

練馬隊友会会報（3月号）

1 会員の動き等

○退会：春日 隆二 様、崎村 信弘 様

永年のご協力誠にありがとうございました。

○転出（長崎県隊友会へ）：大石 理夫 様（空）R8. 3. 1 付
これまでのご協力誠にありがとうございました。

○寄付者芳名（R8.2.18～R8.3.15 現在）

- ・ 終身会員のご寄付：（一万円）名和 重道 様、（三千元）林 久 様
誠にありがとうございます。



2 活動の報告

○1月31日（土）練馬隊友会新年会の様子（2月号紙面の都合で不掲載のため）



酒井特別会員 右



宮中会員と長井特別会員(都)



山本相談役と小濱浜会員

○3月9日（月）練馬区自衛隊入隊・入校予定者激励会に会長が参加しました。本激励会は、練馬区の募集相談員連絡協議会、自衛隊家族会、防衛協会と隊友会が協賛して練馬駐屯地司令、練馬区長を来賓として迎え、毎年開催しているものです。今年も、練馬区から約70名が入隊・入校の予定です。



○令和8年3月11日（水）第1普通科連隊が実施した「即応態勢訓練」の一環として、徒歩で都内の隊区の区役所等へ展開する部隊隊員を駐屯地南門から中里会長以下5名で激励しました。第1師団として約400名が参加。



○《観劇会のご案内（変更：6/27（土）→7/4（土））》（観劇日を変更します。）

★詳細は、2月号をご覧ください。

講演：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
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

3 練馬自衛隊の現況・活動について

○練馬・朝霞駐屯地行事

3月28日(土)	3月29日(日)	4月12日(日)
10:00~18:00	09:00~15:00	08:30~16:00
練馬駐屯地 一般開放 桜まつり	朝霞駐屯地 観桜一般開放 入出門はりっくんランド側 キッチンカー出店・装備品展示	練馬駐屯地 一般開放 第1師団 創立64周年 駐屯地創設75周年行事

○令和8年2月6日(金) 43代第1師団長 富崎 隆志 陸将 着任

《経歴(一部省略)》 昭和43年3月21日生(57歳) 山口県出身

昭和58年3月 陸上自衛隊入隊 3等陸士
平成27年8月 西部方面通信群
平成31年4月 自衛隊大阪地方協力本部
令和4年3月 陸上自衛隊高等工科学学校長
令和5年4月 第11旅団長
令和7年8月 防衛研究所副所長

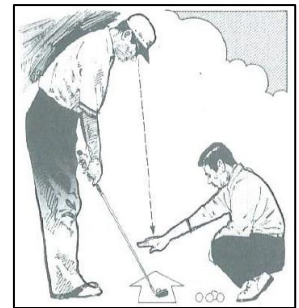


4 会員の広場

○私のゴルフ道(その53)「P・ミケルソンのアプローチショット」 方波見 東

《《ヘッドを低く振り抜く !!》》

グリーン近くまでは、それほど迷うことなくプレーを続けられるのに、そこから別人になってしまう人がいる。アプローチショットでダフリやトップのミスを繰り返して、スコアメイクに苦勞するタイプである。ミケルソン(※)は、プロアマ競技で、こうしたアマチュアの悩みを解消させて喜ばれている。



アマチュアがアプローチショットのアドレスを作ったら、その前にしゃがんでボールの上を手でふさいでしまう。ボールと手の間隔は20センチほど。そして、視界を遮ったままでボールを打たせるのだ。インパクトに向かってクラブヘッドを上げようとすれば、ミケルソンの手を打ちかねない。ヘッドを低い位置に通そうとするから、実にスムーズにヘッドが抜けていく。これを2、3度やったあと、今度は実際に打つべきボールの左10センチあたりに、もうひとつのボールを置き、両方のボールを打つように教える。ヘッドを低く振り抜ければ、これもクリアできる。アプローチショットの基本が、これでしっかりとできあがる。

(※) フィル・ミケルソン(55歳) アメリカのプロゴルファー
通算勝利：米国45勝、(海外メジャー6勝) 欧州3勝

5 季節の言葉 「利休忌」 佐伯 忠史

3月27日は利休忌である。日本を訪れる外国人(教養人)が先ず鑑賞や体験をしてみたいという圧倒的に人気のある日本の文化は「能」と「茶道」だそうだ。千利休は「茶道」(特に侘茶)を大成した人と言われているが、実は彼が生まれた頃から茶道はあった。茶は飛鳥・奈良時代に遣唐使により伝来し、臨済禅の栄西が茶種と喫茶法を定めた。当初は高貴な薬や嗜好品であったが、足利義満の頃には村田珠玉(僧)が質素な茶道具を用い、亭主と客人の心の交流を重んじる精神性が取り入れられて、所謂「侘茶(わびぢゃ)」が成立した。利休は堺の商人の子で本名は宋易、17歳にして茶道を学んだが、戦国時代の荒んだ人心に安息を齎す「侘茶」の精神を広めていった、これが政略・外交・教養の手段としても使われ大いに発展したわけである。信長・秀吉に厚遇されて、名声と巨万の富を得、3000石の知行を与えられた。ところが、天正19年のこの日、秀吉から突如切腹を命じられ、其の首は一条戻り橋に晒されたという。享年71歳。理由はいろいろ有る様だが、大徳寺山門に寄進した自らの倚像を山門に掲げた故とか、娘のお吟(恋人はキリシタン大名の高山右近)が秀吉の側室になることを拒んだためとか、秀吉の側近であった故、他の家来や大名どもの妬み、恨みを買って様々な讒謗の末であるとか、茶の湯の席でしばしば秀吉の教養の低さや人間の小ささを衝いたとか、朝鮮出兵に反対したとか…。茶道具も含めて、面白い話は沢山あるが、長くなるので利休についてはこれまで。

昨年8月14日に第十五世裏千家家元千玄室が亡くなったが、彼は先の戦争で海軍特攻隊の生き残りでもあった。「裏千家って何んだ？」という人達の為、茶道家元の事を少し説明する。利休亡き後、千家を再興した千少庵の後を継いだ第三代の宗旦は家を三男の宗左に譲り、裏庭に隠居所を作ったが、この隠居所を継いだのが四男の宗室で裏千家と称した。依って本家は表千家と呼ばれる様になった。他に次男宗守が武者小路千家(官休庵)を起こす。

京千家は以上だが、他に利休の弟子で陶芸家だった古田織部の「織部流」、造園家小堀遠州の「遠州流」、片桐石州流、上田宋箇流、細川三斎流、松浦鎮信流、松平不味流等がありこれらは武家社会に浸透していった。幕末の「桜田門外の変」で有名な井伊直弼は茶道の大家で、千利休の言葉「一期一会」を掲げ、是を人々に広く知らしめた宗観流の始祖である。

茶道は抹茶だけではない(お茶の種類については以前紹介した)。煎茶道というのもある。江戸時代初期に隠元禅師が伝えた釜炒り茶と淹茶(急須の茶葉に湯を注いで滲出したものを飲む)、そして永谷宗円の開発(製造)した煎茶は黄檗宗万福寺や売茶翁(高遊外)等を通じてこれまでの抹茶道のような堅苦しい作法に拘らず、気軽に「離俗清風」「和敬清華」の境地を味あうことの出来る茶道として大いに広まった。小さい酒器のぐい飲みの様な煎茶茶碗で温度を変えて煎茶の味を楽しむ。流派は黄檗売茶流をはじめ小笠原流、花月菴流、小川流等四十余流もあるそうだ。

利休忌にあたり茶道の蘊蓄を述べてみました。では、粗茶を一服。

6 健康ニュース 「糖尿病と認知症」 塩井 與志行

○高齢になるほど増える糖尿病と認知症

最近では糖尿病と認知症に関係があることがわかってきました。糖尿病の人は認知症

になりやすく、認知症の人は糖尿病が悪化しやすくなるというのです。

「網膜症」「腎症」「神経障害」が糖尿病の三大合併症として知られる所ですが、それに加えて「認知症」までが加わってきているのは、高齢化社会の健康情報としてぜひ知っておきたいところです。早い時期から高血糖と低血糖を防ぎ、糖尿病の悪化を予防することが認知症の予防にもなるのです。

○糖尿病が認知症を発症しやすくするのは？

ひと口に「認知症」と言っても、さまざまな種類があり、症状にも差異がありますが、主なものとしては「アルツハイマー病」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」などがあり、その中で 7 割にも上るのが「アルツハイマー病」で、「認知症」＝「アルツハイマー病」と認識している人も多いようです。「アルツハイマー病」を発症すると、記憶をつかさどる脳の海馬という部分の萎縮がはじまり、脳全体に萎縮が広がります。萎縮の原因となるのは「アミロイドβ」や「タウたんぱく」が沢山たまる事です。それらが脳の神経細胞を障害したり、破壊してしまうのです。

糖尿病を発症している人が「アルツハイマー病」を発症しやすい理由はインスリンが効きにくい状態（インスリン抵抗性）、高血糖による細い血管の障害、動脈硬化などが重なるからだと考えられています。もちろん動脈硬化が進行することで、脳梗塞の発症のリスクも高まることにもなります。同時に「血管性認知症」の発症リスクも高まることになるわけです。糖尿病の人が認知症を発症しやすいのは、複数の原因が重なるためと考えられています。原因としては、高血糖、重症の低血糖、脳の細い血管の障害や動脈硬化、低栄養、インスリン抵抗性などです。もともとアルツハイマー病の素因のある人がこうした原因があると、糖尿病がない人と比べて若い年齢でアルツハイマー病がおこるとされています。

○糖尿病の人が認知症にならないために

糖尿病を持つ人が認知症にならないようにするには、血糖コントロールが不可欠です。HbA1c（※）値の上昇とともに認知機能が低下することからも血糖値を「HbA1c 7%未満」にコントロールすることが大切です。但し中等度以上の認知症や日常生活活動が障害されている場合にはHbA1c 8.0%～8.5%未満が目標となります。また1日の中で血糖値が大きく変化することも認知症のリスクといわれています。食後の「高血糖」はもちろんのこと、逆に薬物治療で血糖値が下がり過ぎる「低血糖」も認知症の発症リスクを上げてしまうという結果も報告されています。食事と運動に気を付け必要に応じて、医師に相談しながら適切な薬剤も使って、血糖コントロールを改善するように努めましょう。薬の飲み忘れを防ぐために、周囲の人は薬を渡すだけでなく、口に入れてあげたり、飲み込むのを確かめてください。

認知症予防の一つは、1日30分程度のウォーキングや体を動かすなど継続的に行うことです。運動は「糖尿病」や「高血圧」といった生活習慣病のコントロールにも重要となります。

※HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）は、過去1～2ヶ月間の平均的な血糖の状態を示す指標です。これは、赤血球内のヘモグロビンと血液中のブドウ糖が結合した「糖化ヘモグロビン」の割合を示し、血糖値が高いほどHbA1cの値も高くなります。健康診断で糖尿病の可能性を判断する際に用いられる重要な数値です。

《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）
4月28日（火）17：30～、5月27日（水）17：30～