おやばと歌壇

長岡　千尋　選

還らざるひと偲ばせて雪の日も白の侘助そのしろ保つ　和歌山　橋本みい子
草むらにスミレ一輪陽をあびて春のいのちを育みており　和歌山　中西みよ子
例年に負けぬと積もる雪の山弥生を迎え大地の香り　青森　三又　芳雄
幾たびの冬を経たるか梅いちりん今日銀（しろがね）のひかり放てり　千葉　前之園亮一
しだれ梅日ごとつぼみのふくらみて風温ければ蠟梅も咲く　岡山　入江　佳子
新聞の川柳欄を読みながらごもっともだと微苦笑したり　福岡　清水ミツ子
逝きしひとを想い歩けばコスモスが無常の風に身を委ね咲く　青森　一戸　勇
江田島へ行けば会えるとうきうきで次はいつかと家路は寂し　高知　大平　悦子

〈選者作品〉

竹群（たけむら）の上凹ませて過ぐる風われは見てゐる観覧車より

（葉書で三首以内、一月・五月号は十五日、その他の月は二十日必着）

歌壇鑑賞

橋本みい子氏・人の世の過ぎ行きはあわれに深く、また人の世はその過ぎ行きの重なりから、やがてひとつの人格を形成してくる。―私は四国遍路の行人を幼い頃からこんにちまでたびたび見る。彼らはあくまでも庶民であり、特別に悟りを得ようとする僧侶でもない。日本人誰もがあわれを感じ、共に歩んでいこうという意思のようなものを共有しているように思う。彼らの歩みは決して孤独の行ではなく、黒い重い装束ではなく、なぜか白なのである。―この歌に私はひとつの宗教観を直感した。この宗教観というものは、むずかしい教理から導かれるものではなく、ただこの「自然の山河」から感じ取られる。それも肉体のひどい苦しみからは、解放されたものであり、その行は喜びに近いものであった。―雪の白と侘助の白とは対比されず、重なってそのまま透明となり、人の世に澄み通って来るのである。

中西みよ子氏・スミレを詠んだのはなんといっても、芭蕉であり人口に膾炙されている。この作者の歌も芭蕉の詩の境地とまったくおなじ場所から出ている。これが日本人なのである。たとえば「春雨や蓬を伸ばす草の道」この芭蕉の句は人間の生命の有り難さ、美しさを教えてくれる。青少年にこのような詩を教えてくれる社会や教育が皆無であるように思う。今の若者らにいのちの尊さを教えて欲しい。

三又芳雄氏・「大地の香り」という言葉に、春の到来を喜ぶ雪国のひとびとのくらしの純粋さを思って感動する。歌はただ、この言葉をここに据えられるか否かに掛かっている。〈千尋〉

おやばと俳壇

榎　利風　選

雪こんと南の里に雪こんと　愛媛　岩藤　富子
六地蔵赤き胸掛三日かな　同
この句の極めつけは上五・下五のリフレインに尽きる。めったに降らない雪を子供目線で仰いでいる作者は米寿、その感性が羨ましい。
雪しまき街灯滲むだけの街　新潟　中条　護
立春やをのこ一歳つかみ立ち　同
しまくは風巻くと表記される。ホワイトアウト一歩手前の景、息をひそめる町の景色だが、滲める街灯に雪に負けない希望を見出している。
白妙の雪を纏ひし津軽富士　青森　一戸　勇
吹雪の夜滲む明りや村はづれ　同
四季折々の津軽富士を詠まれている作者、必ずしも峨々たる山ではないので雪冠の景を白妙と叙したのは、岩木山への尊崇なのでしょう。
早春や朝の甍の反射光　岐阜　村井　義典
春風や快音ひびく野球場　同
雪しんしん「独りじゃない」といはれても　福岡　清水ミツ子
主無き家守るかに梅開く　同
赤富士の軸を飾りて年明くる　宮城　今野　萠子
卒寿過ぎ余生如何にと初鏡　同
浦風の狭間に舫ひ解く四温　滋賀　駒野　牧堂
水温む早も帰心の羽繕ひ　同
古希迎ふ決意新たや初鏡　島根　安食美津子
独り居の厨の静寂二月尽　同
梅真白平家の裔の住みし里　静岡　宮本　立男
古井戸の開かずの蓋や実万両　同
小春日や雀と遊ぶ地蔵様　千葉　前之園亮一
山茶花の零るるばかり音の無く　同
手をつなぐやうな雲ゆく春の空　新潟　岩佐香洋子
豆まかれ子供に泣かれ鬼退散　同
待春や靴磨きゐる旅ごころ　岡山　赤堀千恵子
寒晴れや屋根よりしづる大音響　同
岬鼻に身じろぎもせぬ寒立馬　埼玉　花岡　芳孝
池普請ほらほらそこに鮒鯰　同
一句詠む生ある証冬ごもり　秋田　戸沢ケイ子
休みなき雪掻きに愚痴おのづから　同
神島の影くつきりと春夕焼　愛知　臼田　松旅
椰子の実の歌碑に映れる春の海　同
出水野の供華鮮らけし鶴の墓　鹿児島　中園美智代
快気願ふ病舎の鶴を見舞ひけり　同
冬うらら光差し込む牛舎かな　島根　今岡　吉博
人生の栄枯の果ての賀状かな　同
隙間風襖の目張り新たにす　新潟　佐々木　進
餅搗や仕舞ひの杵を大声で　同
立春や卒寿の坂を登りゆく　長崎　長与　八天
雪道や猫の見回り路地裏へ　同
白塀の雪の白さに及ばざる　島根　橋本　雅夫
礼交し雪踏み径を譲り合ふ　同
根子岳の峰高々と笑ひけり　福岡　髙木　榮一
探梅や道すがら梅干を買ふ　埼玉　長坂　均
良し悪しも半分づつや去年今年　同
吾ひとりコロナ感染冬ごもり　青森　三又　芳雄
寒の星津軽に愛づるけふの幸　同
大雪の予報の外れ願ひけり　滋賀　谷山　節子
通学の孫の笑顔や梅一輪　愛知　駒田　乗子
寒風や免許返納決意せり
山茶花の雫るるばかり音の無く
手をつなぐやうな雲ゆく春の空
豆まかれ子供に泣かれ鬼退散

〈選者作品〉**風纏ふ木々の影置く春障子**

（投句歓迎、葉書に年齢と五句以内　三月は二十日締切です）

健康の扉　第106回

やけどについて

質問　やけどとはどのような外傷ですか？

回答・やけどは日常生活で最も多い外傷の一つです。

そもそも、やけどとは熱に一定時間触れることによる外傷とされています。火炎・爆発による高温のやけどや、電気毛布・カイロなどの比較的低い温度（44～60℃）による低温やけどもあります。また、特殊なやけどとして、薬品による化学熱傷、電流による電撃傷などがあります。

深いやけどや広範囲のやけどの場合には、全身状態が悪化して命に関わることがありますので、熱傷専門施設での治療が必要となります。

また重症でない場合でも、適切な治療が行われない場合には、患部に雑菌が繁殖して治るのが遅くなり、後遺症（キズあとのひきつれや盛り上がりなど）を残すこともあります。

質問　やけどの原因や注意することはありますか？

回答・高温液体が最も多いです。例えば、ポットの湯、コーヒーやお茶、カップ麺などが特に多いです。次いで熱性固体、例としてはストーブ、アイロン、タバコなどによるやけどです。

最近では、電気炊飯器やポットの吹き出し口に、手や口を触れてしまう子供のやけどが増えています。湯気は、熱湯よりも温度が高く短時間でやけどになるので注意しましょう。

また、子供の皮膚は大人と比べて薄いため、子供のやけどは重症になりやすい傾向があります。

過去の報告では、テーブルの上のカップ麺や飲み物に手をかけてこぼしたり、あるいはテーブルクロスを引っ張ってしまって、これらをこぼして受傷したりするケースが多いようです。

小さいお子さんのいる家庭では、熱い液体の入った容器はお子さんの手の届かないところに置く、テーブルクロスは使わないことなどに特に注意しましょう。

質問　やけどの治療はどのようなものですか？

回答・応急処置は、直ちに患部を冷却することです。

冷却は、熱による損傷を減らすだけでなく、痛みをやわらげることができます。冷却する際は、無理に服を脱がず、水道水などの流水を服の上から直接流し、冷却が終わってから脱ぎましょう。冷却時間は5分から30分が推奨されています。

また、手指のやけどの場合、すみやかに指輪を外しましょう。時間がたつと指が腫れて指輪が抜けなくなり、指輪を切断しなければならないことがあるからです。

質問　治療中の注意点はありますか？

回答・**水疱は破らない！**

やけどの治療過程で水疱（水ぶくれ）ができることがあります。足のマメのように破りたくなる気持ちはわかります。

ですが、最新の研究で、水疱内には皮膚を治癒させる成分がたくさん含まれていることがわかりました。水疱はできるだけ破らないように清潔なガーゼや絆創膏などで保護しましょう。

また、針で穴を空けるのは雑菌が繁殖して感染をおこす原因になるので、避けましょう。

冷却剤では冷やさない！

冷却と聞くと保冷剤が思い浮かぶかもしれません。ですが、保冷剤はあまりに冷たいのでむしろ凍傷を引き起こし、治療を妨げる可能性があります。また、冷却剤とやけどした皮膚がくっついてしまい、水泡がやぶけてしまうこともあります。

日本の水道水は世界的に見ても最も清潔です。創部の洗浄も兼ねて、水道水での冷却をおすすめします。小範囲であれば水道の流水で、広範囲であればお風呂のシャワーで冷やすとよいでしょう。

質問　やけどの傷跡は残ってしまいますか？目立たない傷跡にするにはどうすればよいですか？

回答・やけどをすると浅いやけど以外は傷跡が残ってしまいます。浅いやけどの場合には赤みが残ったり、茶色になる色素沈着が起こったりします。色素沈着は紫外線に当たることが原因なので、紫外線を防ぐ遮光が必要になります。

深めのやけどをした場合には傷跡が盛り上がって「ケロイド」や「ひきつれ（瘢痕拘縮）」の状態となることがあります。特に深い重症のやけどでは治るまでに時間がかかり、傷跡だけではなくひきつれが生じ、外見だけでなく機能的にも問題となることがあります。

できてしまった傷跡を目立たなくする治療があります。副腎皮質ステロイド軟膏、クリーム、テープなどが有効です。弾力性を持った包帯やサポーターなどで盛り上がった傷跡の場所を圧迫することも効果的です。

ケロイドやひきつれ（瘢痕拘縮）が高度な場合には手術による治療が必要となる場合がありますので、専門病院への受診をおすすめします。

自衛隊中央病院　診療科
第5外科医長（形成外科医長）
1等陸尉　和田　剛佳

隊員の声

ウクライナ防衛駐在官の声

ウクライナ防衛駐在官　2等空佐　安彦　就平

開戦の約1カ月前、南部作戦部隊司令官を訪問（防衛白書）

2022年2月24日深夜、携帯電話を握りしめたまま事務所のソファーで横になっていた私は、大使館職員からの電話の着信音で目を覚ました。「いよいよかな」と直感でそう思った。電話の内容は、ロシアがウクライナを攻撃する可能性が急激に高まっているため、直ちに大使公邸へ退避せよとの事であった。それから間もなくして、現地ウクライナの友人からも連絡があり、この情報をもとに、『キエフ　ハルキウ　オデッサ　爆発音あり　地元人連絡有』の第一報を日本の関係者にメールで伝えた。

数時間後、キーウ市内に鳴り響く空襲警報。徐々に近づいてくる砲撃音。時折、上空に目を向けると赤橙色を放った砲弾の光。そして、市街地戦による銃撃音が数百メートル先で聞こえ始めるなど戦況は刻々と悪化し事態は困難を極めた。開戦から数日後、戦況はさらに悪化。首都キーウを離れなければならなくなり、2個のバッグを持ち大使館車両による退避を決行。車両移動の間は傍から砲撃・銃声音が聞こえ、ミサイルが飛翔する最中の困難を極めた退避であったものの、大使以下の職員全員が団結し助け合う事により、全員が無事に退避することができた。

それから間を置くことなく、防衛省・自衛隊、内閣府PKO事務局および各国の軍隊並びに国際機関の関係者とともにウクライナへの装備品等の提供および物資輸送に関する現地の活動に携わることができた。

今回の戦争を通じ、様々な教訓や学びの多い貴重な経験を得ることができた。この戦争を通じ得られた最大の教訓は、偽情報などを活用した『情報戦』が繰り広げられる現代戦においては、政府発表やメディアなどから得た情報だけでは現地の状況を正しく認識することは困難であり、このため、現地において防衛駐在官が直接入手した情報と合わせて現地の情勢などを判断する事がいかに重要であるか、身をもって学んだ事である。今一度、防衛駐在官の『職責』を肝に銘じ、わが国の安全保障の最前線にて活動する防衛駐在官としての『誇り』を胸に、職務を全うしたいと思う。

最後になりますが、ウクライナの祖国防衛のために殉職された全ての方に、また、この戦争で犠牲となられた多くのウクライナ国民に哀悼の意を表すとともに、この戦争で被害にあわれた多くの方々に心よりお見舞い申し上げます。

（令和4年版防衛白書より）

自衛隊ファミリー

息子にバトンを渡した定年退官日

滋賀県自衛隊家族会　陸上自衛隊OB　安河内　一彦

私は令和4年3月、定年退職で41年間の自衛官生活を終えました。

自衛官の定年退職に伴う行事等は、通常は誕生日に行うのですが、年度末の忙しい時期であり最後のわがままと言い張って、現職隊員の定期異動にあわせて駐屯地の臨時昼礼で紹介・見送りを受けました。

行事は、最後まで苦労をかけた妻に見届けてもらったほか、幹部候補生学校を卒業し、3等陸尉に任官したばかりの三男が制服姿で急遽駆けつけてくれ、父親として・自衛官としてたいへん感慨深いものとなりました。

同日は、三男の所属する部隊でも定期異動による紹介行事が行われているはずであり、所属する中隊長や上級曹長の粋な心遣いには感謝するばかりでした。

行事を通じ、幹部自衛官としてスタートしたばかりの三男が何を思ったかは分りませんが、老兵とは違う環境で違う景色を見ていても部隊の原点である隊員一人を思い遣る大切さは引き継いでもらえたと思います。（亡父も自衛官でした。父の定年退職の当日、私は初めての夏季休暇中で少年工科学校から帰省していたにも関わらず、福岡市内で遊び呆けておりました。猛反省しております）。

私の息子は海上自衛官

岡山県自衛隊家族会　海上自衛隊OB　岡崎　義次

私の叔父は、戦後の機雷掃海殉職者です。毎年5月に金比羅山で海上自衛隊が追悼式を開催してくださっています。

当時、中学生の息子を連れて行った際、当時の呉地方総監やペルシャ湾から帰国された落合司令官などと親しく懇談させていただきました。息子はこれを機に海上自衛官を目指すこととなったようです。

防衛大学校44期生入校式会場に座る息子は間違いなく私の息子なのですが、今日からは私だけの息子ではないのだなと思った日でした。

もう一つ忘れられない出来事があります。息子たちが練習艦隊で大阪方面から呉に向かうとの情報。「それでは、瀬戸大橋の下で手を振るわ」と伝え、息子は私たちに連絡するため携帯を掛けているのを艦長にみつかり「瀬戸大橋にいる両親に連絡している」と告げると、艦長は艦内放送で「実習生は上甲板へ岡崎実習生のご両親に総員帽振れ」との指示をしてくださったようで、距離はありましたが甲板から帽子を振っている皆さんをしっかり見ることができました。

さらに艦が遠ざかった際に、こちらに向かって発光信号が「ポーッ」という感じで一回点灯されたのです。艦長が一人の隊員家族のためにこのような粋な計らいを行ったことに、大きな感動を覚え涙が浮かびました。

人を大切にする海上自衛隊を選んだ息子の考えに間違いは無かったと確信し、親として応援したいと自衛隊家族会に入会しました。

その後息子は、練習艦「かしま」航海長として遠航に参加。「頑張れ実習幹部、もっと頑張れ『かしま』航海長」の横断幕を持って見送りました。頑張れ海上自衛隊、頑張れわが息子。

「自衛隊ファミリー」の記事はディフェンスワールド23（DW23）から転載しました。DW23の入手は本部事務局にお問い合わせください。

皆で守ろう、我らの祖国

大阪府自衛隊家族会河内地区会
自衛隊募集相談員　小西　正純

本紙の書籍紹介欄で掲載された本は、できるだけ読ませていただいております。それは募集相談員をしている限り、著者に自衛隊を分かりやすく、さらに熱く語るためでもあります。

広報官諸侯が寒風酷暑ももものかはと、姿勢と笑顔で隊員募集に勉励する姿を拝しては、これもわが子ならばと思う時、きっと胸を打つものがあるはずです。こうした時に読みいただきたいのが本書であります。

著者は防衛大学校の教授を歴任されて、祖国と自衛隊に対し千代八千代に栄あれかしとの思い自らの後半生を執筆活動に捧げてこられたそうです。かくして84歳を好機に己が健筆の集大成として、読者へ向け警咳に接するが如く論じられたのが本書なのであります。

書中の第1編と第2編ではいわゆる「東京裁判」なるものの本質を、的確に摘出し断罪しておられます。そして第3編に読み進むと、急に視界が開けたかのように、今まで「東京裁判」に悲憤慷慨していたのが一気呵成に、自衛官をわが子に擁することの矜持へと変わるのも、やはり著者の筆力でありましょう。

本書は200頁ばかりの冊子ながら、日本の大戦後から直近のウクライナでの戦闘に至るわが国の防衛の根本問題が俯瞰できる稀代の良書であります。加えて戦闘終結後の世界とわが国防の在り方を考える上にあって、大いに示唆に富む内容となっております。

おやばと各位には、一度ならず反芻味読していただけるものと存じ、本書を紹介申し上げる次第でございます。

「皆で守ろう、我らの祖国」柿谷勲夫　展転社
本体千五百円＋税

第12回　漢字あそび

「解答」

○初級・知らないとちょっと恥ずかしい
・心太：トコロテン
・気障：キザ

○中級・意外とやっかい
・華奢：キャシャ
・悪阻：ツワリ

○上級・自慢できるかな
・熨斗：ノシ

いかがでしたか？
また、次回をお楽しみに
（問題は、4面に）

隊員及び家族の皆様の
遺言アドバイザー
柴田 純一　行政書士（遺言・相続 専門）
遺言書がなく揉める相続。揉めたら全員が敗者です。勝者は一人もいません。あなたの遺言書があなたの家族を守ります。「遺言書」づくりをサポート致します。
遺言書は、あなたと家族の絆の証明書!!
秘密厳守
行政書士 柴田法務会計事務所
〒173-0035 東京都板橋区大谷口2-6-13　受付時間/10:00～18:00
TEL 03-6780-1408　FAX 03-6780-1409
E-mail/info@yuigonsyoubiz　https://www.yuigonsyoubiz/

大切な将来のための資産形成は、考えていますか??
年間40回以上マネーセミナー開催中!
無料個別相談（オンライン可）も承っております!
退官後のセカンドライフどうする??
知っておくべき老後の落とし穴
2024年に改正!新NISA制度
知っていますか?始める前にNISAの正しい活用法
お子様の教育費全、いくら必要?
賢い教育費の貯め方・組み方
自衛官に医療保障やガン保険は本当に必要?
毎月の生命保険料は支払って1万円以上払ってはダメ!?
あなたの豊かな人生設計と経済的な安定をサポートいたします。
0120-383-777
https://fp-sunrise.co.jp/
株式会社FPサンライズ　FAX.092-716-6991
〒810-0001 福岡市中央区天神4丁目4-28 ベストアメニティ天神ビル4F