

練馬隊友会会報（4月号）

1. 会員の叙勲

第42回危険業務従事者叙勲受章会員（令和6年4月29日付）（出展：防衛省報道）

瑞宝双光章 小林 一哉 様（61歳 陸）

瑞宝双光章 安永 了 様（61歳 陸）

瑞宝双光章 雄山 大 様（61歳 陸）

瑞宝单光章 町田 修一 様（62歳 陸）

瑞宝单光章 福岡 敏郎 様（61歳 陸）

栄えあるご受章、誠におめでとうございます。

2. 会員の動き

異動：原田 智総 様 東京都隊友会新宿支部へ

木村 和彦 様 岡山県隊友会へ

これまでのご協力ありがとうございました。

寄付者芳名：（令和6年3月21日から令和6年3月31日現在）

・終身会員のご寄付

一万円 木村 和彦 様

一万円 名和 重道 様

誠にありがとうございました。

3. 活動の報告

◇隊友ふれあいウォーキング

3月30日（土）14名の参加を得て「旧古川庭園」ほかを訪ねました。詳しくは添付の「第54回隊友ふれあいウォーキング実施報告」をご覧ください。



旧古川庭園にて

◇第一普通科連隊自衛官候補生入隊式参加

4月6日（土）練馬駐屯地において、第一普通科連隊自衛官候補生82名の入隊式が行われ、練馬隊友会を代表して、中里会長が参加しました。

★現在、自衛隊は過去にない募集難に直面しています。

皆さんから寄せられる情報をお待ちしています。対象者の同意を得たうえで、氏名・年齢・連絡先電話番号を東京地方協力本部練馬地域事務所、または本会会長、総務へご連絡下さい。

1件の情報が、将来の自衛隊を支えます。「隊友会員として個人のできることから、組織の力へ」活動活性化の第一歩して、皆様の情報をお待ちしています。

◇練馬駐屯地記念日行事参加

4月7日（日）練馬駐屯地において、第一師団創立62周年、練馬駐屯地創設73周年の記念行事が行われ、練馬隊友会から中里会長、佐伯相談役が参加しました。

第1師団創立62周年
練馬駐屯地創設73周年
記念行事



4. 練馬自衛隊の活動等

◇第一師団創立62周年・練馬駐屯地創設73周年記念行事が、小池百合子東京都知事を迎え桜満開の中開催されました。

師団長式辞内容は、添付の「師団長式辞抜粋」をご覧ください。

◇5月23日（木）練馬駐屯地及び周辺地域において、令和6年度留守家族支援訓練が行われる予定です。

写真出展：第1師団の告知 Youtube

5. 会員の広場

◇ スーパーシニア音楽団による演奏会のお知らせ

スーパーシニア音楽団「楽悠」の第12回定期演奏会が開催されます。「楽悠」は自衛隊・警察庁・消防庁・海上保安庁の音楽隊OBが集う音楽団で、定期的に演奏会を一般公開しています。

元第1音楽隊長（陸）が指揮するほか、練馬隊友会会員の吉岡和彦様（76歳、陸）がサクソフォン演奏でご活躍します。

- ・日時 令和6年5月4日（土）
14時（開場13時30分）
 - ・場所 朝霞市民会館「ゆめばれす」
東武東上線朝霞駅南口下車徒歩約12分
- ※お問合せ先：電話 090-7282-5857
事務局 峯廻（みねまわり）様

ご鑑賞は無料。当日、会場にお越しいただければ、どなたでもご自由に入場できます。



◇ 寄稿「私のゴルフ道（その30）スイング技術編

（※）テークバック
アドレス状態からクラブを飛球線に沿って後ろに引くことで、トップオブスイングに至る最初の動作のこと。

【下半身は動かさなつもりでいるのが正解】

おきたい。テークバック（※）では、下半身を不動にして

バックスイングは、上半身のターンの利用して体を捻る動作。捻るには動かす部分と不動の部分をつくっておかなければならない。この動作は左肩をターンさせても上半身を捻る。この動作は右肩を斜め後方に引くようにしてもよい。どちらがやりやすいかで決めればよい。どしどし、腰がターンの開始して下半身も動き始める。下半身は自分で動かすのではなく、腰がターンの途中からターンの開始するもの。腰がターンの途中からターンの開始するもの。腰がターンの途中からターンの開始するもの。

（北町 方波見 東）

ここを勘違いすると、捻り状態にならず、体の使い過ぎにヘッドスピードはいるの、速くならない。望めないハスリが飛距離になる。

◇ 「大東亜戦争」…陸自第32普通科連隊のXに波紋

(引用：2024/4/9 産経新聞ウェブサイト)

陸自第1師団第32普通科連隊は5日、X（旧ツイッター）で3月30日に執り行われた日米合同慰霊式に同隊隊員が「旗衛隊」として参加したことを報告。

「大東亜戦争最大の激戦地硫黄島において開催された日米硫黄島戦没者合同慰霊追悼顕彰式に参加しました」と書き込んだ。

その後、「大東亜戦争」の表記が波紋を呼んでいる」と一部で報じられ、同隊は8日に該当するXの投稿から「大東亜戦争」「慎んで祖国のために尊い命をささげた日米双方の英霊のご冥福をお祈りします」の表記を削除した。



32連隊の隊員が、硫黄島において開催された日米硫黄島戦没者合同慰霊追悼顕彰式に旗衛隊として参加しました。



林芳正官房長官は8日の記者会見で、「大東亜戦争」を公文書で使用する適否を念頭に「いかなる用語を使用するかは文脈などによる。一概に答えることは困難だ」と述べるにとどめた。

・禁じたGHQ指令は失効

先の大戦を巡っては、日米開戦直後の昭和16年12月12日、「大東亜戦争と呼称する」と閣議決定された一方、連合軍総司令部（GHQ）は戦後、国家神道を廃する「神道指令」で「大東亜戦争」について「国家神道、軍国主義、過激な国家主義」とし、公文書での使用を禁じた経緯がある。

ただ、神道指令は27年の主権回復後、失効した。大東亜戦争の表記を禁じる根拠を失った形となる。先の大戦に関して閣議決定された名称は「大東亜戦争」以外になく、実際に政府も公文書への使用を禁じてはいない。

6. 季節の言葉

「催花雨」「桜雨」「花冷え」「春雨」「花に三春の約あり」「ウルイ」等

佐伯 忠史

花が咲き始める頃に降る雨を「催花雨」、特に桜の咲くころに降る雨を「桜雨」、丁度花見の頃、気温が下がって冷え込む事がある。これを「花冷え」という。市ヶ谷の総監部に勤務していた頃、四谷の土手で花見宴をしたが、電車が通る度に巻き上がる風にブルブルと震え、ビールにも手が出ない。それを当て込んで、熱燗とおでんを売りに来る屋台があった。飛びついて呑んだのを思い出す。

「春雨」はしとしとと春に降る細かい雨の事だが、同名の絲蒟蒻の様な食材がある。「すき焼き」や「ちり」等鍋料理に合う。「肉じゃが」にも必須の食材。中国では冬粉、台湾では粉絲と云うが、やはり日本の名は風流だなあ。「春雨」と云えば以前にも紹介した行友李風作、新国劇の当り狂言「月形半平太」の台詞「春雨じゃ濡れて行こう」や、お染久松を詠った東海林太郎の「野崎小唄」の一節「今も降らすか春の雨～」は読者も憶えておられると思う。

少し風流な話をすると、「花に三春の約あり」という言葉がある。まるで約束でもしてあったかの様に時季を違えず春になると次々にいろんな花が咲くという意味。「三春」とは初(孟)春、仲春、晩(季)春を指す。詩歌の世界では旧暦なので1月・2月・3月が該当し、暦の上では4月は初夏という事になるが…。謡曲「鞍馬天狗」の一節にも有り、此の曲の源になった「義経記」「平家物語」以前から使われていた言葉だという事になる。この言葉を「題」にした奇想天外・荒唐無稽な西村寿行のバイオレンスロマン小説がある。興味のある方は読んでみたら。

旬の食べ物、「山菜」も前月に取り上げるのが適切だが、この時期が来ると、現役の頃、新年度4月の演習の合間に能く、蕨、山独活、芹、タラの芽、ウルイ、熊笹の芽＝姫筍等を取って食したのを思い出す。

因みに「ウルイ」は「潤い(うるおい)」の縮ったもの。正確には「大葉擬宝珠(オオバギボシ)」と云う珍しく灰汁(あく)の無い山菜。春の雨の恵み物である。

桜も散ったが、ウルイのお浸しに木の芽(山椒)を添えた筍御飯を頂き乍ら、花盃を傾け 月形半平太のモデルとなった土佐の勤皇志士 武市半平太の漢詩を唸るのも一興。

獄中の作
花辰清香愛
人以仁義榮
出囚何可恥
只有赤心明

武市半平太
花は清香(せいこう)にして愛でられ
人は仁義を以って榮ゆ
出囚(しゅついでん)何ぞ恥ずべけんや
只 赤心の明らかなる有り

7. 健康ニュース 「健康長寿のための”食”の常識」

塩井 與志行

健康長寿とは心身共に自立した活動的な期間、つまり健康寿命が長いことです。シニア世代が建機で長生きする為には、どのような事に注意をして生活したら良いのでしょうか

か。そのポイントを「食」を中心に健康長寿に関する研究を進める専門家の話と参考資料をもとに新しい食の常識を紹介します。

○年齢に合った食事をしていますか？

どの世代においても偏りや過剰な食事は良くないのですが、「過剰」な問題だけが取り上げられてしまい、「不足」の問題というのは取り上げられていないのが現状です。世代によって栄養の問題は大分違って、最近の子供は肥満と痩せの二極化が進んでいます。20代、30代では男女で全く違い、国際的にみても女性は痩せ型が多いのです。40代、50代では男性に内蔵脂肪症候群が多く、メタボが増え続け問題になっています。そして60歳以上、特に高齢者においては「栄養不足」の人が多くというのが特徴となります。健康シニアを目指すには、年齢に合った食べ方をするのが大原則で、健康長寿のための食の見直しが大切だと言えるでしょう。

○隠れ低栄養に注意

「メタボリックシンドローム」が注目される中、カロリー制限や低脂肪が脚光をあび、健康のためには「粗食」が良いとされていますが、高齢者にはそれは当てはまりません。60歳代までの食べ方をそのまま70歳代以降も続けていくと「隠れ低栄養」になってしまうのです。低栄養は食べ過ぎよりも多くの危険が潜んでいて、このような栄養不足の状態を放置しておく健康寿命が短くなるということが判ってきました。高齢者の2割～3割は、「低栄養状態」というデータがありますので、特に75歳以上の方は体重の減少には気を付けなければいけません。体重の減少は一見よくありそうなのですが、間違った食の常識にとらわれ、本人が気づかないうちに低栄養で危険な状態に陥ってしまっているかもしれません。

○粗食は老化を早め、健康寿命を縮める。

低栄養状態が続くと体には様々な問題が生じてきます。摂取エネルギーが不足する為、本来、体を作るのに使われるたんぱく質でエネルギーの不足を補おうとし、血管が細く弱くなって動脈硬化を起こしやすくなります。免疫力も低下するので、感染症にもかかりやすくなります。また、低栄養状態は筋肉量の低下に繋がっており、体全体の筋肉量は健康寿命にも関係しています。たんぱく質（必須アミノ酸）の貯蔵庫である筋肉量は、健康長寿のためにもとても重要で、筋肉量は栄養状態が良いと保たれますので、その意味でもたんぱく質をしっかり取ることが大切です。また、糖質や脂質など、効率の良いエネルギー源も積極的に摂りましょう。筋力が衰え転倒や寝たきりなど、介護状態に陥ってしまわないよう、日常から「低栄養」と「筋力不足」を意識した生活を心掛けることが大切です。

○しっかり栄養摂取して体の機能の維持を

高齢期の健康を左右するのは、一つ一つの病気の検査数値ではありません。現代の高齢者医療の中心は3大疾病から低栄養がまねく病気へと変化しています。病気の治療も大切ですが、もっと全体的な視点に立って、認知機能・口腔機能・足腰の力などの体の機能を維持することが重要なのです。この働きが衰え弱くなると、元気で長生きができなくなってしまいます。老化に伴って体は変化するわけですが、それに対応する為にもしっかりと栄養摂取を心掛けましょう。それが体の機能の維持や社会活動の向上にもつながると言えます。そのためにも、健康寿命を延ばす基本である『食』に対する考え方を換え、今までの『食』の常識を見直すことが必要です。



<事務局からのお知らせ>

○4月・5月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



卯月

次回役員会開催予定

5月29日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館

6月26日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館

6月29日(土) 総会

第54回隊友ふれあいウォーキング実施報告

「旧古川庭園から平塚神社、西ヶ原一里塚を経て飛鳥山公園へ」をテーマに、会員14名（内女性6名、夫婦3組）の参加を得て、3月30日（土）予定通り実施しました。

9時、南北線「西ヶ原駅」に集合し参加者の確認、資料配布の後、岩槻街道に出て、旧古川庭園へ。

この地は明治の元勳・陸奥宗光の別邸でしたが、宗光の次男が古河財閥の養子になった時、古河家の所有となりました。現在の洋館と洋風庭園の設計者は、鹿鳴館・ニコライ堂・旧岩崎庭園洋館等を手掛け日本建築界の発展に多大の貢献をした英国人建築家のジョサイア・コンドル（1852～1920）、日本庭園の作庭者は、京都の庭師・植治こと小川治兵衛（1860～1920）で、洋風庭園に勝るとも劣らない魅力的な庭園を造り上げています。この庭園は、大正初期の庭園の原型を留める貴重な存在として平成18年（2006）に国の名勝に指定されました。庭園を一巡りした後、次の見学地の平塚神社へ。



旧古河庭園

平塚明神縁起絵巻によれば、義家兄弟が後三年の役凱旋の際、平塚城に逗留しましたが、城主豊島親義の厚い饗応を喜んで、鎧一領と護り本尊としていた十一面観音像を与えました。豊島氏は、子孫がこの鎧を着するに堪えないことを思い、且つ城鎮護の為、それを場内に埋め、その上に塚を築くとともに社を建て観音像を納めたと云えられています。平塚神社参拝の後、国指定史跡の西ヶ原一里塚へ。

江戸幕府は、慶長9年（1604）諸街道を整備し、街道一里毎に道の両側に塚を築き、塚の上に榎を植えました。榎を植えたのは、広く根が張り塚を崩さず枝も伸びて大木になる為とも、又街道の松並木と区別する為とも、またまた旅人の目印、休み場、馬子や駕籠の料金の目安としたとも云われています。

続いて向かったのは、旧渋沢邸です。渋沢栄一は、深谷市の富農の家に生まれ、のち一橋家に仕え、一橋慶喜15代将軍に従って幕臣となり、慶応3年（1867）徳川秋武に従い渡欧、資本主義的企業に感じて日本に於いても株式会社制度が必要であると考えて、維新後に大蔵省に入り、財政整理に当たる他、株式制度の指導に努めました。

明治6年、政変で辞職後は実業界を指導して金融機関を整備し、更に我が国の近代産業の基を開くとともに王子製紙、東京海上火災保険会社等多くの企業の創立を指導、又日本鉄道会社の発展にも尽くしました。これらの事は渋沢資料館に於いて詳しく学ぶことが出来ます。



渋沢資料館

北区飛鳥山博物館は、北区の3万年の自然・歴史・文化を14のテーマに沿って展示をしており、区内の原始・古代の遺跡や、近世の名所としての王子・飛鳥山等を実物資料や復元模型・再現映像等で分かり易く紹介しています。

紙の博物館は、昭和25年我が国の洋紙発祥の地である王子に財団法人として設立され、古今東西の紙に関する資料を幅広く収集・保管・展示しています。

三つの博物館を研修の後、飛鳥山公園内の史跡を見学しながら予定の昼食会場に向かいました。往年のウォーキング仲間等との昼食会は、大いに盛り上がり懇親を深めました。

師団長式辞抜粋

今年の師団祭のテーマは、「戦う？13.2%」。世界価値観調査から引用しました。世界価値観調査の問いの一つに「もし戦争が起こったらあなたは国のために戦いますか？」という問いがあり、戦うと答えた日本人は13.2%で世界79カ国中最低でした。ウクライナが59.6%。ロシアが68.2%。中国が88.6%。最高はベトナムで96.4%であり、日本人の13.2%は、群を抜いて低い数値でした。我が国周辺国は、この数字を見てどのように感じるでしょうか？「侵略しても抵抗しないんじゃないか？」と勘違いするのではないのでしょうか？日本が戦争に巻き込まれると日本国内が戦場となり、一般市民の命が失われることが懸念されます。絶対に「抑止」しなければなりません。

「抑止」とは他国から戦争を仕掛けられないようにすることです。下手に手を出すと痛い目にあうと分からせるということです。戦争とは国と国との総合力による争いです。第一線で戦う自衛官だけでは、侵略戦争には勝てません。政治や外交、自衛隊の作戦行動を支えるには、国家の財政基盤が維持されなければなりません。そのためには経済活動が重要です。多くの国民が国内にとどまり、ライフラインや食料、エネルギーを維持し、政治・経済・外交活動を支え自衛隊が防衛作戦を遂行していく。すなわち国民一人ひとりにとって戦うとは、自分にできることで国に貢献すること。簡単に言えば「普段の仕事をしっかり続ける事」なのです。内閣府が行っている自衛隊・防衛問題に関する世論調査に「もし日本が侵略された場合にあなたはどうしますか？」という問いがありますが、自衛隊に志願すると答えた方が4.7%。何らかの方法で自衛隊を支援すると答えた方が51.1%。武力によらない抵抗をすると答えた方が17%。これを合計すると、約75%の方が何らかの方法で侵略に抵抗すると答えています。この75%という数字と、世界価値観調査で国のために戦うと答えた13.2%の数字との差異は何を意味しているのでしょうか？ウクライナで実際に戦闘している軍隊は、約100万人と言われておりますが、人口4380万人の約2.3%です。侵攻したロシア軍は290万人と言われておりますが、人口1億4000万人の約2%です。「戦う」の意味が銃を持って戦闘するというのであれば、戦うという回答が数%もあれば戦場で戦う戦闘員が不足することはないともいえます。それなのに何故世界の各国では、「戦うか？」という問いに対して、あんなに高い数字を出しているのでしょうか？つまりこれは、内閣府が行った世論調査で何らかの方法で自衛隊に支援すと答えた51.1%の方や、武力によらない抵抗をすると答えた17%の方も、他国の人々においては、これらがすべて祖国を守るために不可欠な行為として「戦う」と答えていると思うのです。我が国を守る為には、自衛隊が強くなければならない事が当然ですが、祖国を守る意志を相手国に示すこと、認識させる事も不可欠と考えます。世界価値観調査の次回調査が今年から3年間で行われることとなりました。ご来場の皆様の中にも世界価値観調査の対象となる方がいるかもしれません。そこでの回答の結果が祖国を守る国民の意志の表れとして、引いては我が国の「抑止」に繋がるものと思うのです。