

**練馬隊友会会報(2月号)**

1 会員の動き等

○退会：高橋 仁法 様 (陸 78 歳) R8. 2. 28 付  
永年のご協力誠にありがとうございました。

○寄付者芳名 (R8.1.18~R8.2.17 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

(三千元)	藤井 貞文 様	三宅 義信 様	池田 勝 様
	広瀬 正範 様	武内 誠一 様	江越 香月 様
	武縄 正 様	高澤 恒夫 様	大東 信祐 様
	佐伯 忠史 様	武下 恵亮 様	長峰 光広 様
	山本 光彦 様		

(五千元)	志村 隆士 様	坂上 栄一 様
-------	---------	---------

誠にありがとうございます。



2 活動の報告

○1月31日(土) 練馬隊友会新年会を開催しました。

○2月19日(木) 11:00~13:30 練馬駐屯地の第1普通科連隊において連隊の協力を得て、引越し相談会を開催しました。

○《観劇会のご案内》(詳細は、同封のチラシをご覧ください。)

公演：梅沢富美男 水森かおり特別公演 スペシャルゲスト SHOW-WA&MATSURI

日程：令和8年6月27日(土) 開園 11時(10時30分までにご来場ください。)

場所：明治座(都営新宿線浜町駅より徒歩2分)

料金：10,000円 S席

申込：令和8年4月24日(金)までに最寄りの理事役へご連絡ください。

担当：原山 正次 電話 090-5412-1871

食事：食堂喫食 2,000円 弁当 深川弁当 1,300円(お茶は希望にて130円)

★★：令和8年6月4日(木)以降はキャンセルできませんのでご了承ください。

3 練馬自衛隊の現況・活動について

○第1普通科連隊は、2月5日(木)朝霞訓練場において連隊武装走競技会及び炊事競技会を実施しました。

<武装走> 優勝 5中隊  
準優勝 1中隊

<炊事> 優勝 4中隊  
準優勝 本管中



## ○練馬駐屯地行事

- ・令和8年3月28日(土) 10:00~18:00 「桜まつり」
- ・令和8年4月12日(日) 08:30~16:00

「第1師団 創立64周年練馬駐屯地創設75周年 記念行事」

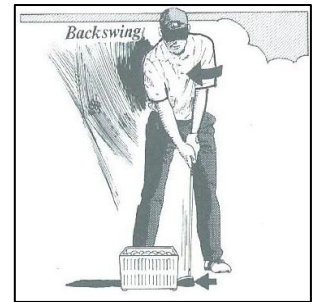
## 4 会員の広場

### ○私のゴルフ道(その52)「ヘッドスピードUP方法」 方波見 東

《《飛ばしたければテークバックを速く!!》》

バープランク(※1)は、MAXの飛距離をだそうとするとき、どこを意識しているのか。それは、テークバックの速さにある。「バックスイングは、ゆっくりというのがセオリーではないのか」と疑問に思う人がいるかもしれない。

しかし、それは手首でクラブヘッドを上げていくタイプに対してのセオリーで、バープランク流とは違う。テークバックで意識しているのは左前腕部。ここを速く振りだせば、左肩のターン、クラブヘッドの動きも速くなる。「ワン」でバックスイング。



「ツー」でダウンスイング、この動きが速いほどヘッドスピードも速くなって飛ぶ。練習場でクラブヘッドの後方にボールケースを置き、これを移動させるようにバックスイングすると、バープランク流のテークバックの感覚をつかめる。ただし、左肩のターンテークバックする人やアーリーコック(※2)のタイプには適さないしそれぞれ別の方法があるのでバープランク流はお勧めしない。

(※1) スコット・バープランク(61歳) アメリカのプロゴルファー、ツアー通算5勝

(※2) アーリーコックとは、テークバックの始動と同時に手首を折り曲げ(コック)、早い段階でクラブを上げる技術。メリックはスイング安定性、方向性の向上、コンパクトなスイングによるリズムが向上。

## 5 季節の言葉「初午(はつうま)」 佐伯 忠史

「初午」が2月最初の午の日というのは誰でも知って居るが、今年は、60年ぶりの丙午(ひのえうま)の年で、2月1日は、是亦、丙午の日。

所縁は、和同4年(711年)土地の豪族秦公伊呂具(はたのきみいろぐ)が京都の稻荷山(伊那利山)に神を祀った(降臨した)のが、二月初午の日だった事に拠る。この日は五穀豊穰、家内安全、商売繁盛を願って全国の稻荷神社で縁日の祭がある。元来地方には田の神信仰があって、春には山の神が田に降りて、秋の収穫が終わると山へ戻っていくと思われていた。京都の伏見稻荷も、当信仰に根差しており、祭神は倉稻魂神(うかのみたまのかみ)で素戔嗚尊(すさのおのみこと)の子である。

伊弉諾(いざなぎ)、伊弉冉(いざなみ)の神や、天照大神の食を司る豊宇気毘売神(とようけびめのかみ)等が、祭神になっている処もあるが伏見稻荷は全国稻荷神社の総本宮である。

稻荷は稻生(いねなり)の転語で、神が稲を背負っている姿から当てられた字。

では、狐との関係は?平安時代に入って伏見稻荷は真言密教と習合し、空海が東寺に稻荷明神を安置したが、祭神は茶枳尼天であり、この神は白狐に乗っている事から、狐はお稲荷様の使い(眷属)という事になり、後には狐そのものも明神として信仰の対象

になった。

謡曲（能）「小鍛冶（神刀小狐丸）」のお話や妖怪変化となった「殺生石（九尾の狐）」の話、落語の「王子の狐」「紋三郎稲荷」等は皆さんもご存じですよ。

三大稲荷は伏見稲荷（京都）、祐徳稲荷（佐賀）。笠間稲荷（栃木）だが、愛知の豊川稲荷も有名ですね。

落語「王子の狐」で有名な北区の「王子稲荷」では、初午の日の「尻市」が有名だけど、大晦日の「狐の行列」も人気があり、近年外国人の観光客も多い。

停年退官後に勤務していた羽田に近い「大鳥居」の駅名がある「穴守稲荷」も安全・安産、商売繁盛で人気がある。干拓地の堤防決壊や漏水を防ぐ願いで祀られたが、羽田空港が米軍に接収され、社を取り壊した処、事故が続き、「祟りじゃ！」という事から大鳥居にして移設再建された。でも、駅前の麵屋の一番の人気メニューは「冷やしたぬき」。

一方で、丙（ひのえ）も午（うま）は、陰陽五行説では火の力の象徴とされ、江戸時代の八百屋お七の逸話から「丙午生まれの女性は気が荒く、夫の寿命を縮める」という迷信が広まった。迷信と認識しながらも1966年（昭和41年）は結婚や出産を控える動きが広がり、出生数が前年の182万人から46万人減の136万人迄大幅に下がったことがある。

他に「狐の嫁入り」「狐火」「狐目（顔）」狂言の「佐渡狐」「釣狐」、油揚げを使った料理「稲荷寿司」や「きつねうどん」等々、狐は日本人と縁が深いですよ。

墨田区向島に在る三井家由縁の「三囲神社のお稲荷」は珍しい垂れ目の狐。「垂れ目のコンコン様」と江戸時代から人気がある。一度お詣りしてみたら！

## 6 健康ニュース 「ロコモ予防」 塩井 與志行

人生100年時代といわれる昨今、日本は、世界有数の長寿国として知られていますが、平均寿命と健康寿命（食事、排泄、洗面、着替えなどは自分でできる期間）では、約10年近い隔たりがあります。その主な原因は、骨折、転倒、関節疾患などによる運動機能障害であるロコモと心身の衰え（フレイル）です。高齢化が進む中、元気でいきいきと暮らすためには、健康寿命を延ばすことが重要です。なかでも、運動機能の維持と運動器の障害により移動機能が低下した状態「ドコモティブシンドローム（以下ロコモ）」の予防に努め100歳まで歩き続けられる足腰をつくるのが大切です。介護が必要となった主な原因の半分強をロコモとフレイルが占めています。より多くの方がロコモへの理解を深め、予防のために何ができるかを紐解いていきます。

### 《ロコモの背景》

#### ○高齢化率の上昇

日本は猛スピードで高齢化が進んでいます。内閣府が発表した「令和7年度版高齢者白書」によると高齢化率（総人口に占める65歳以上の人口の割合）は、1950年の4.9%に対し2024年は29.3%となっています。

#### ○平均寿命の延伸と健康寿命の差異

平均寿命と健康寿命の隔たりが男性で約9年、女性で約12年あり、平均寿命とともに健康寿命も延ばすことが大切です。

## ○ライフスタイルの変化

ライフスタイルの変化によって楽に過ごせる生活になり、さらに日常生活での運動量が減少し、若者にもロコモが増えてきていると言われています。

### 《ロコモの予防》

ロコモの要因には、足腰の病気、筋肉の衰えや痛みがあります。特にロコモに至るとされる代表的な病気は、変形性膝関節症、変形性腰椎症、脊柱管狭窄症、関節リウマチ、骨粗しょう症です。病気の治療に加え、筋肉やバランス力・柔軟性を高める運動、バランスの良い食事を組み合わせることでロコモの予防や改善につながります。

ロコモには、運動療法が有効であると認められています。「痛みや病気があると動かない」ではなく、5年後の自分が元気で過ごせるように、今から少しずつ取り組みましょう。

## ○運動機能の克服

ロコモになると、柔軟性（可動域制限）、筋力、持久力、バランス力、姿勢変化の日常生活に必要な五つの運動機能が低下します。筋肉量を増やすことだけが運動の目的ではありません。適切な運動を行えば、個人差はあるものの運動機能は改善していきます。要支援、要介護の認定を受けている人でも、適切なトレーニング次第では、身体の状態を改善することができます。自分の体調に合わせて、効果的な運動を少しずつ行うことが大切です。

## ○食事の工夫

予防には、運動とともに毎日の食事も重要です。特にタンパク質、ミネラル、ビタミンは筋肉や骨を作るのに必要な栄養素です。タンパク質はアミノ酸が連なってできたもので、筋肉のおもな構成成分となります。タンパク質の吸収率は加齢とともに低下していくので、筋力にかかわるとされるロイシン、バリンなどの必須アミノ酸を含む肉、魚、卵、大豆食品、乳製品などを意識的に摂取すると良いでしょう。骨のもととなるカルシウム、骨の形成や筋肉の収縮に必要なマグネシウム、タンパク質の合成に必要な亜鉛などのミネラル成分が含まれている、小魚、乳製品、海草、豆類も積極的に食べたい食品です。ビタミンDは、サケ、サンマ、キノコ、卵黄などに多く含まれており、カルシウムの吸収を助け、骨を強く保ちます。毎日バランスよく食事を摂り、ロコモを予防していきましょう。

### 《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【練馬北町地区区民館】  
3月25日（水）17：30～、4月28日（火）17：30～