疫抑制薬とグレープフルーツ
グレープフルーツの果実やジュースに含まれているフラノクマリンという苦味成分の影響により薬が効きすぎたり、副作用が生じることがあります。
- 7) 一部の抗菌薬と乳製品、ミネラルウォーター（硬水）
カルシウムやマグネシウムは消化管からの薬の吸収を妨げ、効果を弱めてしまうことがあります。
- 8) ワルファリン（血液をサラサラにする薬）と納豆・青汁（ビタミンK）
ビタミンKにより、血液をサラサラにする働きが妨げられます。
- 9) セントジョーンズワート（※）含有食品と多くの薬
薬の分解を早め、薬の効果を弱めてしまいます。
※ハーブの一種で「セイヨウオトギリソウ」のこと。黄色い花を咲かせる植物で、古くは古代ギリシャ時代からヨーロッパの伝統医学に使用されてきた植物
- 10) 胃薬と炭酸飲料
胃酸を中和する制酸剤が、炭酸飲料と混ぜることで薬の効果を弱めます。

<事務局からのお知らせ>

○3月入会の方へ会費等のご案内を同封させていただきます。

○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

3月27日（水） | 7:30～ 練馬北町地区区民館

4月24日（水） | 7:30～ 練馬北町地区区民館

