

練馬隊友会会報（2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（入会月が1月～3月の方。令和7年1月13日から2月15日現在）

・年会費に加えてのご寄付		
道面 康紀 様		二千元
・終身会員のご寄付		
名和 重道 様		一万元
池田 勝 様		五千元
坂上 栄一 様		五千元
志村 隆士 様		五千元
辻 久義 様		五千元
佐伯 忠史 様		三千元
高澤 恒夫 様		三千元
武下 惠亮 様		三千元
武縄 正 様		三千元
大東 信祐 様		三千元
長峰 光広 様		三千元
藤井 貞文 様		三千元
松岡 清人 様		三千元
三宅 義信 様		三千元

誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇新年会の開催

2月8日東武練馬駅近くの「割烹美松」において、練馬隊友会新年会を開催しました。今年も本会の活動を盛り上げていくことを確認、最後は「この国は」を合唱して大いに盛り上がりました。参加いただいた皆様誠にありがとうございました。



会の様子。 写真右は特別会員の長井亮子様（左）と酒井妙子様（右）

◇引越し支援活動



引越し相談会風景

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、開催しました。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）の参加を得て実施し、16名の方の相談にお答えしました。

◇観劇会の開催

2月15日（土）明治座で練馬隊友会観劇会を開催しました。21名が参加し、吉幾三の公演を堪能しました。観劇後は、明治座近傍で懇親会を行いました。



明治座



吉幾三公演



観劇後の懇親会スナップショット

◇お花見会

毎年、3月下旬の桜の時期に合わせ、週末に「練馬隊友会お花見会」を開催していますが、他の行事との重なりや、自転車の飲酒運転に対する罰則の厳格化等に伴い、今回は開催を見送ることといたしましたのでご承知おきください。

3. 練馬自衛隊の活動

◇練馬駐屯地さくらまつり

(練馬駐屯地ウェブサイトより)

練馬駐屯地は、「さくらまつり」を開催します。
駐屯地のグラウンドを花見場所として一般開放するとともに、
各種イベントを予定しております。

皆様のお越しを心よりお待ちしております

- ・開催日時 令和7年3月29日(土) 12:00~19:00
- ・入場 無料 ※応募の必要はありません。



◇第1師団創立63周年・練馬駐屯地創設74周年記念行事

(練馬駐屯地ウェブサイトより)

この度、練馬駐屯地では「第1師団創立63周年・練馬駐屯地創設74周年記念行事」を開催します。

- ・開催日時 令和7年4月13日(日) 8:30~16:00
- ・入場 無料 ※応募の必要はありません。
- ・イベント内容 記念式典、観閲行進、訓練展示、装備品展示、
装輪車試乗、自衛隊体験、イベント広場、野外出店



4. 会員の広場

◇パソコンの無料回収(ご参考)

(練馬区ウェブサイトより)

パソコンは、資源有効利用促進法に基づき、製造した業者による回収・リサイクルが義務付けられているため、区では収集できません。(中略)

練馬区と協定を締結しているリネットジャパンリサイクル株式会社が、一定の条件のもと、無料で回収を行っています。個人情報等のデータ消去サービスも利用できます。回収方法や回収対象品目、データ消去等の詳細は、リネットジャパンリサイクル株式会社のホームページでご確認ください。

リネットジャパンリサイクル株式会社ウェブサイト
QRコードはこちら→



◇寄稿「私のゴルフ道(その40)スイング技術編」

切ってみよう。この練習では、ベタ足にはこだわらないほうがよい。

北町
方波見
東

【右サイドの潜在パワーで飛ばせ】

右サイドのパワーには、生かし方、使い方があ
る。右手で叩くとフックするというのは、それ
を知らない人のいうセリフだ。タイガーウッズ
は、最も上手く右サイドを使い、生かしている
代表選手といえる。

ダウンスイングで右手だけでクラブを振ろうと
すれば体のターンが止まり、クラブヘッドが
急激にターンしてフックする。

タイガーのように右腕、右肩、右腰、右膝、右
足。これらを一体にして振り、ターンさせるの
だ。

ただし、この一体感をつかむのは、決して
易しいことではない。そこで、練習方法を紹
しょう。まず、バックスイングでシャフトが地
面と水平になったら止めて、そこからフィニッ
シュまで振ってみる。右サイドを積極的に働か
せないとフィニッシュはとれない。これで、
素振り練習をしたあと
実際にボールを打つと
みる。そして、そのあ
とは、バックスイング
を左腕が地面と水平に
なるポジションまで大
きくして、同じように
フィニッシュまで振り

5. 季節の言葉 「如月」

佐伯忠史

中国では「じょ(によ)げつ」日本語でも同様にしか読めないが、皆さんご存知の様に「きさらぎ」と読む。これは読みでは無く、その季節の「生活」、「しきたり」の言葉を当てはめたもので、「衣更着(衣)」「が語源(草木張月の説も)。「七夕」を「たなばた」というのも同じで、これは「棚機女」が語源、「四月朔月」を「わたぬき」というのも同様。

「如月」は「日本書紀」に記されてある大変古い和風月名。

扱って「きさらぎ」の意味は文字どおり、寒さ愈々厳しくて衣を重ね着する頃の意。

1月の21日から2月の3日頃までは二十四節気でも「大寒」だからねー、「令月」とも。でも、此の「令」は「つめたい」の意ではなく、「何事も旨く行く」の意(元号の令和になるくらいだから)。旧暦では1・2・3月が春だから、2月を「仲(中)春」ともいう。他に「建卯月」「雪消月」「雁歸月」「初花月」「梅見月」「木芽月」「恵風」と云った別称もある。寒さが残る中にも春の兆しを感じる月名。

「如月」と書くのは中国伝来で、中国最古の辞書「爾雅」に「二月を如となす」とある事が起源。「如となす」とは万物が神意に従う様に現れ(動き)始める、即ち自然・季節が移っていくという意味。(「如」は従う・赴くの意)。ところで、「能」(謡曲)は曲目に拠って上演月が決まっているが、「安宅」は2月に上演する。「泣かぬ弁慶の涙」、「富樫の武士の情」と感涙を誘う筋書で、「能」が武士の必須の教養となって以来、「鉢木」と並んで上演回数の多い演目。第七代市川團十郎が歌舞伎の高尚化を狙って、能「安宅」をリメイクした歌舞伎「勧進帳」は、三世並木五瓶の作(脚本)、四世杵屋六三郎の曲(長唄)で共に素晴らしく、名作中の名作!今や歌舞伎演目中最最高の当たり狂言となって、2月どころか年中折ある毎に演っている。小欄も大好きな演目。三味線の曲だけ聞いても素晴らしい。能も歌舞伎も『旅の衣は篠懸の…。時しも頃は如月の… 月の都を立ち出でて…』と格調高く始まる。是非一度ご観覧を。練馬隊友会の観劇会で行く明治座から人形町甘酒横丁に向かう途中に勧進帳弁慶の像がある。

最後に2月15日は「西行忌」、15日は「釈迦の入滅の日・彼岸会」でもあるので、此の縁と以下の彼の歌とに因み、後世、「西行忌」としている(本当は16日が逝去日)。

願わくば 花の下にて春死なむ その如月の望月の頃

※西行法師の生涯については、近代文学賞、谷崎潤一郎賞受賞者の辻 邦生著「西行花伝」の一読をお勧めする。

6.健康ニュース 「骨に良い食事で骨粗鬆症を予防しましょう！」

塩井 與志行

骨粗鬆症とは、骨強度(骨の強さ)が低下して、骨折しやすい状態になることです。

若々しい姿勢で元気に動くには丈夫な骨が必要であり、骨折をすると生活の質が下がってしまいます。骨は大人になっても吸収と生成を活発に行っている組織です。生涯を通じた骨粗鬆症の予防には、獲得する最大骨量を大きくし、また骨量減少を最小限にとどめることを基本として、危険因子を早期に取り除くことが重要です。

特に女性は、閉経後ホルモンバランスの関係で骨粗鬆症になりやすいため、積極的な対応が必要です。自分でできる骨粗鬆症対策には「運動」と「食事」があります。ここでは、骨粗鬆症の危険因子を取り除くために意識して摂りたい4つの栄養素についてお伝えします。

<骨や筋肉をつくるのに必要な4つの栄養素>

骨は、鉄筋コンクリートに似た構造をしており、「カルシウム」はコンクリートに相当します。しっかりとした骨を作るには、十分なカルシウムが必要です。

カルシウムは乳製品や野菜、海藻類、小魚などに多く含まれています。牛乳はコップ一杯（200ml）で 220 mgのカルシウムが摂取できます。日本人の食事摂取基準によると、30～74歳男性 800 mg、女性 650 mgが1日推奨量になります。骨を丈夫にするといえば、カルシウムと思っている方、大切なのはカルシウムだけではありません。カルシウムの吸収を助けるビタミンDと、骨への沈着を促すビタミンKも積極的に摂りたい栄養素です。

また、鉄筋に相当する「コラーゲン」の材料は、筋肉の材料と同じ「たんぱく質」です。たんぱく質は肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。毎食しっかり摂るように心がけましょう。

「ビタミンD」は、1日 10～20 mgの摂取が推奨されていますが、日本人の多くが不足気味です。魚やきのこなどを1日1回は摂るようにしましょう。例えば、鮭なら1切（60g）程度で推奨量を摂取することができます。また、日光に当ることによって、皮膚でもつくられます。「ビタミンK」は、緑黄野菜や納豆などに多く含まれます。1日の目安量は150 mgです。ただし、ワーファリンを服用している人は、ビタミンKを多量に摂ると、薬の作用を減弱させてしまうので医師の指示に従ってください。

4つの栄養素（カルシウム・たんぱく質・ビタミンD・ビタミンK）を意識しながら1日3食を規則正しく、主食、副菜、主菜の揃った食事をとりましょう。



<事務局からのお知らせ>

○転居、入・退会、其他のご連絡・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



如月

次回役員会開催予定

3月26日（水）17:30～

練馬北町地区区民館

4月30日（水）17:30～

練馬北町地区区民館