

## 練馬隊友会会報（平成30年8月号）

### 1 会員の動き

訃報 加藤 敏行 陸 青梅市 4月30日ご逝去  
高橋 一徳 陸 土支田 8月11日ご逝去

心からご冥福をお祈り申し上げます。

新入会員 宮崎 歩 特別会員（一般） 練馬区石神井町  
歓迎！どうぞ宜しく。

### 2 会費納入状況

年会費 井上朝八郎、杉山愛和、森田明彦、渡部高明、原田 実、赤尾健次、  
方波見 東、石田亜紀子、浅野 透、廣岡慶長、高山政広、柴崎幹男  
終身会員寄附（3,000円） 武下恵亮、堤 六昭、佐藤 宏、高澤恒夫、新山貞一  
尚ご逝去された加藤敏行様のご遺族から、故人の意向を汲んで年会費に相当する  
御寄附がありました。

有難うございました。

### 3 ふれあいウオーキングのお知らせ 道面康紀

- ・ テーマ「万葉の昔を偲びつつ狛の里を歩く」
- ・ 日時：9月29日0900～1400（雨天時30日）  
29日、30日共に朝6時頃に傘が必要な程度の雨の場合は中止
- ・ 経路：小田急線「狛江」—泉龍寺—泉龍寺弁財天池—ペリ—来航記念樹—亀塚古墳  
—兜塚古墳—伊豆美神社—六郷用水取水口—万葉歌碑—椿地藏—郷土記念館—  
京王線「京王多摩川」駅  
経路は偵察の結果、変更の可能性あり
- ・ 集合場所・時間：小田急線「狛江」駅改札口付近 0850集合
- ・ 65歳以上の方は証明書持参の事
- ・ 昼食参加の有無を含み、9月20日までに世話人迄お申し込み下さい。

世話人 道面 康紀

〒177-0032 練馬区谷原 3-26-6

T e l & F a x 03-6766-3262

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

### 4 30年度救命講習会のお知らせ 道面康紀

10月13日09:00～17:00に、光が丘消防署で行います。今年更新の必要な方、  
新たに受講を希望する方は、早めに世話人 道面 康紀まで申し込んで下さい。

細部：別紙「平成30年度救命講習会の御案内」

## 5 健康ニュース「逆流性食道炎」 塩井與志行

「逆流性食道炎」は日本人には少ない病気でしたが、ここ20年程増加傾向にあり、現在およそ5～10人に1人が発症していると考えられています。

もともと高齢者に多い病気でしたが、食生活をはじめとする生活習慣の欧米化などにより最近では若い人にも見られるようになってきました。

酸性度の強い塩酸（胃酸）を含む胃の内容物が逆流する事で、食道の粘膜に炎症がおこる状態を言います。

### (1) 症状

- ア 頻繁に胸焼けを感じる（食後、横臥時ほか）
- イ 食べ物が胸につかえる感じがする
- ウ ゲップが出て胸に不快感を覚える
- エ 酸っぱい或は苦い液が上がって来る
- オ たくさん食べると吐き気-を感じる
- カ 喘息様の咳が出たり、声がかすれたりする

上記症状に2個以上当てはまる人が医師に相談を！

### (2) 予防

- ア 特定の食品（脂肪の多いもの、アルコール類、甘いもの、炭酸飲料、辛い物、コーヒー等）の摂取を控える事
- イ 一度に沢山食べない事、又寝る前の飲食は控える事
- ウ 寝る時は上半身を高くする事
- エ 腹部を圧迫する衣類を避ける事（ベルトをきつく締めない等）
- オ 肥満解消に努め、喫煙はやめる事

## 6 季節の言葉「葉月」「仲秋の名月」 佐伯忠史

豪雨、猛暑に逆走台風という異常気象。自然界だけでなく、人間界も電撃的米朝会谈が有ったものの、緊張緩和の様で実は安全保障環境はリスク増大。各国に保護主義が台頭し、貿易・経済で済まなくなるかも、国内的には親の子殺し、子の親殺しが日常茶飯事の如く報じられる始末。いやはや大変な年ですね、今年は。 全ては神ならぬ人間の造り出したもの。

さて、心にゆとりを取り戻すべく、季節の言葉といきます。

「葉月」は八月の和風名。由来は幾つか説がある。先ず、木の葉が黄葉し落ちる月、つまり「葉落月（はおちづき）」が詰まったもの（和訓栞一奥義抄）。

この月に雁が飛んで来るので、「初来（はつき）」であるとする説（類聚名物考）。

稲の穂がはって来る頃なので「穂張（ほはり）月」（語意考）、とか「稲穂のはりつき」（大言海）というのを「はずき」と略したとも云われる。

或は「南風（はえ）の月」南風即ち颱風の来る月の謂（日本書紀）

他に異名をあげると、木染(こそめ)月、ささはな月、草津月、秋風月、月見月、紅染(べにそめ)月、雁来(かりき)月、壮(そう)月、桂(けい)月、仲秋、秋半、竹春、橘春(きしゅん)、迎寒、寒旦、南呂、大章、仲商、長王、など。

前にも書いたが、季節の言葉は旧暦の概念だから、八月は秋。従って「仲秋の名月」は八月十五夜の月。今年は9月24日という事になる。

よどみなく 葉月の蟬の 鳴きにけり 去舟  
おのが葉に 月おぼろなり 竹の春 蕪村  
名月を とってくれろと 泣く子かな 一茶  
(上) みかづきの 出づるも惜しき 名残りかな  
(下) あきのかたみに くれてゆくそら 狂言「箕被」

※このお話は以前掲載しましたネ

## 7 今後の関係行事

|           |                 |         |
|-----------|-----------------|---------|
| 8月26日(日)  | 家族支援(安否確認)訓練    | 練馬駐屯地周辺 |
| 9月9日(日)   | 東京都隊友会理事役・支部長会議 | 東京地本本部  |
| 9月21日(金)  | 練馬隊友会役員会        | 北町地区区民館 |
| 9月26日(日)  | 家族支援(安否確認)担当者会同 | 練馬駐屯地周辺 |
| 9月29日(土)  | ふれあいウォーキング      | 粕江・調布界限 |
| 10月13日(土) | 救急救命講習          | 光が丘消防署  |
| 10月18日(木) | 千鳥ヶ淵墓苑秋季慰霊祭     | 千鳥ヶ淵墓苑  |

[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

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