

練馬隊友会会報（1月号）

練馬隊友会会員の皆様

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、会の運営にご協力頂き誠にありがとうございました、本年も引き続きご協力の程、宜しくお願ひいたします。

今年は、隊員募集に対する協力はもちろんですが、防災関連で「留守家族支援」にもより積極的に協力支援していきたいと考えています。

会員皆様のご参加並びにご協力をよろしくお願ひいたします。

1. 会員の動き

退会 安田 陽昭様 (陸 83歳)
永年のご協力誠にありがとうございました。

寄付者芳名（令和7年12月15日から令和8年1月17日現在）

・終身会員のご寄付

室坂 勉様 一万円

新山 貞一様 三千円

誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

○1月17日（土）練馬駐屯地で行われた「二十歳を祝う会」に中里会長が参加しました。

○1月19日（月）自衛隊協力9団体協賛による賀詞交歓会がグランドヒル市ヶ谷で開催され、海上幕僚長による「防衛講演」と引き続く「懇親会」に中里会長が参加しました。

○1月31日（土）予定通り新年会を開催します。

○2月19日（木）1100～1330 練馬駐屯地で、第一普通科連隊の協力を得て、引越し相談会を開催の予定です。ご協力参加者のお申し出をお待ちしています。2月20日は、厚生棟で実施を調整中です。

○練馬春日町町内会では、3月22日（日）開催予定の「練馬こぶしハーフマラソン」の沿道ボランティアを募集しています。

町内会に加入されている方、是非参加しましょう。

3. 練馬自衛隊の活動

○林野火災災害派遣

（第1師団フェースブック1月22日現在より）

第1師団は、令和8年1月8日（木）、山梨県上野原市の山林火災災害派遣を実施中。加えて、1月17日（土）発生した静岡県藤枝市の林野火災に対する災害派遣を1月21日まで実施した。

○二十歳を祝う会

練馬駐屯地は、令和8年1月17日（土）

二十歳を祝う会を開催しました。

例年の平日開催を休日（土曜日）に変更し、家族を含めて招待、二十歳を迎えた隊員62名の門出をお祝いしました。



4. 会員の広場

○南極地域観測協力スナップ

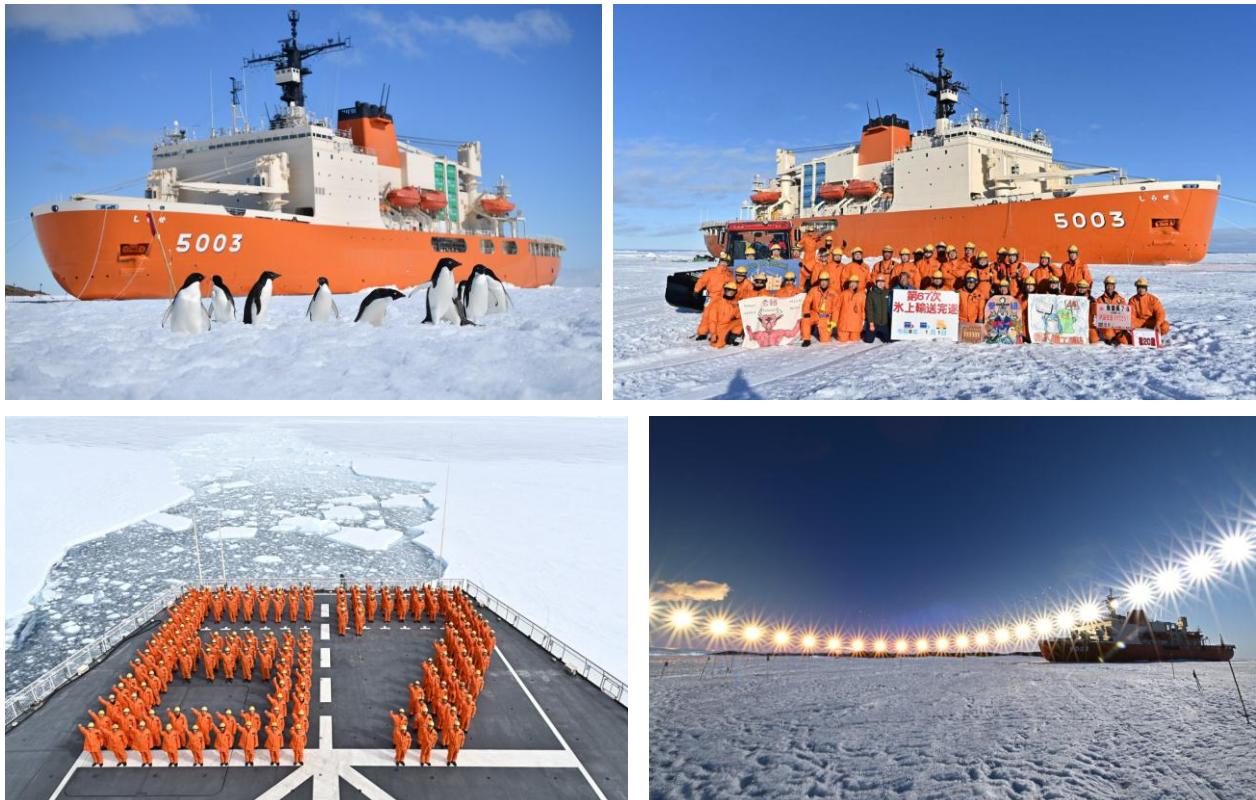
海上自衛隊は、令和7年11月19日（水）から令和8年4月23日（木）まで、碎氷艦「しらせ」による第67次南極地域観測協力を実施しています。（海上自衛隊ウェブサイトより）

〈乘組員〉

艦長 | 等海佐 岩瀬 剛 (いわせ つよし)、乗員約 180 名

＜協力内容＞

・人員輸送 ・物資輸送 ・艦上観測支援 ・野外観測支援 ・基地設営支援

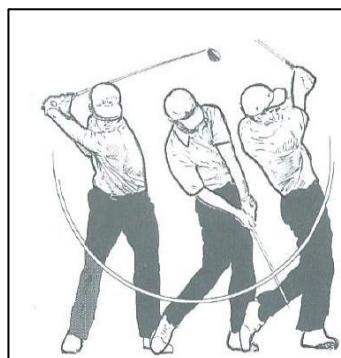


(R8.01.01～R8.01.06) アデリーペンギンから新年のご挨拶、氷上輸送完遂・・・

○寄稿「私のゴルフ道（その51）」スイング技術編

※デビット・デュバル（55歳）
アメリカのプロゴルファー。1999年には一時
タイガーウッズを抜いて世界ランク1位に躍り出た
2001年全英オープン優勝

フィニッシュまで一気に振り切つてしまふ。セオリーよりも、自分自身の方法を見出したのだった。クラブヘッドに意識を集め、そのヘッドを速く振る。道具の進化がもたらした最新の飛距離アップ法の原点なのかもしない。熟年ゴルフアーティでも、どこを意識して練習し、スイングするかで、まだまだ飛ばせる。



【ヘッドスピードUP方法】

5. 季節の言葉 「初不動」

佐伯忠史

皆様 新年あけましておめでとうございます。穏やかな佳い新年をお迎えになられたと思います。終戦後の厳しい生活を体験して来た身には現在の暖衣飽食の生活は夢の様です。然しながら世界各地で紛争が絶えず、多くの人たちが命を失い、飢えと寒さと痛みに震えている事を考えると、喜んでばかりも居られませんね。ロシヤのウクライナ侵攻も太平洋戦争より長い期間に亘っています。アメリカも露中鮮と同類になりました。

世情は、国内外ともに極めて流動的で、今年は更にその度を増しそうです。安泰の世の中が早く来る様、祈りを込めて、今月の季節の言葉は不動に因んで。「初不動」。

「初」とは、不動尊の縁日が毎月 28 日で、その年の最初の縁日だから。「縁日」と云うのは仏様と縁が深い（ゆかりのある）という事で、参拝すると大きなご利益を得るとされる日。何故 28 日かというと、嵯峨天皇が「薬子の変」を平定した期に空海に國家の平安泰平を祈祷してもらったのが、大同 5 年（810 年）9 月 28 日だったからとか。

今は庶民の無病息災、厄除け等の祈願対象になっています。厳密には仏というは悟りを開いた阿弥陀如来、大日如来、釈迦如来、薬師如来を指し、菩薩（お地蔵様や観音様）や明王、天は仏ではありませんが、大儀的に皆含めて「仏さま」と言っています。不動尊は天界の中央にいて、八大童子という眷属を従え、右手に利劍、左手に羈索を持ち、炎を背負い、忿怒の形相で煩惱や諸悪を断ち切り、我々を正道へ導くと言われています。

明王（以前紹介しました）の中でも特に人気がありよく知られています。亦、不動尊は大日如来の化身ともいわれ、真言宗、天台宗、禅宗、法華宗、修驗道等で幅広く信仰されています。護摩焚き、笹酒が付き物ですが、宗派によります。

お不動様と云えば千葉県成田新勝寺が有名です。歌舞伎の市川家の屋号が「成田屋」である所以や、定年退官後の就職先で社長の信仰する不動尊の真言を覚えて唱えたら、忽ち昇任した話は以前書きました。成田新勝寺の別院の「深川不動」も有名ですね。練馬にも田柄不動がありますが、五色不動と言って江戸の五方角に黒、白、赤、青、黄、の目をした不動様を祀っているお寺があります。巡ってみたら如何ですか！

目黒不動…目黒区下目黒	瀧泉寺
目白不動…豊島区高田	金乗院
目赤不動…文京区本駒込	南谷寺
目青不動…世田谷区太子堂	教学院
目黄不動…台東区三ノ輪 …江戸川区平井	永久寺 最勝寺

※目黄不動だけは 2 箇所が
言い伝えられています。

俳句の季語にもなっています。

正月の 未の寒さや 初不動	万太郎
母懐ふ 老いの感傷 初不動	風生
初不動 火傷をせぬかと 孫が問い合わせ	史岳

6. 健康ニュース 「フレイルとは何か」

塩井 與志行

○「Frailty（虚弱）」の訳語で、健康から要介護へと移行する中間の段階と言われています。加齢に伴い筋力が衰え疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねることで生じやすい衰え全般を指しています。

高齢者の多くはフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

○フレイルチェックリスト

- ・最近、体重が落ちている
- ・なんだか疲れている
- ・手の力（握力）が落ちた
- ・動くことが少なくなった

- ・歩くスピードが遅くなった
 - ・なんだか憂鬱である
 - ・物忘れが多いと言われる
 - ・最近、買い物や公共交通機関を使っての移動ができなくなってきた
 - ・家に閉じこもることが多い
 - ・他の人と接する機会が少ない
- このような場合は、フレイルが進行しているサインかもしれませんので、ぜひ医師に相談しましょう。

○フレイルの原因

フレイルの原因の中で特に重要なのが「サルコペニア」（筋肉量の減少に加えて筋力低下や身体能力の低下がある状態）と「低栄養状態」です。筋力の低下は、握力の低下や椅子から立ち上がるのに時間がかかることで判断します。身体能力の低下は、歩行速度の低下で判断します。老化より筋肉量が減少すると筋力が低下し、歩行速度が遅くなります。たんぱく質や全体のカロリーの摂取不足などの低栄養や身体活動量の低下もフレイルをまねきやすくします。

○フレイルの予防

予防のポイントをチェックして、毎日の生活に取り入れましょう。

◎ポイント1 バランスのいい食事と口腔ケア

低栄養はフレイルを起こす最大の原因です。

たんぱく質を多く含む食品を十分に摂取して、カロリーの摂取不足状態に陥らないようしましょう。腎臓の悪い人は医師と相談してください。歯の問題があると食べるのがおっくうになり、低栄養を起こすこともあります。歯周病の予防や入れ歯の調整で歯科を受診しましょう。

◎ポイント2 適度な運動

筋肉の量や筋力を維持するようなレジスタンス運動（筋肉に負荷を与えて、筋肉を強くするための筋力トレーニング）や、転倒防止のためのバランス運動を行いましょう。転倒を起こしやすい環境要因（家の段差など）の改善も不可欠です。

◎ポイント3 社会とのつながり

外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになると、フレイルに進行するリスクがあります。趣味のサークルなどで新たなつながりを作ったり、地域のボランティアなどで貢献する役割を担うなど、人との関わりを保ち続けることはフレイルの進行予防につながります。

以上、フレイル予防のポイントは「栄養」「運動」「社会参加」の三位一体です。これらのバランスを取りながら再び元気を取り戻し、健康寿命を延ばすことが可能なのです。



<事務局からのお知らせ>

○1月・2月・3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

次回役員会開催予定

2月25日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館
3月25日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館



令和8年睦月

イラスト出展：[Pinterest]