

練馬隊友会会報（10月号）

1. 会員の動き

第45回危険業務従事者叙勲受章者（令和7年11月3日付）
該当する会員の方はいませんでした。

入会等はありませんでした。

寄付者芳名（令和7年9月16日から10月18日現在）

・終身会員のご寄付
鈴木 昭二 様 三千元
誠にありがとうございました。

訃報：長根 潤治 様 （陸 88歳）
永年のご協力誠に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

○秋季千鳥ヶ淵慰霊祭支援

10月17日（金）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した。
今年も、秋篠宮殿下ご夫妻ご出席のもと、練馬隊友会として会長以下8名が参加しました。

○東京都自衛隊殉職隊員追悼式

10月18日（土）、練馬駐屯地において、東京都自衛隊殉職隊員追悼式が執り行われました。練馬隊友会を代表して会長が参加しました。



写真出展は練馬駐屯地 X

○板橋豊島支部防衛講演会

10月21日（火）、令和7年4月靖国神社にて「英霊の言の葉」を奉読された元声優、ト部桜子先生を講師に迎え、板橋豊島支部主催による防衛講演会が開催され、本会会長が参加しました。

○納会（忘年会）のお誘い

12月24日（水）1800から、練馬北町区民館において、ささやかな年末行事を計画しています。初めての方も大歓迎、ご参加お待ちしております。事前にご連絡を。

3. 練馬自衛隊の活動

○八丈島災害派遣

（第1師団フェイスブック 2025/10/12～10/24 現在より引用）

第1師団は、10月11日（土）から台風22号に係る災害派遣として、八丈島において給水・給食等の生活支援を実施中。



八丈島空港に到着した水タンク車



巡視船「いず」からの取水



野外炊具車による給食支援



町営温泉施設と連携しての入浴支援

○主要経歴が元第Ⅰ師団の第４５回危険業務従事者叙勲受章者（１１月３日付）
（防衛省・自衛隊ウェブサイトより）

氏名（敬称略）	性別	年齢	階級	主要経歴	勲章	現住所
今井 計幸	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊第3Ⅰ普通科連隊	瑞単	神奈川県横須賀市
鹿野 正美	男	61	元3等陸佐	元陸上自衛隊第3Ⅱ普通科連隊	瑞双	埼玉県川越市
渋谷 実	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊第3Ⅱ普通科連隊	瑞単	埼玉県ふじみ野市
住谷 周厚	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊第3Ⅱ普通科連隊	瑞単	東京都豊島区
湯本 健一	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊第3Ⅱ普通科連隊	瑞単	埼玉県越谷市
伊吹 勝利	男	61	元3等陸尉	元陸上自衛隊第Ⅰ高射特科大隊	瑞単	静岡県御殿場市
白田 洋	男	71	元准陸尉	元陸上自衛隊第Ⅰ施設大隊	瑞単	福島県いわき市
露見 武夫	男	73	元准陸尉	元陸上自衛隊第Ⅰ施設大隊	瑞単	埼玉県朝霞市

備考 「瑞双」：瑞宝双光章 「瑞単」：瑞宝単光章
瑞宝章の授与対象：公務等に長年にわたり従事し、成績を挙げた方 （内閣府）

4. 会員の広場

○お身体・介護の相談

ご自身及びご家族のお身体・介護に関する相談は、練馬隊友会特別顧問の藤岡高弘先生が懇切に応じてくれます。

ご相談の際は、「練馬隊友会会員」である旨をお告げください。

藤岡高弘先生の勤務先：

- ・「きくかわクリニック東館分院」毎週水曜日 AM09:00～12:30 PM14:30～18:00
練馬区光が丘 2-10-2 IMA 東館 2F TEL 03-6915-6415



「年をとっても元気で、人生を笑顔でエンジョイしてもらいたい」という考えをモットーに、成人の方から高齢の方まで、安全で丁寧な診察を提供してまいります。

- ・「ライフサポートひなた」施設長
練馬区光が丘氷川台 2-14-3 電話 03-5922-6722
※ご参考：添付チラシ
- ・光が丘病院内科認定医



練馬隊友会特別顧問
藤岡高弘先生（防衛医科大学校 1982 年卒）

○自衛官の『処遇改善』に関するニュース！「第9弾」

（東京地本練馬地域事務所ウェブサイト 2025/10/01 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

- ・医療従事者に支給する手当の新設
勤務時間外に医師等が救急外来患者に1時間以上診療業務を行った場合に、日額18,000円～6,000円を新たに支給
- ・募集担当者に支給する手当の新設
自衛隊地方協力本部内の部署（出張所など）に所属する隊員が募集等の業務を行った場合に、日額500円を新たに支給。（月額1万円※）

※月額は、手当支給対象業務等に20日間
従事したものとして積算

- ・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

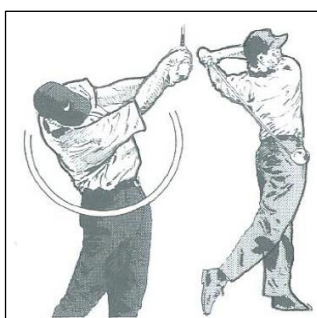


<所員紹介>

- ・望月美左 2等海曹
- ・職種 音楽
- ・熊本県出身
- ・趣味 スノーボード、釣り、ダンス、料理、etc
- ・ひとこと
一人でも多くの人に自衛隊の魅力を知ってもらえたら嬉しいです。

【立てに高く振りぬくフオロースルー】

タイガー(※)のフイニッシュは、右肩のターンが大きくグリップは低くおさまっている。それだけを見るとあたかもダウンスイングから右肩が地面と水平にターンしていたかのように錯覚する。実際はインパクトゾーンでクラブへヘッドが振りぬかれるまでは右肩はアドレスの状態よりも低い位置へと立てにターンさせている。そして右腕は高く振られている。決して横殴りのイングではない。では、どうすればタイガーのような立て振りスイングを身に付けることができるのであろうか。ダウンスイングで腰を飛ばす球線方向にスライドさせないこと。これがポイント。



のは、ダウンスイングでの腰のターンに伴なう意識外の動きなのだ。フィニッシュだけタイガーの真似をしようとすると落とし穴にはまる。

(北町 方波見 東)

※タイガーウッズ（50歳）

アメリカのプロゴルフファア。「マスターズ大会」5勝目
日本3勝、米国82勝、欧州9勝、アジア2勝
通算勝利16勝
ちなみに日本ゴルフ史上最強プレーヤー。ジャンボ尾崎
通算勝利13勝

5. 季節の言葉 「鴻雁来（こうがんきたる）」、「かりがね」

佐伯忠史

七十二候中の「鴻雁来(10月8日～12日)」は以前にも書いたが、シベリヤやカムチャツカから渡って来て日本へ越冬する渡り鳥の来る頃という**秋の言葉**。「鴻」は大型の水鳥を意味する(単名的にはオオヒシクイ)。「雁」もマガン、マガモ他。鶴や白鳥等は皆さんもご存じ。丹頂鶴は釧路、ナベ鶴、マナ鶴は鹿児島県の出水、鶺鴒(コウノトリ)は兵庫豊岡の出石、鵠(白鳥)は津軽平野、新潟阿賀野の瓢湖などが有名、小白鳥は都心から1時間弱で訪れることができる埼玉県川島町に来る。春には北へ帰っていくのだが、日本で生まれ成鳥になるなら、其処が故郷で、『北へ帰る』という表現はおかしい。古来、中国でも渡り鳥が見られ、北へ飛ぶのを「歸雁」(錢起の漢詩「歸雁」等)と呼んだのが、日本でも定着したらしい。従って、「帰雁」は春の季語。でも、圧倒的に秋の雁のほうが、詩歌には多い。秋は「あわれ」を催すからねー。

新国劇「極付き国定忠治」の名台詞「雁が鳴いて 南の空へ飛んでゆかぁ…」や 上杉謙信の漢詩「霜滿軍營秋氣清 数行過雁月三更 …」は有名。 中国の「瀟湘八景」に基づく日本各地の名勝「八景」（近江八景、水戸八景、隅田八景、金沢八景等）には必ず「〇〇の落雁」というのが有るがこれも秋の景色。 「雁（がん）」は「かり」、「かりがね」とも言う。

お茶の種類の中に玉露や番茶と並んで「かりがね」というのが有るのをご存じだろうか？煎茶や玉露を作る際、茶葉をふるい分けた時、出た茎の部分で作ったお茶(茎茶)。葉に負けない香りや旨みを持ち爽やかさがある。「玉露かりがね」は人気商品だが、かぶせ茶の「冠かりがね」や今は抹茶をブレンドしたものも。此の「茎茶」を「かりがね」というのは、津軽地方に伝わる「雁供養・雁風呂」が由来(源は淮南子)。即ち、日本へ渡ってくる雁は木片(小枝)を咥えて飛び、時折り洋上でその木片(小枝)に乗って羽を休める。日本に着くと浜辺に木片を捨てるが、北へ帰る時また咥えてゆくという。浜に残った木片は冬を越せなかったか、何らかの理由で日本に没し、帰れなかった雁の形見。これを集めて焚き、亡き雁たちを供養した「雁供養」が、後に『勿体無い』と、これで風呂を沸かし、旅人に供したものが「雁風呂」。道中無事・無病息災(後には安産にも)に効果があると大変人気があった。この木片(小枝)に擬えたわけだ。「がん」「かり」と呼ばず「かりがね」と呼ぶのは「水戸黄門記」を元に作られた落語「かりがね(雁金)」が源。黄門様が全国を巡るうち、掛川の宿で屏風に書かれた土佐将監光信作の「松に雁(かりがね)」の絵を見て、『松には鶴だろう 何で雁(かりがね)なのかと』疑問を呈す。同宿の商人主従から、「雁風呂の由来の絵」であると教えて貰い、大変感心する。聞けば、大阪の淀屋辰五郎二代目で、柳沢美濃

え守へ貸した三千両の返済陳情に向かう道中だと判り、援助を約す。というお話だが、「がん」や「かり」では洒落(落ち・下げ)にならない「かりがね(雁=借金)」。

※お茶の「かりがね」は、「雁金」、「雁ヶ音」とも書き、「棒茶」、「白折」とも云う。
※「渡雁」に文を託す話は、落雁の美女「王昭君」や前漢の李陵・蘇武・司馬遷等の物語にも出てくるが、これらから「雁書・雁信・雁の文・雁の章」というのは良い知らせ、雁は良い知らせを運ぶ鳥という事になった。そう云えば西洋では鶴(コウノトリ)は赤ちゃんを運んでくる幸せの鳥ですね。

雁風呂に	沈めて旅の	心かな	汀子
雁風呂や	哀れ幾羽の	あたたかみ	文岱
かりがねの	蘊蓄ひとり	風呂と茶を	史岳

6. 健康ニュース「秋バテ」

塩井 與志行

秋バテとは、夏の間の疲労が回復しないまま、秋の寒暖差や気圧の変化などによって自律神経のバランスが乱れることで引き起こされるとされています。

◇身体的な症状

疲労感や倦怠感、食欲不振、胃腸の不調、便秘や下痢、立ちくらみ、めまい。

◇精神的な症状

やる気や集中力の低下、抑うつ感、イライラ、不眠。

◇改善策

○食事の改善

- ・ビタミンB群を多く含む豚肉、うなぎ、納豆などを摂り、エネルギー代謝を助ける。
- ・食物繊維や発酵食品を摂り、腸内環境を整える。
- ・秋が旬の食材（さんま、さつまいも、きのこ類）を積極的に取り入れ、疲労回復と栄養補給を行う。

○生活習慣の見直し

- ・毎日決まった時間に起き、日光を浴びる習慣をつける。
- ・ウォーキングなどの軽い運動で血行を改善し、ストレス改善につなげる。
- ・38℃～40℃のぬるま湯にゆっくり浸かり、体を温めリラックスする。

○体温調節の工夫

- ・薄手のカーディガンなどで、寒暖差に対応できる重ね着を心がける。
- ・エアコンの設定温度を控えめにし、冷え過ぎに注意する。



<事務局からのお知らせ>

- 11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。
- 納会（12月24日（水）北町区民館）にご参加いただける方は下記へご連絡ください。
- 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

11月26日（水）	17:30～	練馬北町地区区民館
12月24日（水）	17:30～	練馬北町地区区民館（納会）