

練馬隊友会会報（12月）

1 会員の動き

入会者 大川美子 陸 田柄2 練馬駐屯地業務隊
ようこそ。宜しくお願い致します。

2 会費の納入、御寄付を頂いた方の御芳名（順不同、敬称略）

(1) 年会費(3000円)納入

野口 章、濱島 譲、糸賀 裕、菅野 徳弥、西澤 陽一郎
平野 剛、松尾 俊英、井上朝八郎、廣岡 慶長

(1) 年会費(3000円)と運営費の寄附(2000円)

植松 義和

(2) 運営費の寄附（3,000円）

内田 芳郎、山本 眞、山田 浩
有難うございました。

3 東京都隊友会理事役・支部長会議に出席

12月10日東京地本会議室（新宿イーストサイドスクエア）で行われ、村越会長、佐伯副会長、道面相談役が出席し、来年度の活動計画他の議案を審議した。

3 東京地方協力本部記念行事参加

11月23日グランドヒル市ヶ谷で行われ、塩井理事役が参加した。

4 第40回ふれあいウォーキング実施報告

11月25日（土）予定通り実施しました。今回は、旧代田村から駒場野にかけて武蔵野の面影を求めて歩きましたが、羽根木公園、駒場公園、寺院・神社等に、僅かながらもその面影を残しております。北沢川緑道は、目黒川に流れる支流の北沢川を暗渠にして、新たにせせらぎを設け、桜と臯月等緑の続く文学の散歩道として整備されています。



北沢川緑道のせせらぎ



森巖寺の大公孫樹

5 健康ニュース 「糖尿病対策」 塩井與志行

厚生労働省の2016年国民健康・栄養調査に拠ればヘモグロビンA1cが6.5%以上の糖尿病患者は12年前の前回調査より50万人増えて1000万人を突破。一方、ヘモグロビンA1cが6.0%以上～6.5%未満の所謂糖尿病予備軍も約1000万人で、前回調査より100万人減った。高齢になってインスリンの分泌も少なくなることから、予備軍の症状が悪化し、有病者が増えたとみられている。

今後も患者数の増加が予想される。糖尿病を放置すると網膜症や腎臓病などの合併症の他、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす原因となる。しかも今回の調査で明らかになったことは有病者の23.4%が治療を受けていなかった。

専門家は「最近では、若い人の運動をする人とならない人の二極化が進みつつあり若年者の糖尿病患者が増える可能性があると指摘している。

(1) 糖尿病に罹りやすい人

- ア 肥満体
- イ 40歳以上（膵臓を始めとする臓器機能の低下）
- ウ 外食が多い（バランスのとれた栄養摂取が出来てない）
- エ 運動をしない（運動不足）
- オ 野菜をあまり食べない（バランスのとれた栄養摂取が出来てない）
- カ 車に乗る機会が多い（運動不足）
- キ 親兄弟に糖尿病がいる（罹患しやすい似た形質をもっている）
- ク 血糖値が高いと云われた事が有る（すでにバランスが崩れつつある）
- ケ 高血圧と云われ降圧剤を服用している（薬の副作用）
- コ 妊娠時の検診で尿から糖がでた（ホルモンバランスや臓器機能の乱れ）

(1) 対策

- ア 間食を避ける
- イ 脂肪の摂取を控え野菜を多く摂る
- ウ バランスのとれた食事と腹八分目を心掛ける
- エ 短時間毎でも心掛けて体を動かし、一日20分以上は歩く
- オ 適正体重の維持に努める

6 季節の言葉「朔風払葉」（きたかぜはをはらう） 佐伯忠史

「朔は」初めを意味し、「朔日」と書いて「ついたち」と読ませるのは皆さん存知。もともと月が一周して元の位置に戻った事を示す。方角の初めは十二支の子で北なので「朔北」、「朔風」などと使う。 拠って七十二候中五十九候（11月28日～12月1日）は「きたかぜはをはらう」と云う。今年12月18日が旧暦12月朔日となる。一昨年の小欄で紅葉の事を書いたが、此の時季、日々存在感を増してきた北風が木々の枝から枯葉をすっかり吹飛ばしてしまう。

「木枯し」「凧（こがらし）」は中国伝来では無く、日本人が作った言葉・漢字。

風が止んだ時に、ふと現れる枯れ果てた景色に「もののあわれ」や美を見出すのは、日本人の育てた大切な感性の一つであろう。

「枯れ、冷え」は「わび」「さび」の世界へと昇華して行く。「茶の湯」、「能」、「造園」の他にも、書、画、陶芸、料理の添え物とか、我々の周りにもこの種の風趣はあるが、「何だか 解んない！」なんて言ってる若者、否！近頃は老人にも多いのは悲しい事だ。 美意識の低下は民度の低下に他ならない。

西吹けば 東にたまる 落ち葉かな 蕪村

※落ち葉が冬の光にきらめいている様子。風の勢いによって吹き流される落ち葉とその度に溜る落ち葉。 何気ない景だが、動的表現の先に自然の営みの不思議。

人の営みの様々な思いを感じさせる句。

与謝蕪村は摂津の生まれだが、国を出てから一度も帰ったことは無かった。

望郷の念は切実であったようだ。

今年も暮れる、亦1つ歳（齢）を取る。皆さん枯れても美しき人生を。

7 行事予定

1月11日（木）	練馬駐屯地成人式	練馬駐屯地
1月11日（木）	練馬&朝霞駐屯地賀詞交歓会	練馬&朝霞駐屯地
1月20日（土）	練馬隊友会副会長会同	防災センター
1月22日（月）	防衛講和と新年交歓会(10団体共催)	グランドヒル市ヶ谷
1月23日（火）	練馬隊友会役員会	北町地区区民館
1月27日（土）	練馬隊友会新年会	区役所20階交流会場
3月31日（土）	練馬隊友会親睦観桜会	光が丘公園

会員の動き他原稿受付窓口

佐伯忠史

179-0073 練馬区田柄3-23-12

Tel&Fax : 03-3999-1807

Email : tadafumi.saeki@zj9-sonet.ne.jp