家族会 ほっとライン
家族を思う あなたの気持ちが 日本を支えます

第58回

傘寿を迎えた今

五木寛之が語った「新しい時代」の幸福論で「65歳になってまだ青年」とあり、また、ほかでも70歳代は青年時代だともいわれています。

私は昨年の暮れに青年時代を過ぎ傘寿を迎えましたが健康に恵まれ、現役時代以上に身体を動かす日々を過ごしています。現在に至るまで、年齢を意識せず健康に関する留意事項なども気にすることなく、四季に感謝し自然体の暮らしを心がけていることが良いのかもしれません。

このような中で、傘寿にしては元気だからその秘訣はと聞かれても、特別に参考となるようなこともしていないと思うのですが、少し生活を振り返ってみたいと思います。

現在している2つの大きなボランティア活動と好きなバイクでの行動が元気さを感じていただいている理由なのかもしれません。

①油彩画を描く楽しみを持つ

73歳になって油絵体験教室を主宰

傍ら、ボランティアの「手ぶらで参加、油絵体験教室」を73歳になって主宰し、これまでに3教室で約500人の初体験者、延べ約1800人の指導にあたってきました。

教材、特殊な額縁、エプロン、その他すべてを準備するのに多大な時間を要しますが、日本で唯一の教室と自負し、地域の皆さまに楽しんでいただいています。

②体力練成と称し、ボランティアでの広大な日本庭園、芝庭園、イギリス風庭園の整備に努めています。これらに付帯して、アパート、駐車場などの整備も行っており、暑さ寒さも忘れての体育日課に追われています。

庭園の整備

③これらの活動のための足としては、若者用バイク（フルカウルのスポーツタイプ、250cc）を愛用し、毎日10～30km程度、年間約7000kmの走行を楽しんでいます。昨年には5泊6日で1844kmの旅も楽しみました。

愛用のバイクと共に

現在までこのような活力が続けられたのは何であったのかを振り返ってみたいと思います。

体力の維持

中学3年時、身長172cm、体重63kgでしたが、私の身体の成長はここで止まり、その後65年間、ほとんど体型も変わることなく現在に至っています。

70歳代は青年時代

海上自衛隊幹部候補生学校（第16期）元海将補　羽渕　完俊（さだとし）

体力づくりの基本としては、中学時代の陸上競技部で県大会3位となる成果をもたらす活動にあると思います。

その後は海幹候での1年の鍛錬、通勤での往復約5kmの徒歩、一時のスポーツ（ゴルフ、テニス、柔道）程度です。心構えとしては、これらおよび些細な全ての行動についても自分の体力練成のためだとの「努力」の心構えがあったことだと思います。

気力の維持

年齢や過去を忘れること、チャレンジ精神、好奇心が旺盛であることなどが、今の私の精神年齢を押し下げているのかもしれません。

中学時代に持った座右の銘は「努力」で、その具体的な内容は、①わが辞書に不可能といわが辞書にはなし（ナポレオン）。②天才は99%が努力の賜物である（エジソン）。③精神一到何事かならざらん（朱子）の3つです。

以来、65年にわたる生活の中で、学業、業務、趣味、スポーツなどで数多くの成果をもたらすことができましたが、根底にこの「努力」の心構えがあったことだと思います。

今後の過ごし方

現在の行動形態の継続ではありますが、今後も気持ちを若く持ち「わが辞書に不可能という文字はなし」を肝に銘じ、励みたいものです。

年齢を重ねることにより身体を愛おしむのが常識でしょうが、私の場合は年齢を忘れ、身体を愛おしむのではなく、より厳しく身体を鍛えることに日々努めたいと思います。

愛知県の久野格彦氏の座右の銘は「振り向くな！ 後には夢がない！」とのことですが、私も同様に過去にとらわれることなく明日に向かいボランティア活動に全力投球したいものです。

体力保持の面では、日本の四季に感謝し、暑さ、寒さに負けないよう体を順応させるために冷暖房を制限しています。このことは体力練成のためのみならず趣味として、また行動の足としてのバイク愛用のためでもあります。

海幹候での炎天下の30km行軍、真冬の防水訓練、防火訓練、6マイル遠泳等々で暑さ、寒さの高いレベルを体得しているので、今後も「何と比べて…」とわが身に言い聞かせ活動したいと考えています。

精神面では、己を愛する以上に隣人への愛に留意し、笑顔のあふれる暮らしができたら幸せだと思います。

福知山（京都府）

新型コロナウイルスの5類感染症移行に伴いさらに活発な活動を誓う

福知山自衛隊家族会（衣川荒爾会長）は4月29日、昨年度と同じホテルロイヤル福知山&スパで定期総会を開催しました。

定期総会では令和4年度にご逝去された2人の会員に対し黙祷を行い、国歌斉唱、会長あいさつ、議長選出を行い、議題に移り、全ての議案が承認されました。そして、令和4年度の入会者4人を紹介した後、浅居副会長が閉会あいさつを行いました。

浅居副会長は、閉会あいさつの中で「新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行するのに伴い、3年間、受け続けた制限も軽減される。さらに活発な活動を目指し、去年より今年、今年より来年と、より絆を深める活発な事業を行う」と誓い、1部の定期総会の幕を閉じました。

2部の1年ぶりの懇親会では第7普通科連隊長兼ねて福知山駐屯地司令の前野直樹1等陸佐をはじめ、福知山駐屯地隊員・福知山地域事務所長および福知山隊友会会長と多くの会員の方にご臨席いただき、有意義な時間を過ごすことができました。

こうした司令、駐屯地および地本の隊員らとの交流により、子供たちが勤める自衛隊とさらに距離が近くなったと感じた懇親会でした。

（福知山自衛隊家族会事務局副会長　浅居　久一）

総会後、参加者全員で記念撮影

那覇（沖縄県）

第52次派遣海賊対処航空部隊を激励 見送りを受けP－3Cは那覇を離陸

古門沖縄県家族会（古門茂夫会長）は那覇基地を訪れ、4月25日にソマリア沖・アデン湾における海賊対処行動のため出国する第52派遣海賊対処行動航空隊（指揮官・出口晶一2等海佐）を訪問し、激励しました。

出国行事においては、出口2佐が出国報告を行い、高田群司令代読による自衛艦隊司令官の訓示を受けました。P－3Cは、隊員および派遣隊員のご家族および沖縄県自衛隊家族会など自衛隊協力団体多数の方々等が見送る中、無事那覇空港を離陸しました。

（沖縄県自衛隊家族会　会長　古門　茂夫）

激励品を手交

久留米（福岡県）

新隊員の10km行進訓練を激励 「久留米つつじ」が新隊員を歓迎

「久留米つつじ」が歓迎する中、激励

4月25日、久留米市自衛隊家族会（溝口徹也会長）は隊友会会員と共に、西部方面混成団に入隊した自衛官候補生一個教育中隊の新隊員59人の10km行進訓練を激励しました。

この4月初旬に入隊式を終えたばかりの若者たちが、陸上自衛隊幹部候補生の登山走で名高い「高良山」（標高312・3m）を霧雨煙る中、背のうを背負い、銃を持って行進するところを満開の「久留米つつじ」が出迎えるはずでしたが、あいにくの霧雨で視界が悪く残念でした。

それでも新隊員は足取りも軽く、会員の「拍手」と「頑張って」の激励の言葉さも忘れての体育日課に追われています。

③これらの活動のための足としては、若者用バイク（フルカウルのスポーツタイプ、250cc）を愛用し、毎日10～30km程度、年間約7000kmの走行を楽しんでいます。昨年には5泊6日で1844kmの旅も楽しみました。

現在までこのような活力が続けられたのは何であったのかを振り返ってみたいと思います。

体力の維持

中学3年時、身長172cm、体重63kgでしたが、私の身体の成長はここで止まり、その後65年間、ほとんど体型も変わることなく現在に至っています。

中学時代に持った座右の銘は「努力」で、その具体的な内容は、①わが辞書に不可能といわが辞書にはなし（ナポレオン）。②天才は99%が努力の賜物である（エジソン）。③精神一到何事かならざらん（朱子）の3つです。

以来、65年にわたる生活の中で、学業、業務、趣味、スポーツなどで数多くの成果をもたらすことができましたが、根底にこの「努力」の心構えがあったことだと思います。

今後の過ごし方

現在の行動形態の継続ではありますが、今後も気持ちを若く持ち「わが辞書に不可能という文字はなし」を肝に銘じ、励みたいものです。

年齢を重ねることにより身体を愛おしむのが常識でしょうが、私の場合は年齢を忘れ、身体を愛おしむのではなく、より厳しく身体を鍛えることに日々努めたいと思います。

愛知県の久野格彦氏の座右の銘は「振り向くな！ 後には夢がない！」とのことですが、私も同様に過去にとらわれることなく明日に向かいボランティア活動に全力投球したいものです。

体力保持の面では、日本の四季に感謝し、暑さ、寒さに負けないよう体を順応させるために冷暖房を制限しています。このことは体力練成のためのみならず趣味として、また行動の足としてのバイク愛用のためでもあります。

海幹候での炎天下の30km行軍、真冬の防水訓練、防火訓練、6マイル遠泳等々で暑さ、寒さの高いレベルを体得しているので、今後も「何と比べて…」とわが身に言い聞かせ活動したいと考えています。

精神面では、己を愛する以上に隣人への愛に留意し、笑顔のあふれる暮らしができたら幸せだと思います。

神奈川県

日本国遠洋練習航海部隊、横須賀で艦上レセプション

スイカに「遠洋航海用意良シ」の文字

5月13日、令和5年度日本国練習艦隊の艦上レセプションが横須賀港に停泊中の練習艦「かしま」および「はたかぜ」で実施され、神奈川県自衛隊家族会（小松龍也会長）の各地区会代表者が参加しました。

日本国練習艦隊は、この春、広島県江田島市にある海上自衛隊幹部候補生学校を卒業した実習幹部に対し、約2カ月間の日本近海の練習航海において、艦内生活への慣熟や訓練を通じて、遠洋練習航海に連接するために必要な基礎的事項を習得させることを目的に近海練習航海を実施しており、今回近海練習航海の終盤に横須賀に入港したものです。

3月下旬に晴れて任官し練習艦隊に乗り込む際の実習幹部は、厳しい幹部候補生学校での生活を通した達成感と任官した喜びに満ち溢れていました。

しかし、南は沖縄から北は小樽に至る海域において訓練を重ねてきたこと、また近海練習航海中に尖閣諸島沖を通過することにより海上自衛隊の置かれている立場や自らの仕事の役割や厳しさを認識してきたのでしょう、引き締まった良い顔を見せていたのが印象的でした。

また、本年度遠洋練習航海は、北米および南米を中心に諸国を歴訪するという。レセプションには、横須賀市長をはじめ同盟国である米海軍関係等も参加しており、実習幹部が米海軍関係者に質問するなどの姿に接し、間もなく始まる遠洋航海への不安と期待を覗かせているようでした。

練習艦隊は、5月下旬、最初の訪問国に向け横須賀基地を出国する予定です。

（神奈川県自衛隊家族会　会長　小松　龍也）

伊丹（兵庫県）

第36普連の「連隊らっぱ競技会」「新隊員徒歩行進訓練」を激励

約11kgの背のうを装備し10kmを行進

4月25日、伊丹自衛隊家族会（高木清志会長）は陸上自衛隊伊丹駐屯地において実施された第36普通科連隊の「連隊らっぱ競技会」「新隊員徒歩行進訓練」を役員2人で激励しました。

当会以外からも、川西猪名川、宝塚、三田の各家族会などから合わせて計20人が参加しました。

「連隊らっぱ競技会」は「中隊対抗の団体戦」と「各中隊から代表者2人による個人戦」の2種目で行われました。

7個中隊35人による「団体対抗戦」ではいずれも甲乙つけがたい競争となり、各中隊毎、熱気に溢れる応援が繰り広げられました。16人による「個人戦」では、指定曲を体得したらっぱ吹奏技術を駆使して渾身の音色で競い合いました。

いずれも素晴らしい内容でした。

長く自衛隊らっぱ演奏に接して来ましたが、同じらっぱを使用しても演奏者によりずいぶん音色が違うことを改めて知りました。

自衛官候補生の徒歩行進訓練は、鉄帽、小銃に加え「背のう（総重量約11kg）」を装備し、駐屯地内を約3周する10kmコースで行われました。

あいにく小雨も降る肌寒い悪コンディションの天候でしたが、参加隊員66人、一人も落伍者はいませんでした。

私たちも一生懸命に激励の言葉を掛け続けましたが、自衛官候補生新隊員全員の耳に届いたものと信じています。

伊丹自衛隊家族会は今後も引き続き自衛隊、自衛官を応援してまいります。

（伊丹自衛隊家族会　監事　後藤　和子）

鯖江（福井県）

「ふるさと鯖江の日記念コンサート」鯖江駐屯地創立59周年記念行事

左から八杉県会長、山田音楽隊隊長
鯖江地区会員、前田鯖江地区会長

2月4日、福井県鯖江市は市政施行を記念した行事として、鯖江市文化センターにおいて「ふるさと鯖江の日記念コンサート」を開催しました。

コンサートには、地元中高校の吹奏楽部と陸上自衛隊第10音楽隊（名古屋市守山区）が参加しました。

家族会は、当会の事業である「部隊慰問、隊員慰問」活動を実施しました。開演までの僅かな時間をいただき、八杉会長と地元の前田鯖江地区会長が1等陸尉山田牧人音楽隊隊長に、音楽隊員の日頃の活動の労をねぎらうとともに、今後の活躍を祈念し激励しました。

コンサートは、900人の観客を魅了する華やかなステージとなりました。家族会からは多数の会員が駆けつけ声援を送りました。

2月26日には陸上自衛隊鯖江駐屯地において創立59周年記念行事が開催されました。

当会からは八杉会長、前田鯖江地区会長ほか、役員多数が出席し59周年に祝意を表しました。

また、駐屯地に対しての協力活動に功績のあった協力団体の方々に感謝状が贈呈され、当会からは鯖江地区会の石山一恵会員が受賞者となりました。

鯖江駐屯地は福井県で唯一の陸上自衛隊の施設です。家族会は「隊員の心の支えになろう」を信条に、県家族会、特に地元鯖江地区会が激励、慰問活動に積極的に取り組んでいます。

（福井県自衛隊家族会　事務局長　大分　一朗）

伊丹（兵庫県）

「伊丹自衛隊家族会定期総会並びに記念防衛講話」を開催

総会の横断幕の前で記念撮影

4月23日、陸自伊丹駐屯地内厚生センター2F多目的ホールで「令和5年度伊丹自衛隊家族会定期総会並びに記念防衛講話会」を開催しました。

今回は選挙投票日と日程が重なる中、26人の方々にお集まりいただきました。

総会では、令和4年度の活動結果報告、会計報告、令和5年度活動計画、スケジュール、予算などが高木会長より発表されました。

質疑応答では「今期は、新型コロナウイルスの感染症が5類感染症に変更された後を意識して新入隊員の激励に重点を置いて活動してはどうか」など、活発に意見交換が行われました。

記念防衛講話は兵庫地方協力本部長・宮崎紀彦1等陸佐を講師にお招きし「防衛省・自衛隊の取り組みについて」というテーマで、宮崎本部長ご自身のご経歴をもとに主に防衛省・自衛隊予算関連業務について、難しい内容をとても分かりやすくお話しいただきました。

記念防衛講話には兵庫県家族会・菅本秀男会長、同田上幸枝副会長、宝塚自衛隊家族会・高橋三津子会長、隊友会伊丹・宝塚・川西支部・河田稔支部長、国防を考える会・高橋忠義会長、小山みどり統括委員長など防衛諸団体の代表者にもご参加いただき、宮崎本部長を囲んで貴重な意見交換の場も持つことができました。

（伊丹自衛隊家族会　副会長兼事務局長　夏川　和浩）

河内（大阪府）

家族会の研修「防災講話」西岡隊長の講話に万雷の拍手

講話中の西岡晶光3等陸佐

昨年12月、河内家族会は3年ぶりに総会を開催し、また、今年2月には自衛隊富田林地域事務所の佐々木一元所長のご助言を得て、阪南地区隊長・西岡晶光3等陸佐を招き、富田林地域事務所において「防災講話」を開催しました。

講演者である西岡隊長は、平成23年3月11日の東日本大震災時に中隊長として現地に派遣されました。

派遣部隊全体で救出や救護などの活動に従事した隊員は、陸・海・空自衛隊員の約半数、10万7千人で、さらに即応自衛官と予備自衛官も初めて召集されたとのことでした。

講話の中で、西岡隊長率いる部隊は発災直後に東北方面第9師団の派遣計画に従い、現地に入り、瓦礫を除去し、道路を開放して後続部隊の進入路を確保し、ご遺体の捜索・回収を行ったと語りました。

多くのご遺体は津波による溺死であり、建物だけでなく宅配車や郵便のバイクからも発見されたとのことです。身元不明の場合は、DNA鑑定を行い、隊員たちが丁重に仮埋葬を行ったと説明されました。

最後に「自衛隊員たちは営内での人間関係が中心であり、一般社会との関わりが少ないため、自衛隊に対する評価はよく分からなかったが、被災地に入って絶大な期待と感謝をいただき、自衛官になって本当によかったと実感した。わが人生に悔いなし」と笑顔で講演を終えられ、会場は万雷の拍手に包まれました。

質疑応答では「避難時に死生を分けた行動」について尋ねられ、隊長は「冷静に行動することが重要である」ことを強調されました。

（自衛隊河内家族会　文・会長　小西　正純　写真・事務担当　大崎　信久）

ひとりで悩まずご相談下さい！

自衛隊家族会は
★決して会員をひとりにはしません！
★いつもそばにおります！
★解決に向けてみんなで汗をかきます！

まず、近くの会員へ。お気軽に「問い合わせ窓口」へ。

1 「問い合わせ窓口」への問い合わせ先・要領

自衛隊家族会事務局（担当） 高橋 隆志（たかはし たかし）
◇電 話：03－5227－2468　（平日 09:00～17:00）
◇メール：jkazokukai@jkazokukai.or.jp　（ 同 上 ）

「総括相談員」 宮下 寿広（みやした としひろ）
◇番 号：080－4630－8987　（全日 09:00～20:00）

○ 問い合わせ者は、まず「氏名（匿名可）」「所属家族会（部隊等）」など述べた後に、必要な「問い合わせ」を実施して下さい。不在時には「相談員」から電話しますので、事前に「非通知設定」の解除をお願いします。
○ 下記の「相談員」を指名したい場合は、「相談員」を指名し、連絡先（電話番号かメールアドレス）を告げて下さい。メールの場合は、その旨記載して送信して下さい。のちほど、各「相談員」から連絡します。
○ ご不明な点は、高橋までご連絡下さい。

2 問い合わせ 「相談員」

役 職・氏 名	担 当 内 容
家族会副会長(陸自OB) 宮下 寿広	◇家族(隊員)に関する問い合わせ（主に陸上自衛隊）
家族会理事(陸自OB) 宗像 久男(むなかた ひさお)	◇家族会全般に関する問い合わせ
家族会理事(海自OB) 鍛治 雅和(かじ まさかず)	◇家族(隊員)に関する問い合わせ（主に海上自衛隊）
家族会運営委員(空自OB) 古賀 久夫(こが ひさお)	◇家族(隊員)に関する問い合わせ（主に航空自衛隊）
家族会事務局員 高橋 隆志	◇家族会の管理に関する問い合わせ

相談無料！ 個人情報・秘密厳守！ 問題解決実績多数！

ちょっとお得な情報 「自衛隊家族会の会員証」で以下の特典が受けられます

紳士服コナカ・フタタ
全国の紳士服コナカ・フタタ店舗で会員証を提示すると、通常の割引特典からさらに
全商品 20%OFF

ホテルグランドヒル市ヶ谷
ホテルグランドヒル市ヶ谷で会員証を提示すると隊員と同じ料金の優待特典があります。
例）シングル 8,250円（税・サ込）

「（公社）自衛隊家族会の会員証」については、各県等自衛隊家族会事務局にお問い合わせ下さい。