

練馬隊友会会報（3月号）

1. 会員の動き

退会：島影 懿 様（陸 80歳 3月31日付）
福田 剛浩 様（陸 68歳 3月31日付）
大西 邦佳 様（陸 64歳 3月31日付）
津田 昌隆 様（空 61歳 3月31日付）
長年のご協力ありがとうございました。

寄付者芳名（令和7年2月16日から3月16日現在）

・終身会員のご寄付

砂原 毅 様	三千元
山本 光彦 様	三千元
武内 誠一 様	三千元
林 久 様	三千元

誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇練馬募集案内所入校・入隊予定者激励会

2月11日練馬区役所において、練馬区長、練馬駐屯地司令を来賓に迎えて、練馬区防衛協会、募集相談員連絡協議会、隊友会練馬支部共催による、練馬区入校・入隊予定者激励会を開催しました。
令和6年度はかつてない募集難の中、練馬区からは、約60名が、入校・入隊の予定です。

◇第55回「隊友ふれあいウォーキング」の案内の一部変更 ~ご参加のみなさまへ~
下見の結果次の2点を変更いたしますのでご了承ください。

○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
とあるを

3月29日（土）8：50 JR線「東京駅」丸の内地下中央改札所出口付近
に

○昼食会

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）
とあるを

JR飯田橋駅到着後、飯田橋セントラルビル20階「北海道飯田橋駅前店」において、有志による昼食会を実施します。
に、変更させていただきます。

3. 練馬自衛隊の活動

◇「ダルマ・ガーディアン 24」終了

（第1師団フェイスブックほかより）

陸上自衛隊第1師団（第34普通科連隊）とインド陸軍は、令和7年2月24日（月）～3月7日（金）の間、東富士演習場及び朝霞訓練場において、対テロ戦訓練「ダルマ・ガーディアン 24」を行いました。

本訓練はインド陸軍との訓練を実施して対テロ戦に係る作戦遂行能力・戦術技量の向上を図るとともに、陸上自衛隊とインド陸軍との相互理解・信頼関係の促進を図るものです。



2025年で6回目となる「ダルマ・ガーディアン」は陸上自衛隊とインド陸軍が双方の戦術向上や信頼関係構築のため、2018年から取り組んでいる実働訓練です。



テロ対策が目的で陸上自衛隊の隊員とインド陸軍の兵士合わせて約300人が参加。

◇陸自第1師団最先任上級曹長交代

(第1師団フェイスブックほかより)

師団は、3月13日、師団の准曹士隊員における最上位の役職であり師団長を補佐する師団最先任上級曹長の交代式を行いました。



交交代行事で紹介する第1師団長

下番の中村准尉(左)と上番する有本准尉(右)

師団長により、下番する第8代最先任上級曹長の中村元則准尉を紹介した後、第9代最先任上級曹長として上番する有本将光准尉(昭和53年生、福岡県出身)に識別章が授与されました。



← 指揮官が将の部隊等の最先任上級曹長の識別章

◇駐屯地一般開放イベント(再掲載)

(練馬駐屯地ウェブサイトより)

○練馬駐屯地さくらまつり

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

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、野外交店

4. 会員の広場

◇寄稿「私のゴルフ道(その41)スイング技術編」

【柔らかなローテーション】

ミケルソン(※)は、アドレスで左肘を自然に伸ばしている。(右利きの人は右肘に置き換えて)この構えでバックスイングすると、左肘が突っ張って邪魔になり、その上バックスイング方向にスウェーしてしまうという人は、右腕の正しい使い方ができていない。ミケルソンの左肘は、軽く曲げられた状態でキープされ、けっしてバックスイングの邪魔にならない。この秘密は、右腕を静かに左回転させながら、バックスイングしているところにある。手首をターンさせようとしたのでは、フェースが急激に開いてしまう。右前腕部を静かにローテーションさせていくのだ。これなら左肘のゆとりを保つため、クラブヘッドが穏やかに上昇していく。軸がぶれずにスイングがアイクも大きくなる。左足への体重移動もスムーズに行われる。

シヨートアイアンよりロングアイアン。ロングアイアンよりドライバー。クラブが長くなるほどローテーションに時間をかけるようにすると、全てのクラブを同じ軌道、タイミングで振れるようになる。

(北町 方波見 東)

※フィル・ミケルソン(55歳)アメリカ合衆国のプロゴルファー。生後18か月でボールを打ち始め、海軍パイロットの父親のスイングを鏡に映すように真似て覚えたためスイングは左利き。通算勝利米国45勝(海外メジャー6勝) 欧州3勝

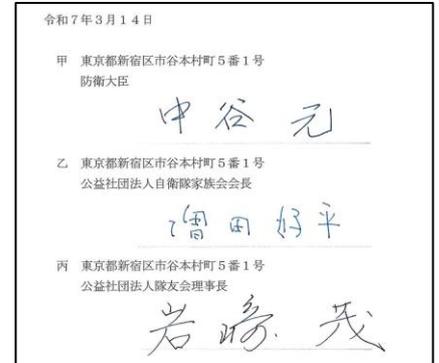
◇家族支援に対する協力に関する協定の締結について

(防衛省・自衛隊ウェブサイト 令和7年3月14日より)

家族支援に対する協力は、これまで各自衛隊と関係団体との間で締結された協定に基づき実施されてきたところ、戦後最も厳しい安全保障環境を背景に策定された国家防衛戦略及び防衛力整備計画において、自衛隊員の家族及び関係団体等との連携を含めた家族支援施策の拡充が盛り込まれ、改めてその重要性が示されました。

これを契機として、陸海空の各自衛隊のみならず防衛省・自衛隊の全ての隊員等を対象とし、後顧の憂いなく安心して任務に専念できる環境づくりの一環として、関係団体との間でこれまで築き上げた関係を基に従来の取組に加え、更なる支援の充実を図るため、家族会及び隊友会と省統一の家族支援協定(別紙)を締結しましたので、お知らせいたします。

別紙のQRコードはこちら



◇2026年版統合カレンダー用写真募集のご案内

(タイユウ・サービスウェブサイトより)

防衛省自衛隊を愛するあなたが撮影された写真を、弊社のカレンダーに発表してみませんか！カレンダーには、写真を提供して頂いたあなたのお名前を掲載致します。また、写真を応募して頂いた方には、もれなく「2026年版 統合カレンダー」を贈呈致します。採用作品には、2万円を贈呈致します。

応募受付期間：2025年4月1日～5月31日

詳しくは右QRコードから



5. 季節の言葉 「朧月」

佐伯忠史

初めに先月号の誤りの訂正。

1. 「四月朔月」とあるは「四月朔日」に(月の1日の新月を「朔月」、概15日の満月を「望月」と云うので、「朔月」でも間違いではないが、「わたぬき」は「四月朔日」と記するのが通例なので訂正願います。
2. 「2月15日は釈迦入滅の日・彼岸会」とあるは「涅槃会」の誤りです。訂正してお詫びします。因みに、「彼岸会」は春分の日に先祖供養等をする事(今年は3月20日、元は仏教行事ではなく、天文気象上の節目に宮中で行われていた先祖供養と五穀豊穡を祈る行事を、ある僧侶が利用して広めたもの、中国では4月5日の清明節が之に当る。)

3月は、春の風(孟浩然の「春暁」)、春の雨(月形半平太の名台詞や野崎小唄)、春の雪(桜田門外の変)、春の祭(上巳の節句(雛祭り)等々紹介してきたが、今年は春霞にかすむ「朧月(おぼろづき)」。かすむ理由は気候の変わり目で、水蒸気が立ち込めるとか、近年問題の花粉が立ち舞うとかいろいろ有るらしい。黄砂も当然昔から有ったであろう。高野辰之作詩、岡野貞一作曲の唱歌「朧月夜」は「菜の花畠に入日薄れ、見渡す山の端霞深し 春風そよ吹く 空を見れば、夕月かかりて 匂い淡し」と。真に麗らかな、ほのぼのとした風情。

扱て前出の桜田門外の変が起きたのは、1860年3月3日(新暦だと24日)。季ならぬ大雪だったのは、皆さん御存知。万延元年と云われているが、正確には安政7年。改元は3月18日である。当時、日本は諸外国の圧力下、国論は大きく開国・攘夷 亦、勤皇・佐幕に分かれ、薩摩長州、諸藩の思惑は入り乱れて京都を中心に小競り合いは頻発し、弾圧とテロが渦巻く、大混乱の革命前の只中だった。この時期、江戸の市村座で初演された歌舞伎の白浪物「三人吉三廓初買」が人気沸騰、庶民は浮かれ騒いで居たというから、能天気なもので、防衛・自然災害・疫災・少子化・等々、国難がひたひたと迫っている今日の日本の世相もたいして変わらないな。

浮かれついでに、お嬢吉三の台詞を紹介して落ちとする。

「月も朧に白魚の 篝も霞む春の空、冷てえ風にほろ酔いの 心持よくうかうかと、浮かれ鳥のただ一羽 埒(ねぐら)へ帰る川端で、竿の雫か 濡れ手で粟、思いがけなく手に入る百両、 (舞台上手より呼び声) 『御厄払いましょう、厄落とし!』ほんに今夜は節分か 西の海より川の中 落ちた夜鷹は厄落とし、豆沢山に一文の銭と違って金包み こいつはア春から 縁起がいいわえ」。 (了)

6.健康ニュース 「統合失調症」

塩井 與志行
100人に一人がなるという統合失調症。身近な精神疾患の一つだが、十分に理解されているとは言いがたく、誤解も多い。統合失調症は、脳の様々な働きをまとめる(統合する)ことができなくなる病気で、三つの特徴的な症状が表れる。一つは、妄想や幻覚などの「陽性症状」。そして倦怠感や意欲低下などの「陰性症状」、記憶や注意力が低下する「認知機能障害」がある。陽性症状が出ている時は、本人には病気だという自覚がないことが多い。「監視されている」といった言動や、一貫性のない話の内容などから、周囲が異変に気づきやすい。なぜ統合失調症になるのか、原因ははっきりわかっていない。もともと「なりやすい」要因をいくつか持っている人に、ストレスなどが加わると、それが引き金となり発症すると考えられている。

発症しやすい年齢は、10代～30代と若い。精神医学の専門家は、「高校生くらいから発症することが多く、その後の学校生活や就職などライフステージに大きく影響する」と語る。女性は出産後や更年期などに発症するケースも多い。治療は主に、薬物治療と心理社会的治療を組み合わせる。薬物治療は、脳の神経伝達物質の働きを調整して症状を抑える抗精神病薬を使う。症状が治まってからも薬を続けることが、再発を防ぐために有効だとされる。心理社会的治療は、認知行動療法や社会生活技能訓練、精神科デイケアや作業療法がある。治療を経て、長期的に良好な経過をたどる人は50%くらいと言われる。そのほか、症状を抱えながら社会生活に戻っていく人もいる。

周囲の人はどう接したら良いのか。専門家は「病気で見えないものが見えたり、聞こえないものが聞こえたり、本人も怖い思いをしている。その人が体験している世界を否定せず、聞いてあげるだけでよい。恐れるのではなく、まずはどのような病気なのかを知ってほしい」と語る。

控えめ・内気・おとなしいや神経質な部分と無頓着な部分を持ち合わせている人、人からの言動等に傷つきやすいといった性格の人、人とコミュニケーションが苦手な人が統合失調症の患者さんに多いと言われている。



<事務局からのお知らせ>

○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

4月30日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館
5月28日(水) 17:30～ 練馬北町地区区民館