

練馬隊友会会報（9月号）

1. 会員の動き

入会：北條 正人 様 （陸 第1師団司令部付隊〔練馬〕 56歳）
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願いいたします。

寄付者芳名（令和7年7月20日から8月19日現在）

・終身会員のご寄付
山本 眞 様 三千元
誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇「加冠の儀」奉祝活動

9月6日、悠仁親王殿下の「加冠の儀」（皇居での成年式）に伴う、赤坂御用地からの出発見送り及びお帰り出迎えの場での日の丸小旗、横断幕、声かけの奉祝活動に本会会長ら4名が参加しました。



加冠の儀：写真は2025/9/6
共同通信 KYODO NEWS 出展



赤坂御用地前での奉祝活動に参加した方々（東京都奉祝運営委員会）

◇第1普通科連隊教育修了式

9月27日、第1普通科連隊で、第24期一般陸曹候補生課程後期、第18期新隊員特技課程教育修了式が行われ、隊友会を代表して本会会長が参加します。

◇秋季千鳥ヶ淵慰霊祭支援

10月17日に令和7年千鳥ヶ淵戦没者墓苑秋季慰霊祭が举行されます。

今年も、練馬隊友会として受付等支援参加を計画しています。

支援参加を希望される方は、9月26日までに本会会長（又は総務、電話番号は本会報末尾に記載）へご連絡ください。

多くのご支援、お待ちしております。

3. 練馬自衛隊の活動

◇総合防災訓練に参加

（第1師団 facebook9月4日・5日より）

第1師団は、8月29日～8月30日東京都羽村市及び日の出町において、東京都総合防災訓練（首都直下地震を想定）に参加、また9月1日荒川総合運動公園において、さいたま市総合防災訓練（さいたま市直下地震を想定）に参加し、各関係機関との連携強化を図りました。



警視庁と連携した救助活動
（東京都総合防災訓練）



自衛隊ヘリコプターを誘導するさいたま市
消防職員（さいたま市総合防災訓練）

◇訓練検閲の実施

(第1師団 facebook9月11日より)

第1師団は、朝霞訓練場及び東富士演習場において令和7年度第2次師団演習(第1次師団訓練検閲)を実施しました。

本演習は、第1偵察戦闘大隊及び第1施設大隊の練度を評価・判定して今後の練成の資を得るためのもので、首都防衛に係る各種対処行動等の練度向上を図りました。



07式機動支援橋の架橋準備



ドローンの使用準備

4. 会員の広場

◇ゼネコンがつくった熱中症予防ゼリー ～400万本売れる異例のヒット～

(Withnews∞ ウェブサイト「ネットの話題」2025/08/19より)

三和建設は1947年創立の中堅ゼネコンで、大阪府にある「サントリー山崎蒸溜所(1951年竣工)」を手がけたことで知られています。

「しおゼリー」を開発したのは2020年。当初は自社の建設現場用でしたが、同業他社の総務や安全衛生担当者から「販売してもらえないか」という問い合わせが相次ぎ、2021年に一般販売を始めました。

最初の2年で売り上げは50万本に。今年は累計販売数が330万本を突破し、想定を大幅に上回る反響を受けて緊急で追加生産に着手。その結果、この夏に400万本を突破する見込みです。



(中略)ゼリーは1本約10グラムで持ち運びのしやすいスティックタイプです。工事現場で、朝礼時、10時、お昼、15時の休憩時に1本ずつ摂取することを奨励しています。

ただししょっぱいだけでは継続して食べられないと考え、レモン・りんご・ぶどう・ライチ・マスカットと味にバリエーションを持たせ、塩味と甘みのバランスも工夫しました。凍らせて現場に持っていけば、食べる前には「冷却剤」としても使えます。溶けはじめたら食べごろになっているという寸法です。



◇自衛官の処遇改善に関するニュース「第8」

(東京地本練馬地域事務所ウェブサイトより)

【30を超える手当等の新設や金額の引き上げ等】
例として

- ・主要な野外演習等に従事する隊員に支給する手当の新設
3日以上の日夜連続の大規模な実戦に似た実動訓練・演習に参加する隊員に日額1,400円を新たに支給
- ・広域異動する自衛官に支給する手当の新設
任務、作戦環境、気象等が大きく異なる不慣れた地域に異動した自衛官に日額1,300円を新たに支給。
(異動後3年間支給)



<所員紹介>

- ・練馬地域事務所所長
塩崎睦実 2等陸尉
- ・熊本県出身
- ・ひとこと
レンジャー隊員です。
自衛隊の説明はお任せください。

※練馬隊友会事務局より

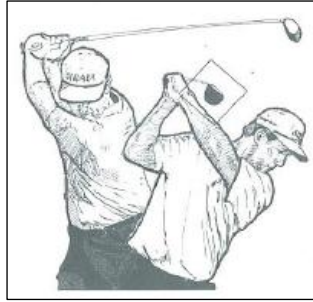
自衛官募集情報をお持ちの方は、次へまたは事務局までぜひともお知らせください。

防衛省自衛隊 練馬地域事務所

住所：練馬区豊玉北6-3-3第8平和ビル4階 ☎：03-3991-8921

【緩みのないトップスイング】

サットン（※）のスイングには「余り」がない体のターンと腕、クラブの関係が一定している余分な動作の入り込む隙がない。ジャストミート率が高い理由は、そこにある。トップスイングで、左腕が曲がればクラブヘッドは大きく背中側に倒れ込む。戻すのに力がいる。それが切り返しての力みを生む。必要以上にコッキングを使ったり、手首が間違った方向に折れたりしても「余り」が生じる。トップスイングでのクラブフェースの向きをチェックしてもらおう。



45度。これが理想的なアングルだ。シャフト飛球線と平行で、地面とほぼ水平に収まるシャフトは、理想的な位置にあっても、フェースの向きがずれていればショットの曲がる原因になる。手首の角度に小さな「余り」があることを物語ってしまふのだ。

「余り」は「遊び」とか「緩み」という表現に置き換えてもいい。あなたの腕は遊んでいませんか。グリップは？クラブヘッドは遊んでいませんか。緩んでいませんか。

（北町 方波見 東）

※ハル・サットン（67歳）アメリカ合衆国のプロゴルファー。通算勝利 米国14勝

5. 季節の言葉 「十三夜」

佐伯忠史

八月十五日夜は「仲秋の名月」。九月十三夜は「後の名月」と云うのは以前書いたが、補足すると「仲秋の名月」は中国から伝わった風習で、「九月十三夜の名月」は日本で始まった風習。上杉謙信の漢詩にズバリ「九月十三夜」というのが有るが、之は亦、次の機会にして、今日は樋口一葉の「十三夜」を紹介する。

「貧しい士族斎藤主計の娘お関は望まれて高位の官吏原田勇と結婚したが、子供が生まれてからは冷酷無情な夫や婚家の仕打ちに耐えかねて、無心に眠る幼い我が子に切ない別れを告げて、実家へ足を向ける。いそいそと迎える両親に事実を言い出しかねていたが、怪しむ父親に促され、経緯を話す。母は婚家の仕打ちにいきり立ち、父はお関をたしなめ、ねんごろに説き諭す。お関も全ては運命と諦めて、力なく死んだ気になって婚家へ戻る途中、すれ違った人力車の車夫は何と、お関が乙女心に結婚を夢見ていた幼馴染の高坂録之助。お関を失い自暴自棄となって、零落したなれの果ての姿であった。かつての恋人を目の前にして二人は万感、胸に迫りながらも、無限の悲しみを抱いたまま別れて行くのであった、折しも十三夜、青い秋の月が冴え冴えと夫々の後姿を照らしていた。

というのがあらずじ。「大つごもり」「たけくらべ」「にぎりえ」等々切ない人生絵巻を世に問い、24歳の若さで逝った樋口一葉を偲び、台東区竜泉3丁目の「一葉記念館」や本郷菊坂下の「一葉旧居跡」とよく通ったと云われる「伊勢谷質店」、白山駅近くの「一葉終焉の地（記念碑）」を訪ねてみるのも佳いですよ。美しいその容貌は旧5千円札でお馴染み。

石松秋二作詩、長津義司作曲の「十三夜」もいろんな歌手が歌っているが、島倉千代子のは特に味がありますねー。今宵は月を眺めながら、幸せな家庭を築くことが出来た自己（おの）が人生を心から神に感謝し、しみじみと酒杯を傾けたい。

心にも あらで うき世に ながらえば 嬉しかるべき、夜半の月かな

6. 健康ニュース 「せん妄」

塩井 與志行

せん妄とは、身体的な負担（脱水、感染、薬、手術など）が原因で脳の機能が一時的に低下し、「意識が混乱する」状態です。

認知症とは異なり、原因がとり除かれれば改善する可能性があります。高齢者や認知症のある人は発症しやすく、特に夜間に症状が悪化する「夜間せん妄」が一般的です。

せん妄では、次のような症状があらわれます。

- ・ つじつまの合わないことを話す
- ・ 怒りっぽくなる、そわそわして落ち着かない
- ・ 場所がわからない、家族のことがわからない
- ・ 変なものが見える
- ・ 説明しても、理解しない
- ・ 意識がぼんやりしたり、逆に夜に眠れない
- ・ なんとなく様子がおかしい

興奮しておかしなことを言ったりするだけでなく、何となく活気がない程度の症状で、家族でないとわかりにくい場合もあります。

病気により体の調子が悪くなることで、一時的に脳の調子が低下することが原因です。治療の薬や、環境、持病なども影響することがあります。認知症と誤解されやすい症状があらわれますが、全く別もので、原因がよくなれば元に戻ります。

せん妄は突然初めて発症し、1日の中で調子の良い時間や、悪い時間があります。予測できない行動をとることがあり、転倒してのケガや、治療に必要なチューブを抜いてしまうなど、本人にとって危険な状態になることがあります。本人は寝ぼけたようなぼんやりした感じになり、周囲の状況が呑み込めず、不安を強く感じる人が多いようです。

せん妄はもともとの病気と密接に関連しています。まず病気の治療がうまく行くことが大切です。その上でせん妄の症状を改善するために次のような事を行います。

- ・ 興奮を鎮めたり夜によく眠れる薬の服用
- ・ 感染症や酸素不足、水分不足の治療
- ・ 不快な症状（痛み、息苦しさ、熱）などの緩和
- ・ 昼夜のリズムの改善
- ・ 普段慣れた環境に近づけ、安心してもらう工夫
- ・ 治療に必要なチューブ類の保護、転倒によるケガを防ぐためのセンサーや安全柵、必要最小限の身体抑制



<事務局からのお知らせ>

○10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_charyo0425@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29日（水）17:30～

練馬北町地区区民館

11月26日（水）17:30～

練馬北町地区区民館