

練馬隊友会会報（7月号）

1 会員の動き

新入会員 佐藤 泰敏（陸 練馬区北町3 第9戦車大隊 [岩手]）
ようこそ 宜しく願い致します。

2 平成30年度会費納入者及び運営費寄附者（敬称略、順不同）

7月15日現在、次の79名の方から会費及びご寄付を納入していただきました。

◇前納者（H29年度）2名

有川 博志（ご寄付）、大西 邦佳（年会費）

◇年会費 33名

落合 清次郎、崎山 昭吾、山木 邦男、川路 幸徳、杉本 毅、高橋 千徳、
宮澤 満重、吉井 伸作、丸山 善弘、崎村 信弘、伊落 重一、久井 勲、
原山 政次、山口 末廣、松島 秀吉、宮下 由也、吉松 博志、林 武博、
佐野 紀元、津上 忠士、坂本 卓己、中里 眞朗、上妻 敏満、伊藤 周一、
柏木 宏幸、片山 和美、糸賀 裕、堀江 功、谷川 英生、塩川 功、
町田 修一、小栗 繁夫、笠原 和彦

◇年会費とご寄付（3,000円+2,000円） 2名

道面 康紀、小林 綾

◇年会費（特別会員） 4名

齋藤 溢、酒井 妙子、甲賀 正一、吉本 武敬

◇終身会員ご寄付 38名

30,000円 安田 陽昭

10,000円 倉部 行雄、横山 信治

5,000円 田松 一之、横山 松雄、名良橋 正敏、村越 和平、武田 正徳

3,000円 西本 正、川越 重比古、飯塚 健三、佐柳 明雄、落合 成行、
辻 久義、伊藤 博二、内藤 勝仁、佐野 弘之、宮下 保人、
木下 貞治、野田 明正、上野 茂、長峰 光広、大東 信祐、
三宅 義信、尾渡 建三、志村 隆士、佐伯 忠史、山本 眞、
川脇 辰美、小柳 毫向、松岡 清人、砂原 毅、林 久、松本 茂、
宮中 千代三郎、山本 忠雄、山本 光彦

2,000円 坂上 栄一

有難うございました。

平成30年度会費未納の方は納付方宜しく願い致します。

終身会員の方も応分の御寄附の程、宜しく願い申し上げます。

尚、所定の払込用紙を紛失した方も御在りかと思しますので、今月も払込
用紙を同封しておきます。

3 練馬駐屯地納涼祭行事への参加

25日午後5時からです。事前の申し込みを忘れた方でも入れます。隊友会の席が設けてありますので、お楽しみください。

4 隊員家族支援（有事出動中の隊員家族の安否確認）訓練

8月26日 0900～1400 練馬駐屯地及び周辺で実地訓練を行います。参加可能な方は早めに御申し出て下さい。連絡は下記宛にお願い致します。7月30日締切。

- ・防災担当 中里（03-3577-9525）、津上（03-3825-1947）、方波見（03-3932-7364）
森田（090-2634-1453）、道面（03-6766-3262）、
- ・総務担当 村越（03-3977-6133）
- ・会報担当 佐伯（03-3999-1807）

5 健康ニュース 「減塩のすすめ」 塩井與志行

食塩の取りすぎは、血管に直接作用して血管を脆くする他、体内や血管内の水分量を増やして血圧をあげる為、心臓に負担をかけ、更には排泄機能を司る腎臓にも悪影響を及ぼし、所謂生活習慣病になるリスクが高まります。

塩分摂取量は1日男性9g、女性7.5gが目安ですが、統計によれば日本人は平均11gも摂っている様です。

無理なく出来る減塩9ヶ条

- (1) 漬物は控えめに、浅漬けがおすすめ
- (2) 麺類の汁は残す（汁を全部残すと2～3gの減塩）
- (3) 新鮮な食材で、風味を生かし、薄味で美味しく
- (4) 具沢山の汁（同じ味付けでも減塩に繋がる）
- (5) 味付けをたしかめて、むやみに塩、醤油をかけない
- (6) 外食、加工肉の摂取は控えめに（塩分が多い）
- (7) 酸味、香味の活用（低塩も美味しく食べられる）
- (8) 低塩の調味料を活用（酢、マヨネーズ、ケチャップ、低塩ドレッシング）
- (9) 果物野菜の積極的摂取（緑黄野菜に含まれるカリウムは余分な塩化ナトリウムを排泄する機能がある）

6 季節の言葉 「大暑」 佐伯忠史

6月末の夏越のなごし 祓はらえ、7月の半夏生はんげしょう、七夕、小暑と過ぎて23日以降は本格的

暑さの大暑。今年は梅雨明けも早く、猛暑日が多い様だ。先月の衛生ニュース欄で注意喚起をしていたが、熱中症に罹らない様に注意しよう。対策はいろいろ有るが、日頃からの基礎体力作りが大事。

という事で、又食物の話。旬の野菜に「紫蘇^{しそ}」があるが、葉が紫の赤紫蘇とその変種の青紫蘇（大葉）があり、青紫蘇は主に香味野菜として赤紫蘇は梅干しの色付けや、ジュースに用いられる（北海道産の鍛高譚〈タンタカタン〉と言う紫蘇焼酎が有る、読みはアイヌの伝承から）。ビタミン、ミネラルが豊富で独特の香り成分ペリラルデヒドは整腸作用、抗菌作用、防腐効果がある。

漢方では「紫葉^{しば}」と言ひ、健胃、鎮咳、発汗と云った効能が知られている。紫蘇と言う名は中国三国時代、曹操の侍医だった華佗（かた）が瀕死の若者に紫の薬草を与えて蘇らせた。と言う故事に由来する。精をつけたいが「土用丑の日」のウナギも高い物になってしまった。資源枯渇と高騰対策に「太化研究」と「代用食材利用」をやっているようだが、土用の丑鰻の発案者平賀源内先生もあの世で苦笑中か？鰻も鰻程では無いけれど、いろいろ有って、漁業関係者は大変な様だが、戻り鰻の季節とて、店に並ぶ様になったのでお奨めする。醤油におろし生姜だけの刺身では無く、たたきを土佐造り（割下に漬ける）にして、たつぷりと薬味（青紫蘇は勿論、大蒜や茗荷、葱〈浅葱か若葱が適〉、生姜（卸では無く、針生姜か微塵切りが良い）を載せて食べると美味にして滋養豊富。しっかり食べて自然の活力を吸収し、体力を維持して、暑い夏を元気で乗り切りましょう。

それにしても被災地の皆さん、救援活動の皆さん大変ですが、頑張ってください。

今後の関係行事

7月25日(水)	練馬駐屯地納涼祭	練馬駐屯地
8月22日(水)	練馬隊友会役員会	北町地区区民館
8月26日(日)	家族支援（安否確認）訓練	練馬駐屯地
8月 下旬	富士総合火力展示演習予行	東富士演習場

[今暫くは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

Emale : tadafumi.saeki@zj9.sonet.ne.jp

※ 先月6月号の「ふれあいウォーキング実施報告記事投稿者」に「道面康之氏」とありましたが、「道面康紀氏」の誤りでしたので、訂正してお詫び申し上げます。