

練馬隊友会会報（8月号）

1. 会員の動き

入会等： 今月はありませんでした。

寄付者芳名（令和6年7月15日から8月16日現在）

- ・ 終身会員のご寄付
三千元 松岡 和夫 様
山本 忠雄 様
誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇ 東京都隊友会行事

9月8日に開催予定の都隊友会第1回理事役支部長会議は、審議議題が無いため開催中止となりました。

◇ 納涼祭

7月17日朝霞駐屯地において納涼祭が開催され、練馬隊友会から中里会長が参加しました。

～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

◇ 師団らっぱ隊の選考会

第1師団は、7月8日に練馬駐屯地体育館において、「師団らっぱ隊の選考会」を実施しました。

各部隊から選抜されたらっぱ手約100名が参加し、家族等希望する方に一般公開されました。



4. 会員の広場

◇ ご参考 詳しくは各QRコードからご覧ください

- 「首相官邸」ウェブサイトより
- ・ 令和6年度全国戦没者追悼式総理大臣式辞
(更新日：令和6年8月15日)



「内閣官房 国民保護ポータルサイト」より

- ・国民保護法（第148条）に基づく、指定された避難施設の所在地（令和6年4月1日現在）



「東京都」ウェブサイトより

- ・南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）に関する知事のコメント（令和6年8月8日）



「隊友会本部」ウェブサイトより

- ・令和6年度戦没者遺骨収集事業参加募集について
令和6年4月19日から令和7年3月28日の間、随時
- ・隊友会最新パンフレットを公開しました（更新日：令和6年7月9日）
- ・新たな施策として「求人情報（求人広告）の掲載」を開始しています。再就職をご希望の隊友会員の方は是非ご覧ください。
- ・（東京都隊友会）靖国神社内苑清掃奉仕作業参加者募集
9月1日（日）0800～0900 [0800 神社社務所前集合、服装随意]




「タイユウ・サービス」ウェブサイトより

- ・「2025年自衛隊統合カレンダー」予約受付中！
店頭販売価格1部1,815円のところ特別頒布価格でご提供させていただきます。名入れが可能（締切9月末）です。



◇光が丘公園に佇む「かつてアメリカだった」街の跡

出展： （朝日新聞社ウェブサイト） 2024/8/12

都営大江戸線の終着駅の名前としても知られる練馬区「光が丘」。その中にあり、約60万平方メートルと、23区内で4番目の広さを誇る公園が光が丘公園です。

この公園、実は、戦時中に特攻隊の出撃基地ともなった成増飛行場、戦後は米軍の家族住宅「グラントハイツ」として利用された歴史がある場所です。

そんな公園内のテニスコートの東側には「屋敷森（やしきもり）跡地」というエリアがあります。この中には、錆びだらけで赤くなった当時の看板が今も残され、英語で“駐車禁止”の文字が書かれています。



光が丘公園屋敷森の中の赤い看板
2024年8月14日、宮中会員撮影

かつてアメリカだったころの写真



記事の全文はこちら→



【スラス解消法】

大きなヘッドに軽くて長いシャフトを装着したドライバーほどボールは右に飛び出しやすい。ここに下半身の衰えが加わると、左サイドがダウンスイングで早く割れて（開いて）スライスまで打ち出すことになる。

こうした症状に襲われたら、どうすればいいのだろうか。こんなときベテランのプライス（※）は、練習場で左足に体重をかけ、右足を半歩引いてつま先だけをつけたアドレスからのショットを数発試している。その狙いは左サイドの壁を強めることと、それによって腕、クラブヘッドを速く振る感覚を取り戻すことにある。



実は、この練習方法は、アマチュアにも即効薬になる。右足をつま先立ちにしたのではあまりにも不安定だといふのなら、ただ、右足を半歩だけ引いた極端なクローズドスタンス（やや狭めの方がスイングしやすい）すると

下半身の衰えを感じている人にも効果がある。ボールのつかまりがよくなり、大幅な飛距離アップさえ望める。練習だけでなく、実践でも、このアドレスは即効性がある。

（北町 方波見 東）

※ニック・プライス (Nick Price) (67歳)
南アフリカのプロゴルファー。20歳のときにプロ入り。1983年「ワールドシリーズオブゴルフ」で米ツアー初優勝。1992年「全米プロゴルフ選手権」でメジャー初優勝。1994年は「全米プロゴルフ選手権」「全英オープン」メジャー2勝

5. 季節の言葉 「地蔵盆」 「処暑」 「香酸柑橘」

佐伯 忠史

お盆が終り冥途へ帰る霊を送る「送り火」が変化した「燈籠流し」「精霊流し」「ぼんぼり祭り」と云った行事が各地であるが、関東では、「施餓鬼会」と一緒になり、お盆の供えた花、果物、動物に見立てたキュウリやナス等を真菰に凝るんで川に流す風習がある。隅田川では沢山ある橋々に、これらの供物が置いてあったり、引っかかっていた。これを勿体無いと利用したのが「福神漬」という話は以前書いた。関西ではこの時期、子供達は各町に在るお地蔵様に様々な供物して供養をするが、これを「地蔵盆」という。特に京都では町内ごとに地蔵尊を祭っているから、8月22日、23日、（24日の処暑）、になると、お地蔵様の前に屋台を組んでお供え物をする。子供達は「お地蔵さん巡り」、「数珠廻し」をはじめいろんな遊びをし、「西瓜割り」や「福引」などを楽しむ。「盂蘭盆会」と「施餓鬼会」に「地蔵信仰」が合体した行事だが、京都の場合、厄疫回避、町の安全繁栄、さらに、地蔵菩薩は子供の守り佛として信仰されていた拠から、子供達の健全成長を祈り、子供中心の行事となった。お地蔵様は日本では道祖神（中国では伝説神話の「修」）にもなって、街道の辻に祀られ、庶民になじみの深い仏様になっているのは皆さんも御存知のとおり。

扱って近年は殺人的猛暑の夏（今年は都内だけでも約200名が熱中症で亡くなっている）だが、八月下旬～九月初迄を二十四節気では「処暑」という。暑さが止むという意味。

暦の上では8月7日が立秋。昔は地球周辺のおゾン層が厚く、今日に比べると涼しかったのだろう。日本の三大盆踊り等については、昨年書いたが、二百十日が過ぎると、最後の盆踊り「おわら風の盆（富山八尾）」である。

八月の味と言え、八朔（夏ミカン）や大分の臭橙（香母酢）、徳島のスダチ等の「香酸柑橘」が収穫期を迎える。少年工学校（現高等工学校）の頃の教え子（徳

島在住)が、毎年贈ってくれる香り豊かな「スダチ」を振った、これまた旬の「ヒラマサの刺身」で一献。 最高だな！

ヒラマサに スダチの香る 冷五拾（ひやごごう）

6. 健康ニュース 「『夏季うつ』に注意」

塩井 與志行

今年も猛暑となっていますが、月末以降も猛暑が続く予想で、熱中症や夏バテへの警戒・注意が必要です。

しかし、専門家に聞くと、他にも気を付けないといけない病気があるそうです。その一つが夏にかけて発症する季節性うつ病「夏季うつ」です。

○「夏季うつ」の症状と原因

「夏季うつ」の症状は、夏バテと似ています。食欲低下、不眠、からだのだるさ、疲労感に加え、気分の落ち込み、憂鬱感です。その原因は暑さ、特に春先からのストレスが夏の暑さによって、一気に爆発してしまう人が多い傾向にあります。暑さによって食欲低下による栄養不足、夜は熱帯夜で睡眠不足などの症状から、不安感やイライラが生まれ、自律神経が乱れて症状が悪化するという事です。

また、近年は毎年のように猛暑が続いていることから逃げ場がないため、これも長引く原因になっています。

専門家は、精神的落ち込みがあれば、「夏季うつ」を疑って、カウンセリングを受けてほしいと言います。

○「夏季うつ」を予防する4つのポイント

- 1) 規則正しい生活を心がける。
- 2) 温度差が大きくなり過ぎないように、エアコンを調整する。
- 3) 十分な睡眠を摂る。
- 4) 栄養をたくさん摂る（大豆などのタンパク質が多く含まれるもの）

夏季に体が求めることに応えて、心身ともにバランスを整えることが大事です。



<事務局からのお知らせ>

○9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

9月25日(水) | 7:30～ 練馬北町地区区民館
10月30日(水) | 7:30～ 練馬北町地区区民館