

## 練馬隊友会会報（平成30年2月号）

### 1 新年会開催さる

1月27日区役所20階交流センターで、練馬区長代理の宇都宮防災課長、杉山練馬駐屯地司令、山口業務隊長、清野第1連隊第2中隊長、浅野駐屯地広報班長、福田東京地本城北地区隊長、光吉練馬地域事務所長以下広報官の皆様、村上練馬防衛協会会長、特別会員である柴崎都議会議員、尾島都議会議員、酒井区議会議員、亦、東京都隊友会の各支部長の方々等多数の来賓のご出席を得て実施した。宴に先立ち、会員の活躍するカルチャーサークルの芸能の発表があり「ニューブルースカイ（混声コーラス）」、「練馬和漢朗詠会（詩吟）」、「第1音楽隊OBの吉岡会員のサクソホン演奏」が披露された。

懇親会は村越会長の「地域の為に何か貢献できる活動を」「憲法改正は我々の悲願だが、祈るだけでなく、国民投票に向けて理解の輪を広げる実質的な努力を」との挨拶があり、和やかな雰囲気の中で歓談、会食、献杯の応酬となった。最後に隊歌「この国は」を全員で合唱し、光が丘病院の副院長でもある藤岡東京都隊友会衛生部長の音頭で納杯し、散会した。



村越会長挨拶



国歌斉唱



杉山練馬駐屯地司令挨拶



演芸発表（左からニューブルースカイ混声合唱、吉岡会員サクソ演奏、練馬和漢朗詠会詩吟）



懇談・会食



歓談・会食



藤岡都衛生支部長の納杯スピーチ

## 2 会員の動き

新入会者

掘 一成 陸 第1普通科連隊第2中隊 練馬区北町  
ようこそ 宜しくお願い致します。

## 3 平成29年度年会費の納入を頂いた方のご芳名（敬称略）

此元 志津範  
有難うございました。

## 4 光ヶ丘はつらつセンター主催「第2回健康講座・良く分る肝臓の話」のお知らせ

- (1) 日時 平成30年3月24日（土）14:00～16:00（13:30開場）
- (2) 場所 光ヶ丘区民センター2F 集会所
- (3) 講師 光ヶ丘病院副院長、東京都隊友会衛生支部長 藤岡 高弘 先生
- (4) 受講申し込み先 光ヶ丘はつらつセンター TEL03-5997-7717

## 5 健康ニュース 「ヒートショック予防」 塩井與志行

一年で最も寒くなる季節を迎えました。気を付けたいのが急激な温度差によって体調不良を起こす「ヒートショック」です。風呂での事故が多く、死に結びつくことも。厚生労働省の調査に拠ると、2016年に家の風呂で溺死した人は5138人。9割が65歳以上の高齢者でこの中にはヒートショックで亡くなられた人もいとみられる。風呂で事故が多いのは、暖房を付けた暖かい部屋から寒い脱衣所に行き裸になり、更に冷えた浴室に入ると血圧が急上昇する。お湯に浸かって体が温まると、こころは血管が広がり血圧が下がる。寒い脱衣所に出て来ると又血圧が上がる。こうした急激な血圧の上下が脳溢血や心筋梗塞を起こしたり、気絶して湯船で溺れたりするからだ。血圧の変動しやすい高齢者は特に注意が必要。

ヒートショック対策

- ・浴室、脱衣所に暖房器具を付けたり、室温計を付けて温度管理をする。
- ・高齢者の入浴前には暖房を入れて浴室・脱衣所を温めておく（同上記）。
- ・湯温は41℃以下、浸かる時間は10分以内を目安にする。
- ・湯船から急に立ち上がらない。
- ・食事直後や飲酒酩酊時はお風呂に入らない。
- ・高齢者や心臓疾患、高血圧症の人は入浴する時は家族に声を掛けてから入る。
- ・気象庁の出すヒートショック予報「油断禁物」～「冷え込み警戒」を活用。

湯船でぐったりしていた場合の対処（救急車を呼ぶまでの処置）

- ・風呂の栓を抜く、大声で助けを呼ぶ。
- ・湯船から出す（出せない場合は蓋等に上半身を載せ沈まないようにする）。
- ・出せた場合は肩をたたきながら声を掛け反応を確かめる。
- ・反応が無ければ呼吸を確認して、胸骨圧迫又は人工呼吸をする

## 6 季節の言葉 「雨水」「春雪」 佐伯忠史

新国劇の当たり狂言「月形半平太」の名台詞「春雨じゃ濡れてゆこう」は、有名ですね。「雨水」は二十四節気の一つで、二月の中頃から三月初めころを指す言葉。雪に変わってしつとりとした春の雨が降り始め、冷たく締っていた土地を徐々に潤す。土の中に眠っていたさまざまな生物が目覚める頃。拠って次は「啓蟄」と言う言葉になる。猫も「ニャーゴ ニャーゴ」

と賑やかになる。尤も山々や日陰には残雪が有り、時折ドカ雪が降る事も有る。これが「春雪」。「名残りの雪」とか「忘れ雪」とかもいう。「桜田門外の変」や「226事件」の時の大雪は皆さんよくご存じ。

此れからは、自身の赤魚が旬。笠子(カサゴ)、竹麦魚(ホウボウ)、鮎(めばる)、鱧(むつ)、絲撚(イトヨリ)他 赤貝、あおやぎ等貝もこの季節旨い。野菜だと明日葉、山葵、独活、と言うところか、JR神田駅の近くに「三州屋」と言う老舗の大衆居酒屋が在るが、此処の『むつのあら煮』は絶品、わざわざ食べに行く価値あり。一度ご賞味をお勧めする。『独活の酢味噌和あえ』と共に銘酒を傾ければ数年長生きする心地がする。春雪の句でもひねり乍。

ふるさとや 餅に搗きこむ 春の雪 一茶  
雪ながら 山もと霞む 夕べかな 宗祇  
雪だまり 早や恋猫の 寒いかろに 忠史

## 7 第41回隊友ふれあいウォーキングの御案内

- (1) テーマ 墨田川沿いを歩く(4)(源頼朝の武蔵入国の地を探る)
- (2) 日時 平成30年4月7日(土) 09:00~14:00
- (3) 集合時間及び集合場所  
08:50 都営線「浅草駅」A3出口(吾妻橋)方面改札口付近
- (4) 経路(今後の偵察により変更することが有ります)  
都営「浅草駅」—水戸家屋敷跡—牛島神社—すみだ郷土文化資料館—待乳山聖天—今戸神社—墨堤植桜の碑—長明寺—向島百花園—石浜神社—隅田川神社—木母寺—梅若公園—東武伊勢崎線「鐘ヶ淵」
- (5) 携行品等 飲料水、65歳以上は証明書、入館(入園)料 250円(一般)
- (6) 参加希望者は昼食会(鐘ヶ淵駅付近を予定)参加を含め3月24日(土)までに次記へお申し込みください。 武蔵野の史跡を巡る会 世話人代表 道面 康紀

Tel&Fax: 03-6766-3262

E mail: [ys-domen@jcom.home.ne.jp](mailto:ys-domen@jcom.home.ne.jp)

## 8 その他の行事予定

3月 1日(木)	練馬駐屯地ラッパ競技会	練馬駐屯地
3月 7日(水)	東京都自衛隊家族安否確認支援担当者会同	練馬駐屯地
3月10日(土)	東京都入隊入校予定者激励会	新宿文化センター
3月11日(日)	東京都隊友会理事役・支部長会議	東京地本
3月11日(日)	第1後方支援連隊創隊記念行事	練馬駐屯地
3月12日(月)	練馬区入隊入校予定者激励会	練馬区本庁舎
3月31日(土)	練馬隊友会親睦観桜会	光が丘公園 細部:別紙

※新年会写真の印刷の都合上、記事の掲載順をいつもと変えています。

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](mailto:tadafumi.saeki@zj9-sonet.ne.jp)