

練馬隊友会会報（6月号）

1. 会員の動き

入会：澤谷 稔様（陸 埼玉地方協力本部 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5月19日から令和6年6月18日現在）

・終身会員のご寄付

三千元 堤 六昭様 矢本 茂様  
石綿 成行様 佐藤 孝行様  
山口 英友様

誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇観劇会

6月15日（土）練馬隊友会として恒例イベントとなってきました、明治座での観劇会を実施しました。今回は、総勢26名の方のご参加をいただき、「中村雅俊50周年記念公演」を楽しんでいただきました。



「中村雅俊50周年記念公演」幟

○次回練馬隊友会観劇会のご案内

公演：梅沢富美男・研ナオコ特別公演

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

日程：令和6年10月26日（土）開演11:00（10:30までにご来場ください）

場所：明治座（都営新宿線浜町駅より徒歩約2分 電話：03-3660-3941）

料金：10,000円（S席、税込み）および お食事代（下記①）

申込：令和6年8月7日（水）までに担当または最寄りの理事役へご連絡願います。

担当 原山 政次 電話 090-5412-1871

メール masatsugu-h@u01.gate01.com

その他：①観劇料金とお食事代は、当日会場内の隊友会受付にて徴収いたします。

お食事代 ・食堂喫食 1,900円  
（選択可） ・お弁当 1,600円（お茶なしは1,500円）  
・深川弁当 1,200円（お茶なしは1,100円）

②10月3日以降のキャンセルはできませんのでご了承ください。

◇引越し相談会

現役自衛官に対する一助として隊友会が実施している引越し支援事業の一環として、6月17日（月）、6月26日（水）の両日、練馬駐屯地において、引越し相談会を実施しました。

◇練馬隊友会年次総会

先にご連絡のとおり、6月29日（土）練馬駐屯地において、練馬隊友会総会を開催の予定です。会員の皆様のご協力により、開催に必要な参加者数・委任状数が集まりましたので、紙面をもって報告致します。

・総会 13:00～13:45

・講演 14:00～15:30 「日本の防衛戦略と南西防衛」

もとまつたかし

本 松 敬 史 氏（元陸自西部方面総監）



写真出展：笹川平和財団 日米台安全保障研究Web（委員紹介）

・懇親会 16:15～18:15 「九州酒場ひとぼし 東武練馬店」

板橋区徳丸2-3-3 会田ビルB1F、東武練馬駅北口から徒歩20秒 TEL 03-6909-7440 会費4,000円

### 3. 練馬自衛隊の活動等

#### ◇納涼祭

令和6年の練馬駐屯地納涼祭は、開催が計画されておりません。  
(練馬駐屯地広報情報) なお、「令和6年朝霞駐屯地納涼大会」は、7月17日(水) (一般開放 16:45~21:00)に開催されます。



#### ◇師団らっば隊選考会 (見学者募集 第1師団 Web サイトより)

- ・実施日 第1期 練馬駐屯地  
(見学日) 令和6年7月8日(月) 09:30~11:30 (見学は無料)
- ・申込み 令和6年6月18日~6月30日まで  
第1師団 Web サイトの申込ボタンを押下し必要事項を入力。(電話・はがきでの申込みはできません)

アクセスは  
こちら



#### 【見学内容】

本選考会は国家的行事等に向けた師団らっば隊の要員を各部隊らっば手から選考するものです。選考会は、個人による吹奏のほか、2名~4名の組ごとに決められた種目を吹奏し、審査員による審査を受けるものです。また、ご希望される方には、広報史料館、厚生センター等の見学をご案内させていただく予定です。



### 4. 会員の広場

#### ◇MAMOR【巻頭特集：ありがとう！航空自衛隊】

(防衛省自衛隊 Web 及び MAMOR Web 2024 年 7 月号のご案内より)

私たちが暮らす国の平和を守って 70 年 ありがとう、航空自衛隊！

航空自衛隊、創隊 70 周年。その間、年号は昭和、平成、令和と変わり、世界の情勢も米ソ二大国による冷戦体制から大きく変化しました。当然、空自も時代にあわせて変化し続け、装備する戦闘機を挙げるだけでも、F-86、F-104、F-4、F-1、F-15、F-2、そして F-35 と変遷しています。

個人的には、実家上空に入間基地所属の航空機がよく飛んでくるので、3 自衛隊の中で実は一番親しんでいる空自なんですよね。大昔、今のように大混雑していなかった入間基地航空祭で撮られた、幼く可愛いころの私の写真パネルが実家にあるのですが、たまにそれを見て空自と自分の歴史の長さを感じています(笑)。



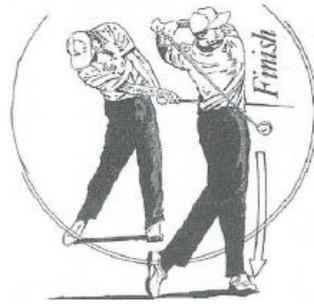
70 年間、日本の空を守り続けてきた航空自衛隊。80 周年、90 周年、そして 100 周年を迎えるまで、日本が平和であり続けるため、そして世界の平和を実現するため、頑張っていたいただきたいなと思っています。

<ライター 白井総理 (うすい・そうり)>

白井総理 プロファイル

1974 年埼玉県生まれ。株式会社ユータック代表。塾講師業を経て 1997 年からライターとして活動。PC/IT からビジネス方面、趣味的ジャンルまで幅広く執筆・編集をこなすほか、後進の指導にも力を入れている

※MAMOR (マモル、扶桑社) は、防衛省が編集協力をしている唯一の広報誌です。



(北町 方波見 東)

(※) リリースとは、ゴルフクラブを握った状態でコースとした手首をダウンスイング時に遅く戻すことを指す。リリースポイントを作ることにより強い力をボールに伝えることができる。

バランスよいスイングができたかどうかのバロメーターになるのがフィニッシュの姿勢。フィニッシュの姿勢は、フィニッシュの姿勢が秒間静止という安定感が欲しい。

「フィニッシュをとる」と「フィニッシュまで振る」の違い  
「フィニッシュまで振り切れ」・「これは、よく言われることだが、ここにもアマチュアにとつては大きな落とし穴がある。実はフォロースルーで右手が左手を超越しリリースするまでがスイングでフィニッシュは結果だということを体感できないのだ。」  
正しいリリース(※)ができれば、あとはクラブを持っていくだけ。クラブヘッドが右腕を引っ張り、右肩をターンさせていく。そして、ヘッドの遠心力に任せれば、結果的に体重も左足に乗っていく。さらに右踵が上がりフィニッシュでは、つま先だけが地面についている格好になる。フィニッシュまで力を抜かず振り切ろうとする勢い余ってバランスを崩す結果になる。いわゆる振り過ぎというやつである。

## 5. 季節の言葉 「竹酔日」「竹切行事」

佐伯 忠史

今月は竹の話。日本では「松竹梅」はおめでたい植物。チコちゃんじゃアないが、何で、この3つつはめでたいの？  
お正月の「門松」も松竹梅の盛合せで、名前も門松だけど、主役はどう見ても「竹」だよ。松だけに御幣を付けた物も有って、こちらは年神様を迎える「門の松」で納得だが。松は、漢の高宗の逸話を御存知の方も多いと思うが、一般的には「その葉 青々として四季その色を変えず（常緑）、忠臣二君に仕えずの教えにそう」、梅は、「好文木」の話と「雨露霜雪に負けず、寒中に百花の魁として咲くは武士の誉に通ず」。では、竹は、「真っ直ぐに生きて、生育が早く強靱で折れない。曲がらない。節(度)が有ってはらわたが無い」が、清廉な人の生き様にぴったりだから。これらは武士の世の中になって生まれた概念だネ。

扱って「竹酔日」だが、「ちくすいじつ」とよむ。中国では旧暦5月13日（現行暦では6月下旬）に竹を植えるとよく成長するとされ、この日を竹酔と云った。何故かこの日は竹が酔っ払っていて委嘱されても気がつかないのだとか。

奈良の大安寺では6月23日、竹供養が行われる。食物、建材、什器他人間の生活に密着して来た竹に感謝し、竹を供養するもので、その日供される「笹酒（何故か竹酒と云わずに笹酒と云う）」は「癌封じ」の効があるといわれている。筍は繊維ばかりで栄養が無いなどと無知な人は言っていたが、今日炭水化物は勿論、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ビタミンC等の栄養素を含むことが判明している。植物繊維は腸内清掃にも良いとか。

琵琶湖の弁財天の「竹生島」は知らなくても、竹から生れた「かぐやひめ」のお話「竹取物語」は皆知っている。年は経ても年輪はないし、花は一生（寿命は20~30年位とか）に一度しか咲かないと言われ、その咲くときは枯れる時だとか。その種類、竹の生態の細部については、植物学者の文献を参照願うことにして、やはり神秘性のある植物なのだ。

牛若丸と天狗の話（謡曲「鞍馬天狗」）で有名な京都の鞍馬寺では6月23日「竹切り会」がある。本堂に大竹4本を置いて、そのうち根のついた2本を雌蛇、子の無い2本を推す蛇に見立て、東西二組にわかれた法師が掛声をかけて堂にのぼり、此の大竹を山刀で切って堂内に駆け入る。此の遅速によって勝負を決め、東が勝てば近江が豊作、西が勝てば丹波が豊作という事になっている。千数百年前、延喜の世、峯延上人が鞍馬山にこもり修行中、雌雄二匹の大蛇が現れたが、法力によりこれを制したというのがその始まり。今では豊作祈願・吉凶占いの行事となっている。竹とは関係ないが、興味深い話を付け加えると、鞍馬寺の裏紋は何と「六芒星」。

八坂神社や京都市の紋章もそうだが、陰陽道の結界、ダビデの星と同じ、そう思ってみると天狗の風貌（鼻高）も何やら外国人みたい。

母の好物の筍を雪の山に掘りに云った親孝行の孟宗の話が「孟宗竹」の名の由来である事は皆さんも御存知だと思う。中国三国時代末期の「竹林の七賢人」なんかも聞いたことあるのでは。山梨には「七賢」というバランスの良い銘酒がある。冬の囲炉裏端で竹の筒で燻した「ガッポ酒」も風情が有るが、季節柄、今夜は「花椒」を添えた「支那竹」を着に、冷えた「七賢」を「竹のぐい呑」でいこうか。

## 6. 健康ニュース 「梅雨対策」

塩井 與志行

湿気が多く、気温の変動が大きいので、体調不良や精神的な疲れを感じやすいのが梅雨の季節。特に中高年世代にとって体力を消耗しやすく、健康管理に十分な注意が必要です。歴上で2024年の梅雨入りは6月10日（月）の「入梅」です。梅雨明けとなるのは平年と同じ7月下旬ごろとなりそうです。そのため「梅雨入りが遅く、梅雨明けが平年並み」となりそうな今年は、梅雨の期間が短くなることが予想されます。梅雨の期間は短くも降水量は多い予想です。

### ○梅雨を快適に過ごすには？

規則正しい食生活や入浴をして、からだがかえたりむくんだりしないよう、日ごろから対策をしましょう。湿度とも上手く付き合い、エアコンや布団乾燥機などのアイテムを使いながら、生活環境を整えることも大切です。また、運動不足にならないようできる範囲でカラダを動かし、梅雨を快適にすごせるよう心がけましょう。

### ○部屋の湿度を下げる8つの対策

- ①こまめに喚起する。
- ②サーキュレーターやエアコンを活用する。
- ③部屋の広さに合う除湿器を使う。
- ④結露対策グッズを使う。
- ⑤入浴後は換気扇を回す。
- ⑥家具は隙間を開けて配置する。
- ⑦除湿剤を使う。
- ⑧下駄箱に新聞を敷く。

### ○梅雨時期に困ることベスト8＜複数回答＞

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ・湿気による蒸し暑さ (62.2%) | ・洗濯物が乾かない (60.3%)  |
| ・湿気による不快感 (51.8%)  | ・洗濯物のにおい (41.5%)   |
| ・水回りのカビ (28.4%)    | ・窓、ドア、壁のカビ (25.8%) |
| ・結露がたまる (19.9%)    | ・衣類、布団のカビ (16.9%)  |



### <事務局からのお知らせ>

- 7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29日（土）総会
- 7月31日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館
- 8月28日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館