

練馬隊友会会報（5月号）

1. 会員の動き

受賞：東京都隊友会会長表彰
坂上 栄一様（陸 70歳）
森田 明彦様（陸 76歳）
誠におめでとうございます。

退会：蛭谷 久祐様（陸 71歳）
長年のご協力ありがとうございました。

寄付者芳名：（令和6年4月1日から令和6年5月19日現在）

・終身会員のご寄付

一万円	蛭谷 久祐様	石川 誠彦様
五千円	辻 久義様	名良橋正敏様
四千円	松岡 裕子様	
三千円	福岡 敏郎様	尾渡 建三様
	田邊 英雄様	佐藤 宏様

誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇「即応態勢訓練」の応援・激励

5月20日（月）第1師団防災訓練の一環として第1普通科連隊の実施した「即応態勢訓練（徒步行進）」の応援・激励を練馬駐屯地南門において実施しました。

◇「留守家族安否確認訓練」

5月23日（木）練馬駐屯地において総合防災訓練「留守家族支援訓練」が実施されましたが、隊友会として支援参加していた「安否確認訓練」は中止となりました。

◇練馬隊友会定期総会

日時：6月29（土） 1300～

場所：練馬駐屯地厚生棟1F

次第

- ・総会：1300～1345 議案 別添：平成6年度「議案書（案）」
- ・講演：1400～1530 「日本の防衛戦略と南西防衛」
本松敬史氏（元陸自西部方面総監）
- ・懇親会：1615～1815 東武東上線東武練馬駅周辺を予定
会費 4,000円（当日徴収）

◎出欠について、同封のハガキでご回答、ご返送ください。

～自衛官募集へのご協力をお願い～

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。情報提供について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本練馬地域事務所、または会長、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として、皆様の情報をお待ちしています。

3. 練馬自衛隊の活動等

◇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ました。(安否確認訓練は中止)

4. 会員の広場

◇練馬地域事務所新所長

東京地方協力本部練馬地域事務所の新所長が着任されました。

(引用：練馬地域事務所ウェブサイト)

- ・氏名階級 塩崎睦実(しおさきむつみ) 通信科 3等陸尉(右写真→)
- ・出身 熊本県
- ・趣味 サッカー観戦、スポーツジムで汗をかくこと

※所員のみなさん



蔭山貴弘陸曹長



塚本亮介2等海曹



塩坪敏弘2等陸曹



水村信一2等陸曹



中長真緒3等空曹



◇会員の活躍紹介 ～吉岡会員、スーパーシニア音楽団演奏会で熱演～

5月4日スーパーシニア音楽団「樂悠」の第12回定期演奏会が開催され、本会会員の吉岡和彦様(76歳 陸)がサクソフォン演奏で熱演をされました。

<第1部 世界の行進曲>

<第2部 懐かしの日本のTV・映画音楽>



◇駐屯地・基地の「隊員クラブ」、若者離れで4割減

(5月18日読売新聞ウェブより抜粋)

防衛省によると、厳しく管理される隊員に士気を高めてもらおうと、1963年度に北海道の駐屯地にクラブがつくられて以来、全国に広がった。「かつては地場の居酒屋などが営業し、安く飲めた」と振り返るのは、陸自OBで、元隊員らでつくる福岡県隊友会の坂口和也事務局長(65)だ。後払いの「掛け」ができるクラブもあり、多くの隊員に愛されてきたという。

ただ、陸海空自衛隊を合わせたクラブ数は91年の計125がピークで、経営困難などを理由に運営者の撤退と閉鎖が続いた。同省共済組合が2012年度以降、大手居酒屋チェーン「はなの舞」を展開する企業に経営を委託するが、今年度に営業するのは79にとどまる。

坂口事務局長は「趣味や娯楽が多様化し、ストレス解消の手段も飲酒に限らなくなった。利用者減が一因だろう」と推測。

陸自幹部も「上司と飲むより、『自分の時間を大切にしたい』と考える隊員が増えたところにコロナ禍が来た」とし、「10年ほど前と比べ、クラブでの宴会は半減した」と明かす。



明治大の堀田秀吾教授(コミュニケーション論)は「最近の若者は、かけた費用や時間に対する効果を表す『コストパフォーマンス(コスパ)』『タイムパフォーマンス(タイパ)』を重視する傾向があり、上司が武勇伝を語るような『会社の飲み会』を嫌う傾向がある」と指摘。その上で、「無駄に思える雑談が人間関係の構築や新しい発見につながることもある。誘う側も食事会や交流イベントなどを含め、『行きたくなる場』を用意することも必要だ」と呼びかける。



陸自飯塚駐屯地の「はなの舞」では、幹部から若手までの自衛官が交流を深める(4月、福岡県飯塚市で)

◇隊友会戦没者遺骨収集事業への参加募集

令和6年度の遺骨収集事業への参加者募集を行いますので参加を希望される方は、お申し込みをお願いします。なお、過去に参加申し込みをされた方は、改めて参加申し込みを頂く必要はありません。

1) 派遣地域

- ・国内 硫黄島
- ・国外 東部ニューギニア、ビスマーク・ソロモン諸島

2) 募集期間 令和6年4月19日～令和7年3月28日の間、随時受付。

3) 応募条件

- ・隊友会正会員であること
- ・70歳以下（お申し込みの時点で） ほか

※ 詳しくは隊友会ホームページをご覧ください。（右QRコードからもアクセス可）



◇寄稿「私のゴルフ道（その31）スイング技術編

【下半身に本当に必要なのは
踏ん張りのパワーだ】

ダウンスイングへ切り返したあとは、右肩のターンが加わり、下半身の負担が急に大きくなる。スイングバランスを保ち、飛距離を伸ばすためにも左つま先に力を入れておきたい。ここが緩むとつま先がめくれ上がり、左腰が急激に開いて膝が伸びてしまう。下半身に必要なのは、踏ん張るパワーなのだ。

ダウンスイングでの体の動きは、極めて穏やかで、ゆっくりとしたモーションだ。ここで速くターンさせ、強く振ろうとするからバンスを崩してしまおう。手元を速く動かすとクラブヘッドはその動きについていけない。手元はゆっくりでもヘッドスピードは恐ろしいスピードで加速していく。ヘッドスピードを計測すると遅い人も35m/秒（約90ヤード）といった数字が出る。1秒間に35メートル（約90ヤード）といった数字がでる。

7番アイアンでフルスイングをして100ヤード打つ練習をお勧めする。クラブヘッドの重みを両腕に感じながら、ゆっくりとスイングする。クラブを強く振ろうとするとインパクトのタイミングが合わない。目的は、下半身の動きに腕が同調するようにスイングする。100ヤードを打つ場合は、概ねPWの飛距離である。

（北町 方波見 東）

クラブヘッドの重みを両腕に感じながら、ゆっくりとスイングする。クラブを強く振ろうとするとインパクトのタイミングが合わない。目的は、下半身の動きに腕が同調するようにスイングする。100ヤードを打つ場合は、概ねPWの飛距離である。

7番アイアンでフルスイングをして100ヤード打つ練習をお勧めする。

クラブヘッドの重みを両腕に感じながら、ゆっくりとスイングする。クラブを強く振ろうとするとインパクトのタイミングが合わない。目的は、下半身の動きに腕が同調するようにスイングする。

5. 季節の言葉 「小満(しょうまん)」「紅花棠(べにはなさく)」

佐伯 忠史

5月の下旬は二十四節気中第八節の「小満」。日ごとに上昇する気温に合わせ、万物の成長著しい時期。草木の緑はくっきりと色濃くなって、あらゆる生命が天地に満ち始める頃を云う。「小満」は更に二十二候、二十三候、二十四候と区分されるが、二十二候の「蚕起食桑(かいこおきてくわをはむ)」と二十四候の「麦秋至(むぎのときいたる)」いわゆる「麦秋(ばくしゅう)」については以前書いたもので、今年は二十三候の「紅花棠(べにはなさく)」。

紅色の染料や食用油を取るために栽培される「ベニハナ」は紀元前古代エジプトの時代から利用されていた。日本でも3世紀末には渡来し、「万葉集」に「末摘花」としてその名が見られる。今 NHK の大河ドラマ「光る君」の源本である紫式部の「源氏物語」54帖中の6帖に「末摘花」の巻がある。色素を取るために茎の末につく花を摘んだことから此の呼び名がある。昔は近畿周辺が栽培地だったが、次第に地方へ広がり、鮮やかな紅赤色は徳島の藍と並んで布の染料や化粧材料として重宝された。花は血行促進漢方薬にもなり、実は油を搾り、葉は食用となる。江戸後期出羽米沢藩第九代藩主となった上杉鷹山(日向高鍋藩から入婿)が、貧困にあえぐ藩に殖産興業策として紅花の栽培を奨励して、今日の日本一の生産地となった。

因みに、合衆国第35代大統領ジョン・F・ケネディーが名を挙げた3人の尊敬する日本人は、聖徳太子、西郷隆盛、そして上杉鷹山だと云われている。30年ほど前の不況下の日本でも童門冬二の小説で、「リストラの神様」と云われて有名になった。鷹山の精神はその後受け継がれ、米沢は最上紅花の他、友禅染、米沢織（絹織物）、米沢鯉（錦鯉）、米沢牛（食肉和牛）と云ったブランド産品を開発し、今日に至っている。

他には武州桶川（埼玉県桶川市）が全国2位の生産高を誇る。旧暦の5月が開花時期だから、梅雨明けの頃が花の盛りと収穫時期で、まさに初夏の風物詩。

紅の花 おはんの使いくれば 剪る 山口青邨
 病よし 壺の紅花 やや乾び 石田波郷
 紅花や ケネディ・鷹山 思い出し 史岳

6. 健康ニュース 「熱中症」

塩井 與志行

熱中症とは、暑さによって起こるさまざまな体の異変を熱中症といいます。気温が高い環境に居続けることで体温が上がり過ぎたり、汗をかいて脱水状態になることなどが原因です。

○熱中症の症状

- <軽症> ・めまい、・手足のしびれ、・立ちくらみ、・こむら返り、・気分が悪い
- <中等症> ・頭痛、・吐き気・嘔吐、・倦怠感
- <重症> ・意識障害、・けいれん、・手足が動かない

○熱中症は家の中で起こることが多い

家の中で起こる熱中症では、じわじわと時間をかけて体調が悪化していきます。そのため、自身や周囲の人が気づかないうちに危険な状態になってしまう。

○高齢者はリスクが高い

高齢者は一般的に暑さや寒さを感じる機能が低下していることが多く、暑さを不快に感じにくくなっています。そのため、気温が高い環境にいても暑さやのどの渇きも感じにくく、自覚状がないまま熱中症が進行しているようなケースが多く見られます。

○家の中の熱中症対策

<暑い日は必ずエアコンを使う>

エアコンを使って涼しい環境を保つことが、熱中症対策で最も重要です。室温28℃以下、湿度70%以下に保つことが目安です。

<夜もエアコンを使用する>

エアコンは、日中だけでなく、暑かった日の夜や睡眠中も積極的に使用しましょう。

<こまめな水分補給>

必要な水分摂取量は、体格や年齢、活動量などで異なりますが、食べ物に含まれる水分とは別に、1日に1.2リットルの水分摂取が必要とされています。水分補給は、「のどが渇いたら飲む」のではなく、「のどが渇く前にこまめに飲む」ことが重要です。

<エアコンが自宅にない場合>

暑くなりそうな日は、早めに図書館や公民館などに移動して、十分な感染症予防対策のうえ、エアコンのある涼しい場所で過ごすといいでしょう。夜は、喚起をして部屋に熱がこもらないようにしましょう。

○熱中症の応急処置

周囲の人に熱中症を疑う症状があった場合、まずは意識の有無を確認します。具体的には、「大丈夫ですか」などと声をかけてみて、返事がなかったり、しっかりと返答ができないような場合は、すぐに救急車を呼びましょう。しっかりと返答ができる場合は、涼しい場所に移動させて、服を緩め、体を冷やし、水分を摂取させましょう。自分で水分を摂取できないようであれば、すぐに医療機関を受診しましょう。



<事務局からのお知らせ>

○6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

次回役員会開催予定

6月26日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館

6月29日（土）総会

7月31日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館



公益社団法人 隊友会
東京都（支部）練馬隊友会

令和6年度議案書（案）

目次

1 令和5年度事業報告	第1号議案（欠）
2 令和5年度決算書	第2号議案（欠）
3 監査報告書	第3号議案（欠）
4 令和6年度事業計画	第4号議案（欠）
5 令和6年度予算書	第5号議案（欠）

令和6年6月29日（土）