

練馬隊友会会報（5月号）

1. 会員の動き

令和7年春の叙勲受章

（防衛省・自衛隊 Web「令和7年春の叙勲受章者名簿（令和7年4月29日付）」より）

浅見 憲司 様 （陸 72歳） 瑞宝小綬章

栄えあるご受章、誠におめでとうございます。

転出： 松尾 俊英 様 （陸）

長年のご協力ありがとうございました。

退会： 中道 尉 様 （陸 59歳）

長年のご協力ありがとうございました。

訃報： 山田 浩 様 （陸 82歳）

永年のご協力ありがとうございました。ご冥福をお祈りいたします。

2. 活動の報告

◇令和7年度練馬隊友会総会

6月28日（土）13:30～練馬駐屯地において、年次総会を開催します。
総会に引き続き講演（元陸上幕僚長湯浅悟郎氏）並びに、懇親会を行います。
時程につきましては、出欠通知はがきをご確認ください。

出欠（委任）通知のご返送にご協力の程、よろしくお願いいたします。

◇東京都隊友会総会

6月1日（日）東京都隊友会年次総会が開催、本会から中里会長が参加の予定です。出欠通知（委任状）を出していない方、ご協力をお願いいたします。

◇佐藤正久参議院議員応援の辻立ち

6月5日0700～練馬駐屯地正門前において、佐藤正久参議院議員を応援する辻立ちを行います。



佐藤まさひさ

写真は佐藤まさひさオフィシャルサイトより

3. 練馬自衛隊の活動

◇駐屯地モニター研修

（練馬駐屯地 X 2025年5月19日より）

練馬駐屯地の活動に関して部外から意見要望を頂くため年間を通し委嘱している防衛・駐屯地モニターを招待し新隊員研修を実施しました。催涙剤が充満したテント内でガスマスクを着脱させて性能を確かめる訓練を研修しました。モニターさんのガスマスク試着体験も行い理解を深めていただきました。



4. 会員の広場

◇靖国神社内苑清掃奉仕作業のご案内

(東京都隊友会ウェブサイトより)

恒例の靖国神社清掃奉仕作業を、以下のとおり実施します。

- 日時：6月1日(日)0800~0900
○集合：0800までに神社社務所前
○服装：随意

* 挙ってご参加ください



◇海上自衛隊潜水艦艦内見学のご案内

(東京都隊友会ウェブサイトより)

- 実施日時
令和7年6月26日(木) 09:30~11:30
- 場所
米海軍横須賀基地
09:30 米海軍横須賀基地正門前集合完了(汐入駅から約550m、徒歩約8分)
- 申込み要領
期限: 6月4日(水)
要領: Tokyo-Taiyu-Miyamoto@outlook.jp 宛に、必要事項を送付
- 定員
20名、応募者多数の場合は抽選を行い、ご参加できなかった方のご要望により別途2回目を調整いたします。

詳しくはこちら (案内文書 PDF)→



◇寄稿「私のゴルフ道（その43）スイング技術編」

【テークバックの矯正法】

全米オープン優勝で、一躍世界のトッププロにかけ上がったグーセン(※)には、バックスイングでクラブヘッドがインサイドに上がったり過ぎる癖があった。トップで詰まってショットが乱れる。ここから、どのようにして脱してみよう。クラブヘッドを壁すれすれにセッティング。この壁が飛球線だと思えばいい。引いて、テークバックしていったら、直ぐにどん離れていってはいないだろうか。これは腰がターンし始めているのだから、どんな回ってクラブヘッドもひたすらインサイドへと上がってしまう。自分ではアウトサイドに上るつもりでテークバックしてみよう。ヘッドは壁にぶつかってしまおうだろうか。これが、否なのである。しかも、下半身はほとんどアドレスのままキープされていることに気付くはずだ。ここから肩のターンが始まり、クラブヘッドはインサイドへの軌道となる。

自分の視覚と現実のずれ。それが錯覚の原因になっている。理由は、パターは飛球線上の真上に目線があるのに対して、パター以外のクラブは飛球線から離れている。ドライバーでは飛球線から約60cm離れている。

◇本会会員、能登半島復興元年を X に発信 ～七尾市青柏祭「でか山」～
(隊友会本部 X 2025 年 5 月 17 日より)

(隊友会本部 X 2025 年 5 月 17 日より)

能登半島出身、練馬隊友会会員の辻 誠心氏がXに投稿。
『ゴールデンウィークに実家の石川県に帰省！去年は能登半島
地震の影響で行われなかった、七尾市民が誇る青柏祭
「でか山」。



発信した辻誠心会員

復興元年となる今年、見事な復活🔥まだまだ苦しんでいる人はいるけれど、お祭りを契機に復興が更に力強く前に進むことを期待します。』

祭りの様子（投稿動画）はこちら→



写真は投稿動画の1シーン

5. 季節の言葉 「八十八夜」

佐伯忠史

もう5月も末、タイミング的には遅いが、5月の言葉としてお許し願いたい。

「八十八夜」は立春から数えて八十八日目の事だから、今年は5月1日になる。夏の準備をする頃という意味。「夜」となっているのは旧暦が月の満ち欠けを元原としていたから。四季、五節句、二十四節気、七十二候、の他に「雑節」と云って季節の移り変わりを把握するための目安となる言葉が有る。「入梅」「半夏生」や「土用」「二百十日」等は以前にも紹介したが、此の「八十八夜」もその一つ。皆が能く知っているのは、明治45年制定された尋常小学校唱歌「茶摘み」が広く愛唱されていたから

- 「1、夏も近づく 八十八夜 野にも山にも 若葉が茂り あれに見えるは茶摘み
じゃないか 茜襪(あかねだすき)に菅の笠
2、日和続きの 今日この頃を 心のどこかに 摘みつつ唄う 摘めよ摘め摘め
摘まねばならぬ 摘まにゃ日本の茶にならぬ」

戦後の学校ではもう教えてなかったが、日本人なら皆知っている懐かしい唱歌。此の「八十八夜の新茶」は香も栄養価も高く、「八十八夜の新茶を飲むと1年間、無病息災で過ごせると言われた。「ハ ハ」と末広がりや並ぶ縁起担ぎも有ったらしい。

6・7・8月に摘む2番茶3番茶はテアミンが減り、カテキンやカフェインで苦みや渋みが増してくる。此のほろ苦い、渋い味も亦、お茶のだいご味だが。(落語の「まんじゅう怖い」の落ちは皆さん知ってますよね)。

緑茶(日本茶)はお茶の総称だが、煎茶、番茶、玉露、ほうじ茶、抹茶といろいろある。「煎茶」は湯で煎じて飲むという意味で一般的なお茶、「番茶」は新茶(一番茶)の後、摘んだ茶葉もの、「玉露」は陽覆いで日光を遮断(制限)した茶葉で造ったもの、名の由来は「山本山」の社長が葉に着いた露が「まるで玉の様だ」と云ったのが初まりだそうで、案外新しい言葉。「ほうじ茶」は 番茶や茎茶を焙炒したもの。練馬隊友会の観劇会の折、甘酒横丁に漂っている芳ばしい薫りは老舗「森乃園」のほうじ茶の香りです。「抹茶」は「碾茶(茶葉を蒸した後、揉まずに乾燥させたもの)」を石臼で挽いた粉状の茶で、茶道の時、茶筌で溶いて供しますよね 「茶」は仏教と共に奈良時代に、中国から伝わったものだが、長い年月の間に日本独自の発達を遂げ、嗜好品から文化にまで成った。「紅茶」は発酵させたもの、「ウーロン茶」は半発酵で止めたもの。「緑茶」に豊富に含まれるカテキンは血圧の改善や老化防止に大変効果がある。勿論、他にも様々な栄養素を含み、神仙が喫す「甘露」とは「斯くや」と思える。

茶の産地と言え、鹿児島「知覧茶」、佐賀「嬉野茶」、筑後「八女茶」、京都「宇治茶」、武蔵「狭山茶」だが、忘れちゃいけないのが、「旅行けば一駿河の国に一。茶の香り 遠州森町良い茶の出处」広沢虎造の名調子にある牧之原台地の駿河(静岡・掛川)茶ですね。何代か前の第1師団長柴田昭市陸将は茶道が趣味の奥床しい方だったな

処で、「アフタヌーンティー」でお馴染みのイギリスは「紅茶文化」だが、フランスは専ら「コーヒー文化」なのは何故か? 話が横道に逸れるのと紙面の都合で答えは亦の機会

出流れの 番茶も 八十八夜かな 子規

6. 健康ニュース 「知っておきたい感染症」

塩井 與志行

一般的にウイルスは「乾燥」と「低温」に強く、「湿潤」と「高温」に弱いと言われます。ポストコロナ時代においても「免疫力を高める」ことは私たちの健康を守

り生活の質を保つためにも必要です。

①感染症の原因

感染症の原因は主にウイルスや細菌といった微生物です。私たちの体には、そうした外敵から身を守る「免疫」という機能が備わっています。

②感染症は広がる病気です

糖尿病や動脈硬化などの慢性疾患と感染症が違うのは、感染症は「人から人へ広がってゆく病気」だということです。主な感染経路として「飛沫感染」や「接触感染」、「空気感染」などがあります。

③ウイルスは細胞の中で増殖します。

ウイルスと細菌では増殖する仕組みが違います。自ら増殖してゆく細菌と違って、ウイルスは生物の細胞を利用して増殖してゆきます。ワクチンは私たちの免疫を利用して抗体を作るものです。

<感染症から体を守るポイント>

新型コロナウイルス以降、「免疫」の働きが広く知られるようになりました。

①第一関門、感染から体を守るバリア

ウイルスなどの外敵から体を守る第一関門は、私たちの口腔や気道に存在する粘膜です。ウイルスは「乾燥」が好きだと書きましたが、粘膜の機能は粘液を分泌することで潤いを保つことです。そのために必要なのが粘膜下を流れる血流です。

②免疫の連携（自然免疫・獲得免疫）

「免疫」には、色々な種類の免疫細胞がいて、それぞれが連携して機能します。

「自然免疫」には、貪食（異物を食べる）や伝達の働きをするマクロファージ、樹状細胞などがあります。単体でがん細胞と戦うNK（ナチュラルキラー）細胞も自然免疫の一員です。自然免疫だけでは手に負えない敵が侵入したときは「獲得免疫」のチームが応援します。「獲得免疫」には、敵の特徴を見分けて情報を送るヘルパーT細胞、敵に見合った武器（抗体）を作って戦うB細胞、感染した細胞を攻撃するキラーT細胞、攻撃の修了を合図するレギュラトリーT細胞など沢山の種類があります。

③体を立て直す

戦った後、残った免疫細胞やウイルスの死骸を処理して、壊れた細胞を修復するまでが感染症の治療です。自然治癒力を整えることが治療の基本であり、様々な病気の予防につながります。



<事務局からのお知らせ>

○6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



皐月

次回役員会開催予定

6月25日（水）17:30～

6月28日（土）13:30～

7月30日（水）17:30～

練馬北町地区区民館

定期総会、練馬駐屯地厚生棟

練馬北町地区区民館

令和7年度練馬隊友会定期総会等 出欠通知

期 日：令和7年6月28日（土）

場 所：陸上自衛隊練馬駐屯地厚生棟1F 教場

住 所

氏 名

＜出欠＞

・ 総 会（13:30～14:15）

☐ ご出席 ☐ ご欠席（総会の議決権について、
議長に一任します。）

・ 講 演（14:30～16:00）

湯浅悟郎 氏（元陸上幕僚長）「日本の防衛」（仮題）

☐ ご出席 ☐ ご欠席

・ 懇親会（16:30～18:30）

東武練馬駅付近を予定 会費 4,000 円

☐ ご出席 ☐ ご欠席

<通信欄>

※ 準備の都合上、6月7日までにご投函してください。

科金受取人払郵便

郵便はがき

179-8790

光が丘局
承認

2404

差出有効期限
令和8年5月
24日まで

〈切手不要〉

〈受取人〉

練馬隊友会総務係

行

