

練馬隊友会会報（9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8月17日から9月16日現在）

・ 終身会員のご寄付

三千元 山本 眞 様

誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇ 隊友新聞等郵送料金の改定（値上げ）への対応

10月から下表のとおり郵送料金が値上がりします。支部によっては、隊友新聞の配送を2カ月に1回とする等、対策の検討もされているようですが、本会としては、従来通りのやり方を踏襲して行きたいと考えています。会員の皆様に置かれましては、本会が皆様からの会費によって運営が維持できている現状をご理解の上、引き続きのご協力の程お願いいたします。

現在本会が利用中郵便物の料金改定（値上げ幅：約22%～35%）

種類	重量	9/30まで	10/1以降
1. 通常はがき		63円	85円
2. 定形外郵便物（規格内） ※ 隊友新聞等の配送に使用中	100g以内	140円	180円
	150g以内	210円	270円

ご参考 今月の配送実績： 郵送（表2項）× 114部 ……100g以内（通常月）
理事役員及び協力会員による手配り配達 × 127部

今後、手配りの比率を増やしていく必要があります。現在郵送に頼っている**光が丘地区**で手配りのお手伝いをして頂ける方を探しています。ご協力いただける方、ご連絡をお待ちしています。

◇ 9月28日（土）第一普通科連隊で、一般陸曹候補生過程と新隊員特技教育課程の修了式が行われます。練馬隊友会会長が参加の予定です。

◇ 10月12日（土）練馬駐屯地で、東京都自衛官殉職者慰霊祭が行われます。練馬隊友会会長が参加の予定です。

◇ 10月18日（金）千鳥ヶ淵戦没者慰霊祭が行われる予定です。毎年練馬隊友会から、受付支援で参加しています。

◇ 今年も、12月25日（水）に納会を計画しています。お気軽に、足をお運びください、お待ちしております。

3. 練馬自衛隊の活動

◇ 第41代第1師団長として鳥海 誠司（とりうみ せいじ）

陸将が8月2日付で着任されました。

○ 統率方針「使命を果たす」

○ 要望事項「信頼」「安全」



◇ アフリカ東部ソマリア沖アデン湾での海賊対策に当たる派遣海賊対処行動支援隊（DGPE）の第21次要員に派遣されていた師団の隊員76人の帰国行事が

7月31日に大宮駐屯地（第1派）で、
8月3日に練馬駐屯地（第2派）でそれぞれ行われました。



4. 会員の広場

◇「ねりま情報メール」 ～防災情報がメールで届く！～

練馬区ウェブサイト 更新日：2024年8月29日より

緊急情報、防災無線情報、防災気象情報、安全・安心情報を登録していただいた方のパソコンや携帯電話、スマートフォンなどに電子メールで配信するサービスです。
情報利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。

<登録方法>

- ①パソコン・携帯電話・スマートフォンなどから次のメールアドレス nerima@entry.mail-dpt.jp に空メール（件名、本文なし）を送信します。
- ②空メール送信後、登録用の自動返信メールが送信されますので画面の指示に従い30分以内に登録してください。
- ③「本登録完了のお知らせ」という通知メールが返信されたら登録完了です。

詳しくはこちら（練馬区ウェブサイト）→



◇東京都報道発表 「能登半島地震を踏まえた都の防災対策の方向性」

東京都ウェブサイト 2024年09月12日より

東京都は、令和6年1月1日に発生した能登半島地震の災害事象等を踏まえ、首都直下地震等を見据えた今後の都の防災対策の方向性をまとめましたので、お知らせします。

1 目的

能登半島地震の教訓を活かし、これまで取り組んできた防災対策を更に加速するとともに、東京の特性に応じた取組の充実を図る。

2 対策の方向性

「災害に強いまちづくり」、「応急対策活動の円滑化」など4つの視点から、主な対策の方向性についてとりまとめ

3 特に取組を推進していく事項

- ・多くの災害ボランティアを円滑に受け入れるための連携体制や活動拠点等について整理
- ・最大200万人に上る避難所避難者への対応、避難所の支援拠点化
- ・地域ごとの被害状況に応じて十分な量や質の確保、適正配置を踏まえたトイレ対策
- ・約900万人が暮らすマンション等の共同住宅の防災力強化など

※詳しくはこちら（東京都ウェブサイト）→



◇寄稿「私のゴルフ道（その35）スイング技術編」

※オラサバル
ホセ・マリア・オラサバル（88歳）。スペインの
プロゴルファー。25歳でプロ転向。1991年に
は、世界ランキングトップに上り詰め、1994年「マ
スターズ」で初優勝。1996年足の病気のため歩行
すらできない状態にも陥り、長期離脱を余儀なくされ
たが、その後復活し、1997年には再び「マスターズ」に
を制している。2009年には、セ・パレステロスに
次ぎスペイン史上2人目の世界殿堂入りを果たした。



（北町 方波見 東）

ウエイトシフトが不
分になり、左肘も引け
て、フリースイスを打
れず、結果スライスを
出す結果になる。勿論
飛ばない。あの結果を
苦しみに。自然さを我
慢しよう。始めたばかり
の初心者は、この前傾
姿勢が保たれないため
スライスが出やすい。

【前傾姿勢のキープ】
ゴルフのスイングは、不自然な姿勢と動きの連続
だ。それが、スイングをことさらに難しくしている。
横への重心移動、捻転動作、そして長いクラブ
を速く振る・・。こうした動きは、日常動作の中
で減多に起こらないし、必要ともされない。
前傾姿勢を作り、それをキープする。これなども極
めつけの不自らさである。でも、その不自らさに
慣れること、不自らさに感じないようになることが上
達への近道。
イラストは（※）オラサバルのスイングを飛球線後
方から見たところ。フリースイスになっても、アド
レスでの前傾姿勢が保たれている。オラサバルの上
質な腹筋、背筋を物語るもの。不自らな動き、姿
勢を続けるのは苦しく楽になるうとすれば早く起き

◇ご参考 寄稿「変わる高齢者像と新たな生活の楽しみ」

出展：自衛隊家族会防衛情報誌「おやばと」令和6年8月号 コラム『シニアの鉄人』

寄稿者：滝野 隆浩

1960年、長崎県生まれ。82年防衛大学校を卒業後、任官を辞退。83年毎日新聞に入社。

著書は「自衛隊指揮官」「自衛隊のリアル」など多数。現在毎日新聞で人

生最

終盤の医療・介護や葬式をテーマにしたコラムを連載中。

記事はこちらからご覧になれます →



5. 季節の言葉「白露」

佐伯忠史

9月7日～21日頃を二十四節気では「白露(はくろ)」という。昔の人は草木に降りた朝の露が白濁した様に見える現象を、夏から秋への交代期の目印にした。昼間の残暑はまだまだ厳しい時期なので、「白露」という言葉にせめて涼しさを感じ取りたかったのだろう。七十二候では、この間をさらに「草の露白し」「鶺鴒鳴く」「玄鳥去る」に分けている。その後「秋分」を迎えて、「暑さ寒さも彼岸まで」となる訳である。

因みに、10月の「露」は「寒露(かんろ)」という。これらは旧暦の話だから現代の新暦とは感じ方に約一ヶ月の差がある事を認識しておくことが必要（仲秋の名月は八月十五日夜だが今年9月17日）。ところで同じ読み「甘露(かんろ)」というのは御存知だろうか。うまい酒を呑んだ時や、暑い日、喉が渴いた時に飲む水に、味はなくとも「あー 甘露、甘露」と欣声を挙げるが、「旨い」の意味で使っている人が多い。

これは、古代サンスクリット語の「アムリタ」の訳語で「不死の神仙の水」の事。中国では道教、仏教に取り入れられて、前者では王者の高仁徳政が行われる時、天から降るとされ、後者では煩惱の火が消え、悟りの境地に至り、所謂「涅槃」に入った仏たちが飲む天国の霊水という事になっている。

謡曲「菊慈童」、「養老」の「不老不死の水」もこの「甘露」をなぞらえている訳である。では、魚や野菜の薬味を利かせた甘い煮付けを「甘露煮」というのは何だろう。

これは「甘露」が仏教の悟りの境地、「苦を消す」ところから「苦味(にがみ)を消した味」と洒落た訳だ。殺生をして獣や魚を「甘露煮」にして喰い、平気で「甘露」という言葉を使う。人間てかってなものだね。

百ミリの 大雨上がる 白露かな	忠史
謡稽古 キチンと座る 白露かな	清風
船旅を 語り白露(しらつゆ)月仰ぐ	実風
甘露煮の 鮎若き日の 馳走宴	浜東

6. 健康ニュース「『秋バテ』について」

塩井 與志行

秋バテとは、夏バテに似た症状が9月下旬頃から現れる体調不良で、主に自律神経の乱れが原因とされています。

○主な症状

- ・だるさ、・食欲不振、・疲れが取れない、・頭が痛い、・めまい、・肩こり

○秋バテの原因

- ・夏場のクーラーによる室内と屋外との寒暖差
- ・気温と気圧の変化
- ・夏バテを引きずっている

○秋バテの解消方法

- ・規則正しい生活
- ・栄養バランスの整った食事をする
- ・入浴をする
- ・適度な運動をする
- ・身体を温める食べ物や疲労回復に役立つ栄養を摂取する

○秋バテ対策にお勧めの食材

- ・さつまいもやキノコなど、腸内環境を整える食物繊維が豊富な食材
- ・サンマ、サバ、カツオなど、疲労回復のためのタンパク質、ビタミンB群や鉄分が含まれる食材
- ・豚肉など、エネルギー代謝の効果があるビタミンB1が含まれる食材
- ・牛肉など、鉄分が多く含まれる食材

○秋バテチェックリスト

- ・疲れやすく体がだるい
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・朝スッキリ起きられない
- ・風邪をひきやすい
- ・口や喉が渇く
- ・寝汗をよくかく



<事務局からのお知らせ>

○10 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

10月30日(水) | 7:30 ~ 練馬北町地区区民館

11月27日(水) | 7:30 ~ 練馬北町地区区民館