

練馬隊友会会報（1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12月16日から令和7年1月12日現在）

- ・ 終身会員のご寄付
- 室坂 勉 様 一万円
- 佐々木泰二 様 三千円

誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇新年会

練馬隊友会新年会を次のとおり開催いたします。

- ・ 日時：令和7年2月8日（土）16:00～約2時間
- ・ 場所：「割烹美松」

（東武東上線東武練馬駅＜南口＞から、上板橋方向へ約100m、左側 下図参照）

- ・ 会費：4,000円（現地徴収）
※3日前からのキャンセルはキャンセル料（全額）が発生します
- ・ 参加範囲：練馬隊友会正会員及び特別会員（自衛隊・部隊関係者除く）



ご出席を希望される方は、事務局又は会長宛にメールまたはTEL（本会報の末尾参照）をお願いします。

ご回答期限：2月2日（日）

◇引越し支援活動

2月14日（金）練馬駐屯地において、練馬隊友会主催による引越し相談会を開催の予定です。

今回は、異動予定の隊員さんの利便性を考慮して、初めての試みとして引越し取り扱い業者（3社）の参加を得て実施の予定です。

◇第55回隊友ふれあいウォーキングのご案内

- ・ テーマ 「江戸城から靖国神社へ」
- ・ 開催日 令和7年3月29日（土）
- ・ 参加申込 3月22日（土）までに世話人へ

詳しくは添付「第55回隊友ふれあいウォーキングのご案内」をご覧ください。



江戸城伏見櫓

3. 練馬自衛隊の活動

◇練馬駐屯地 【新年の挨拶】

(2025年1月1日 練馬駐屯地公式Xより)

『新年あけましておめでとうございます🎊
昨年は多くのお力添えをいただき誠にありがとうございました。
今年も更に皆様に信頼される駐屯地を目指し、
隊員一同努力してまいります。
本年もより一層のご理解とご支援をいただけますようお願い申し上げます。』



◇「20歳を祝う会」

(2025年1月17日 練馬駐屯地Xより)

練馬駐屯地は、1月17日(金)二十歳を迎えた
隊員58人に対し祝賀行事を
行いました。



代表隊員が

「感謝の気持ちと謙虚な姿勢を持つことを忘れない」
「与えられた環境や状況でできることをやる」
「父の厳しさと母の優しさを兼ね備えた大人になりたい」
と感謝や決意を述べました。



◇イベント協力(参加) 第1師団(第1普通科連隊)

(1月 第1普通科連隊公式Xより)

- ・1月26日(日)に品川区で行われる「しながわ水族館防災フェア」に参加し、軽装甲機動車(LAV)や偵察用オートバイ、人命救助システムの展示を実施します。
- ・1月25日(土)から26日(日)まで、港区の東京都産業貿易センターにおいて行われる「ビクトリーショー」に参加し、偵察用オートバイの展示や自衛隊装備の体験試着を実施します。



4. 会員の広場

◇初の女性空音隊長

(朝雲ウェブサイト2025年1月7日更新より)

航空中央音楽隊(府中)の隊長に9月1日、津田圭子2佐(防大女子1期生)が着任し、女性初の空音隊長が誕生した。

11月14日から16日まで日本武道館で開催した音楽まつりに部隊を率い、「皆にとってはルーティンでも、観客には希望と感動を与えます。琴線に触れ、人生が変わる人もいます」と訓示。

広報活動のほか、式典や国際交流など年間100件以上の派遣演奏に従事する大臣直轄部隊の指揮官となった。



女性初の空音隊長に着任した津田2佐

【アゴの向きこそコントロールの基】

素振りではできないのに、いざボールに向かうと顔が上がってしまうのは、なぜか。

理由はふたつある。一つは、スピード違反。もう一つはダウンスイングでの右肩のターン方向の間違いだ。

飛ばそう、早く振ろうと意識しすぎると我慢

しきれずにヘッドアップしてしまう。

顔の向きが変わらずに振れるところまでスピードを落とす振ってみよう。それが、あなたの

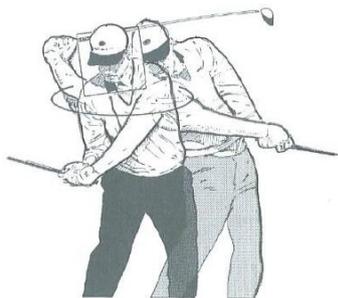
適正スピードなのだ。ゆっくり振っているのに、

それでも顔の向きが変わってしまうというなら、

ダウンスイングでの右肩のターン方向に問題がある。

右肩が下がり過ぎてはいないだろうか。右肩が

落ちると軸が右に倒れてアゴが上がってしまう。



こういう人は、ダウンスイングで右肩を地面と水平にターンさせていく意識をもつといい。逆に言えば、顔の向きを変えずに右肩をターンさせていける方向を見つけて、正しいスイングブレインを身に付けることにつながる。

顔の向きは適正なスイングのパロメーターだ。

(北町 方波見 東)

5. 季節の言葉 「初不動」

佐伯忠史

1月も月末、二十四節気では大寒(だいかん)の時季にあたる。此れ迄、お正月の注連飾り、初夢(宝船・枕)、上巳の節句(七草粥)、十日戎、寒稽古、小正月等について紹介してきたが、今年「初不動」。

28日が初の縁日。日の由来は嵯峨天皇が空海に国家安泰の祈願を依頼し、護摩を焚いたのが28日だったから、此の日、日本各地の不動尊は参詣客で賑わう。不動尊と云うのは、仏教特に密教(真言宗、天台宗)、禅宗、法華宗、修験道)等で信仰されている仏の階位(如来、菩薩、明王、天部、羅漢)の一つで菩薩の次の位である明王界(不動明王、降三世明王、軍荼利明王、金剛夜叉明王、愛染明王)の中心的明王で、大日如来の化身ともいわれ、一切の悪魔を降伏させる役割をつかさどる、もともと明王というのは知恵の権化だが、今や火伏、厄除、子授、五穀豊穡、息災延命と何れでも聞いてくれる事になっている。炎を背に忿怒の形相をして、三鈷杵(剣)と罽索を持っている像は皆ご存じ。他の明王の名前は知らなくてもお不動さんは皆知っている人気のある仏様。関東では成田山新勝寺が有名、歌舞伎の初代市川團十郎が子授を祈願して、めでたく成就した事から信心厚く、屋号も「成田屋」とした事は有名。関東では新勝寺の別院で通称深川不動、他に目黒不動等五色不動、高幡不動、中野不動、埼玉だと不動ヶ岡不動(加須)、高山不動(飯能)、神奈川だと横浜の身代わり不動等が有名。練馬にも田柄不動が有る、春日町に愛染明王院も在るよねー。

定年退職後、再就職先の社長が熱心な不動尊信仰者で、社長室に祀った像に、毎朝本部社員を従え、自ら花と一番茶を供えて、安全と繁盛、社員の無病息災を祈願していた。その際、お不動さんの真言を唱えるのだが、役員以下皆何を言ってるのか解らないから、黙って手を合わせているだけだったのだが、小欄は興味が有ったので不動明王の真言を調べて、成田山に参詣した時、坊主の読経を録音してきて覚えてしまった。社長が休んだ時や、ご指名が有った時には私が唱える様になった。おかげで課長から直ぐに部長に昇格した。ご利益の凄い事!! 混迷と分断が進むと予想される今年ですが、不動心で過ごしましょう。

正月の末の寒さや初不動
人の囲を 覗けば蛇や 初不動

久保田万太郎
小森白芒子

※1 文中「仏」とあるが、正確には「仏」とは悟りを開いた(解脱した)状態なので、「如来」を意味し、「菩薩」以下は仏とは言わないのだが、本欄では、仏教の崇拜対象を指した広い一般

的概念で使っている。(念の為)

- ※2 不動明王真言：「ノウマク・サマンダ バサラダンセンダー・マーカロシャダ・ソワタヤ・ウントラター・カンマン (小咒) 他に火界咒(大)、慈救咒(中)等があるが、長いので省略。成田山でも護摩焚きの際は「小咒」の繰り返しだった。
- ※3 江戸五色不動：目黒不動(目黒)、目白不動(目白)、目赤不動(駒込)、目黄不動(三輪)、目青不動(太子堂)

6. 健康ニュース「新年を健康に過ごそう」～冬に気を付けたい血圧コントロール～

年末年始はどうしても生活習慣が乱れてしまいがちになり、血圧が上がりやすくなります。また、1月から2月は1年の中で最も寒い時期となります。寒くなると血管が収縮するため、血圧が上がりやすくなります。そこで冬に気を付けたい血圧コントロールについて紹介します。

○減塩しながら食事を楽しもう。

冬は忘年会やお正月、新年会など鍋料理やご馳走を食べる機会が多くなり、気づかないうちにたくさんの塩分を摂ってしまいます。1日の塩分摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。なお、高血圧の方は、男女とも6.0g未満とされています。

★減塩のポイント

- ・鍋料理やめん類の汁は飲み干さずに残す
- ・食べ過ぎ予防のため、あらかじめ1人分ずつお皿に盛り付けておく
- ・減塩調味料を活用し、醤油やポン酢などはドバッとかけずにちょこっとつける
- ・香辛料(辛子・コショウ等)や香味野菜(生姜・レモン等)の風味を活用する
- ・野菜や果物、キノコ、海藻、豆類など、塩分を排泄しやすくする食べ物を摂る

○お酒は適量を守って楽しもう！

アルコールを飲んだすぐあとは血圧が下がりますが、継続して一定量以上を飲むと高血圧の原因になります。1日の飲酒量の目標はアルコール自体の量で男性20～30ml以下、女性10～20ml以下です。週に1回は休肝日を設け、お酒は適量を守って楽しみましょう。

○日常生活活動を増やそう！

高血圧をはじめとする生活習慣病の予防や治療には、毎日30分以上、また週180分以上の有酸素運動が理想とされています。まとまった運動の時間が取れないときは、階段を使う、歩いて買い物に行く、野外で子供と遊ぶ、掃除・片付け、洗車などの日常生活活動を増やすことも運動になります。

○温度管理を使用！

急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害をヒートショックと呼ばれます。

★ヒートショックの対策

- ・脱衣所や浴室を温めておく
- ・湯温は41℃以下で、入浴時間は10以内を目安にする
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後すぐや飲酒後、薬物服用後は入浴しない
- ・入浴する前に家族に一言声をかける。



<事務局からのお知らせ>

○1月・2月・3月各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 中里真朗 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

2月26日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館
3月26日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館

第55回「隊友ふれあいウォーキング」のご案内

1 テーマ

「江戸城から靖国神社へ」

康正3年(1457年)太田道灌が、江戸氏(平安時代末期から室町時代初期にかけて活躍した秩父平氏の流れを汲む豪族)の館跡に江戸城を築城、その後、後北条氏の時代を経て、天正18年(1590年)徳川家康が入城以来、秀忠、家光と三代をかけて、日本最大の城郭として完成された江戸城を訪ねた後、靖国神社に参拝します。

2 日時

令和7年3月29日(土) 9:00~13:00 {雨天3月30日(日)実施}

3 集合時間及び集合場所

3月29日(土) 8:50 JR線「東京駅」丸の内中央改札所出口付近
※今後の下見により、変更することがあります。

4 探訪経路

JR線「東京駅」丸の内中央口—桜田二重櫓—大手門—三の丸尚蔵館—百人番所—富士見櫓—富士見多聞—天守台—二の丸庭園—諏訪の茶屋—北詰橋門—国立近代美術館—工芸館(旧近衛師団司令部庁舎)—科学技術館—清水門—日本武道館—田安門—靖国神社—JR線「市ヶ谷駅」

※今後の下見により、変更することがあります。

5 服装

軽装

6 携行品

身分証明書(保険証等)(念の為)、飲物

7 参加申し込み

3月22日(土)迄に世話人へ(資料準備の都合上、期日順守願います。)

8 その他

(1) 経費: 資料代及び資料作成代 100円(予定)

(2) JR市ヶ谷駅到着後、有志により昼食会を実施予定(場所:別示)。

令和7年1月18日(土)

武蔵野の史跡を巡る会 世話人 道面 康紀
携帯 080-6584-3262
Eメール yadomen@gmail.com