

練馬隊友会会報（平成30年5月号）

1 会員の叙勲

瑞宝小綬章 山口 英友 練馬区光が丘
栄えある受章おめでとうございます。

2 会員の動き

- (1) 入会者 石橋 勉（田柄）、根本博之（光が丘）、山坂泰明（大泉学園町）、立田克博（谷原）
ようこそ。宜しくお願ひします。
- (2) 退会者 野末 守、佐々木直樹

3 平成30年度総会開催さる

5月20日練馬駐屯地において行われ、29年度の事業報告・決算、会計監査報告、30年度の事業計画・予算、役員人事、規約改正等が承認され、新しい年度の活動が開始された。亦、永年に亘り、高額の運営費を御寄附頂いた安田陽昭、横山信治(欠席の為紹介のみ)の両氏に村越会長より感謝状を贈呈した。

本年度は東京都隊友会との協催で3年ぶりに練馬駐屯地において実施したが、第1師団、東京地本、練馬駐屯地業務隊の絶大なご支援を得て準備も滞りなく、第1師団長の講話を拝聴し、総会後の意見交換会(懇親会)は、佐藤正久参議院議員、柴崎幹夫都議会議員、尾島紘平都議会議員、酒井妙子区議会議員、阿部友一練馬区長代理、自衛隊協力諸団体、駐屯地各部隊長、東京都地方協力本部主要役職者、都内所在の陸・空各部隊等多数来賓の御出席を頂いた盛大な集いとなって有意義な総会であった。

総会報告補足事項

(1) 役員交代

ア 会長交代 新会長 佐伯 忠史
イ 会計交代 新会計(正) 野口 章
新会計(副) 町田 修一

(2) 新理事の認証 町田 修一

(3) 顧問の委嘱 藤岡 高弘

(4) 相談役の委嘱 村越和平

※前会長 村越 和平氏は理事役として引き続きご尽力いただきます。

又、前会計の方波見 東氏は会計担当理事役の宗 稔氏の急逝、会の口座名義人変更、規約の改正等業務が錯綜する時期に会計担当理事及び規約改正委員として御活躍頂きました。氏も引き続き理事役としてご尽力頂きます。誠に御苦勞様でした。今後共宜しくお願ひ致します。

※新顧問の藤岡高弘氏は防衛医大卒、光が丘病院副院長、隊友会医療支部支部長でもあります。

※改正された会則は6月号と共にお送りいたします。

※東京都隊友会総会で 方波見 東氏が東京都隊友会会長の表彰を受けました。

おめでとうございます。



感謝状贈呈（安田氏）



佐伯新会長挨拶



柴田師団長講演



意見交換会（懇親会）

4 健康ニュース 「健康食品の安全利用」 塩井與志行

健康食品を利用する人が増えていますが、過大な期待や特定成分の過剰摂取などから、健康被害につながる事もあるので、注意が必要です。健康被害の発生には体質や摂取時の健康状態等多くの要因が影響する事が有り、健康食品との直接の因果関係を証明する事は困難です。そこで摂取に当たっては次の事に注意しましょう。

(1) 先ず必要性の確認

普段の食生活で本当に不足している栄養分が有るか？

件の食品はそれを補う効果があるものなのか？

(2) 健康食品を正しく理解

製品の表示や広告を熟読して、信頼できるメーカー製品か？有効期限は問題ないか？服用にあたっての注意事項は無い（摂取量、頻度、利用期間、副作用等）？効能は科学的根拠に基づいたものか？保健機能食品制度に適合したものか？

(3) 傷病の治療中ではないか（治療・投薬を受けていないか）

副作用その他体調に影響の有るものではないか？

健康食品は、飽くまでも食生活の補助的なものであって、傷病を治すものではない。又摂取方法が一般の食品と異なる事が有り、特定の成分を過剰に摂取するとかえって健康を害する事も有る事を十分認識して利用する事が大切です。

利用していて体調不良を感じたら、止めて医療機関に受診相談しましょう。

5 季節の言葉 「八十八夜」 佐伯忠史

既に5月も下旬だが、新茶の美味しい季節なのでとりあげた。5月2日は八十八夜、ご存じのように立春から数えて88日目を指す。栄西禅師の抹茶や隠元禅師の急須煎茶、千利休等お茶の話はネタが尽きない。お茶と言うと日本では日本茶(緑茶)を指すが、お茶の分類も採取法、製法、摂取(飲)法等でいろんなものがある。大まかにいうと茶葉を蒸して乾燥させたもので不発酵状態で滲出液を飲むのが緑茶、これを臼で碾いて粉にして溶いて飲むのが抹茶(碾茶)。中国茶もいろいろあるが概ね半発酵させたもの、西洋で好まれる紅茶は発酵させたお茶と思ってよい。

八十八夜に話を戻す。この頃になると霜も降りなくなり「八十八夜の別れ霜」と言って、種をまく時期とされ、農作業の上で一つの目安になっている。八十八を組み合わせると「米」となるので、節句の様に行事化された神事や祝事はないが、この日を大事にする風習も有る。日本では平均寿命が「傘寿」どころか「米寿」になりつつある昨今だが、庶民に至るまで緑茶を喫する生活が長寿と関係があるのではないか。大げさに言えば神が人間に与えた不老長寿の妙薬と云われる程の滋養。エディ・マーフィー主演の映画「ゴールデン チャイルド」(救世の神の子がチベットの寺院から拉致され、これを救出するアクションもの)で、ろくに食を与えられない少年が輝くように美しい。不思議に思って訊ねるとお茶の樹を持っていて其の葉を食べていた。と言う場面を思い出す。この映画の作者は中国の神話(神農)を知っていたようである。

お茶はカテキンやカフェインだけでなく様々や薬効成分がふくまれている。勿体ない事に我々は通常、其の80%位を茶殻として捨てている。抹茶(碾茶)は粉にしたものを全部頂くので、極めて効率が良いが、日常的では無い。茶道の言葉に「一期一会」があるが、この季節、美味しい新茶を味わって、人生の様々な出会いと別れをシミジミ感じてみるのも佳いかも。

便りより	先に厚意の	新茶着く	貞弘	衛
新茶古茶	しらず疲れに	喫(きつ)したる	皆吉	爽雨
花粉症	早く治れや	新茶来る	佐伯	史岳

6 行事予定

6月 3日(日)	第1連隊創隊記念行事	練馬駐屯地
6月19日(土)	隊友会本部総会	グランドヒル市ヶ谷
6月22日(日)	練馬隊友会役員会	北町地域集会所
6月23日(日)	災害情報訓練	練馬駐屯地
6月25日(日)	30JXR研修	朝霞駐屯地

[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

※ 会報の担当が佐伯 忠史から宮中千代三郎に替りました。
6月号からになりますが、宜しくお願ひ致します。

宮中 千代三郎
〒179-0081 練馬区北町 3-11-16-502
Tel&Fax : 03-3937-0059
Mobile.miyanaka.chiyo@yahoo.co.jp