おやばと歌壇

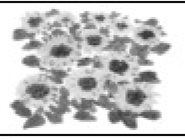
長岡 千尋 選

置きざりにしてゐし言の葉取り出して雨続く日は雨の歌書く　和歌山　橋本みい子
雨あとの雫まといて紫陽花はつかの間の陽にきららを弾く　和歌山　中西みよ子
吾がペット目高の孵化を見るたびに見えぬいのちを慈しむ日々　新潟　渡邉康男
無制限回転寿司店賑わいて回れよ回れしあわせ回せ　富山　正源孝志
人の名も物の名も字も忘るれど三十一文字に指折りはげむ　秋田　戸沢ケイ子
行く様にもどる様あり蟻の列この様たちも思ふことある　岡山　赤堀千恵子
夏野菜色とりどりに収穫し食卓飾るいとど楽しき　愛知　駒田乗子
平凡を「しあわせ」と読むこころには一日の感謝明日への願い　岡山　入江佳子

〈選者作品〉
無人島の裏より上がる花火見てほの湧き来たる人のかなしみ

（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締め切り）

歌壇鑑賞



橋本みい子氏・他者の短歌作品をじっくり読んでみて、何か感じられることがあれば、それからが始まりといってよいだろう。歌はあくまでも芸術であるから、その作品に共感し、感動して始めて自分の作品を振り返ってみたい。短歌は一千三百年も続けられて来た文芸であり、この三十一文字という短さによって、日本人は何か特殊な観念を得たのであろう。それは哲学的であり宗教的である。この制約の中で何を描き出し、作り出すことが出来るか？　そういう課題をもって歌を詠み作ることは、現代社会においても何らかの意味があろう。私たちは人工頭脳による文明のおそろしさを知らなければならないだろう。そういう時にこそ、短歌や俳句といった形式に、いわば古代帰りしてみたいと思うのである。一古代人は日本語に言語精霊（言霊）が宿ると信じた。そういう「信」のようなものから一歩踏み出して、現代を生きるのも悪くはないであろう。この作者は言霊を発見したのだ。

中西みよ子氏・雫を纏う。という言葉は聞き慣れないものだが、作者はそこに感情移入しているのである。自然界を写真で撮ったように言葉で描き出すのは無理なことだ。まず自分の心を通して濾過されたもの、それをつかみ出すことだ。結句のきららを弾く。もまた珍しいが初句、二句目と時的な対応をしているのである。

渡邉康男氏・すべてのものに霊性が宿ると信じた古代から、日本人の感性はそうは変わっていない。人間のみが絶対であるとする一神教世を今こそ反省する時代が訪れたと言えよう。〈千尋〉

※編集局からお願い・葉書裏にも県名・お名前をご記入下さい。

おやばと俳壇

榎 利風 選

終の花咲き登り切り立葵　鹿児島　中園美智代
コロナ癒え甘酒喉を流れゆく　同

花茎の下から順々に咲き、咲き登った頃に梅雨が明けるといわれます。間もなく梅雨明けだと言う期待感を言外に託した一句です。

天龍寺抜ければ嵯峨野今年竹　宮城　今野萌子
筒鳥や霊地高野の杉参道　同

京都洛西一画の景を調べよく叙しています。嵯峨野の竹林を愛で向かうは向井去来の草庵・落柿舎だろうか。旅心がくすぐられます。

薬袋破り損ねし極暑かな　岡山　赤堀千恵子
大暑独居の吾に容赦なく　同

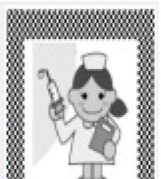
危険を伴う暑さが全国あちこちで観測されています。決められた時間の服薬、手許不如意と暑さへのイライラ感が素直に伝わってきます。

雲の峰希望のごとく湧きあがる　千葉　前之園亮一
熟れし梅腐るにまかせ地に還る　同
流鏑馬の鎌守駆け抜く武者涼し　滋賀　駒野牧堂
愛想よき風鈴の舌湖魚老舗　同
退院を祝ふビールの泡溢れ　新潟　中条護
黴臭きなれど懐かし句帳かな　同
すつきりと飛行機雲や梅雨晴間　新潟　岩佐香洋子
リハビリのマシンの音や半夏生　同
言葉添へ初生りの胡瓜亡夫へ供ぐ　福岡　清水ミツ子
ビル谷間青田一枚風を生み　同
老鶯に我も釣られてホーホケキョ　愛媛　岩藤憲子
サロン仲間七人でゆく菖蒲園　同
けふ一日弾む心や百合匂ふ　島根　安食美津子
夕まぐれ無心のままに水を打つ　同
山旅に思はず掬ふ清水かな　静岡　宮本立男
登山帽に吾が青春の匂ひあり　同
小さな風大きく見せて青田波　秋田　戸沢ケイ子
おほかたは挫折に生きて夏の空　同
病窓の景の移ろひ夏つばめ　岐阜　村井義典
五月雨や樋に溢るるしぶきかな　同
もくもくと砂湧き上がる泉かな　島根　今岡吉博
歓声を上げ走りゆく海開き　同
外つ国の言葉の潜る茅の輪かな　埼玉　花岡芳孝
竹樋で引きし山水ラムネかな　同
老鶯と口笛をもて鳴き競ふ　長崎　長与八天
蛍飛ぶ卒寿の吾を祝ふごと　同
黄の傘に黄のランドセル梅雨晴間　青森　一戸勇
お代はりをするまでもなき心太　同
野良猫の見回るすがら牽牛花　新潟　佐々木進
七変化終の色もて乾びゆく　同
神おはす氷川の杜の総若葉　埼玉　長坂均
梅雨入りや研修課題じつくりと　同
鬼怒川の湯けむり美しき五月かな　愛知　臼田松旅
触れ太鼓熱き予感の名古屋場所　同
草刈機のつんざく音に蛇逃げる　島根　橋本雅夫
峰雲や天守に至る磴けはし　同
岩壁に爪食ひ込ませ蝉の殻　福岡　高木榮一
梅雨明や窓といふ窓開け放つ　同
久方の雨に紫陽花生きかへる　青森　三又芳雄
七色の終はどの色七変化　同
電動の自転車初夏の街走る　愛知　駒田乗子
夕端居どこからとなきピアノの音　滋賀　谷山節子

〈選者作品〉　**天道虫翅をたたみて星の数**

（投句歓迎、葉書に年齢と五句以内、八月は二十日締切です。）
※編集局からお願い・葉書裏にも県名・お名前をご記入下さい。

健康の扉



第111回

肥満について

私は、以前はウィンドーウショッピングなどで外を出歩くことが好きだったのですが、コロナ禍で自由に外出するのが憚られるようになり、COVID−19が第5類になり世間的に「そろそろ外に出ても大丈夫」という風潮になった現在も、なぜか家でのんびり過ごすことが習慣となってしまいました。

また、ついつい「仕事が忙しいから仕方ないよね」と自分に言い訳をして、ウーバーイーツのお世話になることも増えました。その結果、体型の変化をじわじわと感じています。もし、読者の皆さまの中にも似たような経験でお悩みの方がいましたら「健康のために」日常で工夫できる点がないか、一緒に考えたいと思います。

健康のために、と付け加えたのは、社会的には肥満は必ずしも自悪を他人に決めつけられるべきものではないからです。なので、今回は医学的には肥満はどう私たちの人生に影響してくるのかについて考えたいと思います。

質問　肥満とはどのような状態を指しますか？

回答・「肥満」とは「体重（㎏）÷身長（ｍ）÷身長（ｍ）」で計算される「BMI」が25以上とされます（死亡率に関しては、ウェスト周囲長等で示される体脂肪率の方が、より正確に関連するという説もあります）。また「肥満」により、下記に示す11の疾患を来した状態を「肥満症」と呼びます。

質問　医学的に肥満はどのような影響がありますか？

回答・例えば、BMIが21以下の人に比べて、糖尿病の罹患リスクはBMIが25以上では男性で約3倍、女性で約5倍とされます。他にも、冠動脈疾患、脳梗塞、睡眠時無呼吸症候群、整形外科的疾患、肥満関連腎臓病などの11の疾患が、肥満との関係性が示されています。

質問　食事はどうしたらいいですか？

回答・「肥満症診療ガイドライン2016」によると、1日のエネルギー摂取量は、次のように算出します。

肥満症（25≦BMI≦35）：エネルギー係数（25kcal／㎏）※×標準体重（（身長（ｍ）の2乗）×22）

※高度肥満症（35≦BMI）では（20−25kcal／㎏）

※糖尿病併発症例では「エネルギー係数」が各患者の労作に合わせたものとなり「目標体重」が年齢ごとに個別に設定されるため、上記とは若干異なりますが、大まかな計算方法は同じです。

しかし、上記の計算結果にしたがって過食の是正を試みても、なかなか続かないのが現実です。そこで、肥満症ではさまざまな食行動の「ずれ」や「くせ」がみられることに着目します。55項目の質問に答えると、自分だけの「食行動ダイアグラム」を作成してくれるサイトがあるので、ご紹介します。

URL:https://pharmaceutical-jp.fujifilm.com/karoyaka/improve/question.html

例えば「3　食動機」の点数が高い方は、毎日使う茶碗を小さいものに変更して「満腹になってもよそった分は食べ切ってしまう」ということをなくす。「5　空腹・満腹感覚」の点数が高い方は、1口30回咀嚼する。毎日使う箸を細いものに変更して一度につかめる量を減らし、口に運ぶ回数を増やすことで満足感を得る。「7　食事内容」の点数が高い方は、肉料理ではなく魚料理を選ぶ。肉の中でも脂質の多い皮は残したり、ヒレ肉を選んだりなど。この食行動ダイアグラムを作成すると、同じ「食べ過ぎ」の中にも、原因が多種あることが意識できます。

質問　運動の効果はどのようなものですか？

回答・運動療法は食事療法に比べて全体としての減量効果は小さいですが、筋肉量を維持しつつ内臓脂肪を減らすため、リバウンドしにくい身体を作ることができます。ガイドラインでは「週に3−5回、中等度−強度の有酸素運動を20−60分間行い、1週間に合計150分以上運動すること」が勧められています。

これを目標にすることが難しい方は週に1回まとめて運動する、食後30分ごとに3分間ウォーキングする、座っている時間を短くする、というだけでも一定の効果はあるという論文もあります。

なお、上記のような生活習慣の乱れの自覚がないのに肥満である、若い頃から肥満である、という方は「二次性肥満」といって背景に何か疾患が隠れていることもあるかもしれませんから、一度内科外来を受診してみましょう。

自衛隊中央病院　代謝内科
2等陸尉　長谷川　葉穂

隊員の声

百名山踏破

久居駐屯地　第337会計隊
3等陸曹　種田　直也

私の趣味は登山で、この趣味を始めて約10年になり、全国の百名山踏破を目指しています。きっかけはアウトドアの趣味を何か始めたいと思い、先輩に相談したことです。登山好きの先輩と一緒に山へ行ったことで、新たな趣味ができました。

現在は、コロナ禍や結婚して家庭を持ったことなど、環境の変化もあり、近隣の百名山は踏破したものの、遠方の山の登山口まで辿り着くまでが大変であり、登る頻度は大分減りました。しかし、1年に1座は踏破するように頑張っており、現在は40座踏破しています。

私が登山に魅力を感じている理由は2つあります。

1つ目は、趣味仲間とのつながりです。趣味を通じて当時在籍していた駐屯地の先輩方と仲良くなり一緒に何回も登山に行きました。1人で行くのも良いですが、集団で行くとまた別の楽しさがあります。

2つ目は達成感です。自分で登山計画を立て準備し、夜のうちに登山口周辺に向かい、朝早くから登山を開始します。登山道を休憩しながら歩き、途中の山小屋に着いたときはここまで来たのかと実感して嬉しくなります。

山頂に到着したときの達成感や頂上からの景色は最高です。また無事に下山した後の温泉・風呂は、達成感が充実感に変わるとともに、湯水に癒されて、まぶたの奥で2度目の絶景を味わうことができるので非常に気分が良いです。

趣味がない方は人生を充実させるために何か始めてみることをお勧めします。きっかけはどうであれ始めてみると意外と楽しいこともあります。時間とお金と家族の許す範囲でいろいろなことに挑戦してみてはいかがでしょうか。

仲間と記念写真（左：筆者）

定年退官にあたり

遠軽駐屯地　第25普通科連隊　第2中隊
1等陸曹　山田　規博

私は昭和62年3月に入隊し、この8月5日に55歳の誕生日を迎え、定年退職します。

真駒内駐屯地で新隊員教育3カ月を受けた後は約36年間遠軽駐屯地一筋、第25普通科連隊第2中隊および遠軽駐屯地業務隊管理科輸送班で勤務してきました。

30年以上前になりますが、陸士の頃はスキー訓練隊と銃剣道訓練隊で厳しくも充実した日々を送ることができ、その経験が陸曹候補生として第1陸曹教育隊に入校した時に役立ちました。

陸曹になり操縦手として車両の運行・整備の技能を修得し、さらには臨時勤務を経験し、業務隊管理科輸送班でも勤務することができました。

また、民間企業との調整が多々あり、視野を広げることができました。

民間企業との関わりの中で、資格の重要性を認識し、ライフワークとして資格取得を開始し、今も続けています。これまでの勤務経験と取得した資格を糧に第2の人生を歩んでいきたいと思います。

自衛隊ファミリー

息子たちへの感謝と敬意

東京都自衛隊家族会　松尾　隆一

私は、陸上自衛官として約31年間勤め2011年に定年退官いたしました。この間、結婚し家内と子供たち3人と共に、転勤により11回、引っ越ししました。

転校に長女や長男は「友達と別れるのはもう嫌だ」という不満を言うこともあり、私としては、家内や子供たちには苦労をかけたという気持ちはあるものの、自衛隊の使命の大切さは、彼らの成長に合わせて、折に触れ話してきました。

その成果か、長男は2010年に航空自衛隊に入隊し、当初は操縦士を目指すコースでしたが、適性でかなわず現在1等空尉として後方職域で勤務しています。彼にとっては小さくない挫折でしたが、同期の励ましなど周りにも恵まれ前向きに勤務している姿を見て、とても嬉しく思います。二男は一般企業での勤務の後、15年に航空自衛隊に一般空曹候補生として入隊し、基地業務群会計隊で勤務しています。約2年間の会社勤務で回り道はしたものの、職業としての自衛官の生きがい（やり甲斐）に満足している様子で、長男・二男とも自慢の息子たちです。

自衛隊の役割、職域分野はさまざまです。普通の高校生・大学生が少しの勇気を持って自衛隊の世界に飛び込めば、立派な自衛官として誇りある任務に就くことが可能です。自衛官の道を選び、着実に歩んでいる息子たちへの感謝と敬意を表しつつ、すべての自衛官のご活躍をお祈りします。

オピニオンリーダーとしての活動所見
自衛隊を理解し民間との橋渡しに

なぎさ法律事務所
所長　村瀬　勝彦

令和3年4月1日よりオピニオンリーダーを担当しております。

それまで自衛隊にはあまり縁がなかったのですが、令和3年の久居駐屯地開設69周年記念行事や、各種競技会研修などに参加させていただいて、部隊の施設や勤務してる隊員の姿を間近で見て、自衛隊が職務を遂行することに力を注いでいることを理解できたとともに、自衛隊に対する親近感が増しました。

令和4年は久居駐屯地開設70周年記念行事、今津駐屯地でのオピニオンリーダー部隊研修、奄美大島部隊研修などに参加いたしました。

しかし2月のロシアによるウクライナ侵略もあり、以前にも増して緊張感と強い使命感を持って参加しましたので、より中身の濃い研修ができたと思います。

令和5年は、対外的な方面での自衛隊の個々の具体的行動の要否、適否が問われる局面が増大すると推察されますので、自衛隊への理解をさらに深め、民間への橋渡しというオピニオンリーダーとしての役割を果たしたいと考えております。

訂正
・第511号（7月15日号6面）「おやばと俳壇」中の次の句を2重掲載のため削除いたします。
桑の実や道草したる子等の口　岐阜　村井義典
花かぼちゃ雌雄とりなす翁の手　同

うちのSNS

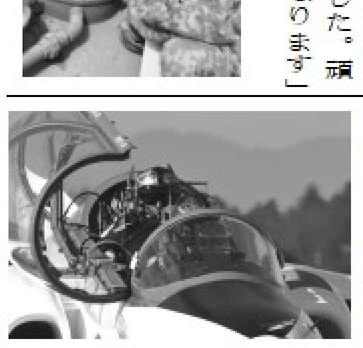
家族会ではSNSの活用を図るとしています。各県等家族会・部隊等でもSNSを積極的に使い、広報、情報発信に努めています。そんな各地のSNSを紹介させていただきます。

陸上自衛隊秋田駐屯地
@jgsdf_akita

【秋田県の大雨に対する災害派遣】初めて災害派遣に従事した陸士長の想い「『ありがとう』の言葉の重みが心に響きました。頑張ろうという力になります」

神奈川県自衛隊家族会
@KJKazokukai

元パイロットの方の話では操縦中は太陽を遮るものがないので、めちゃくちゃ日焼けするそうです。



陸海空自衛隊サマー・フレンドシップキャンペーン

陸幕人事教育部募集・援護課は7月21日から8月31日の間「陸海空自衛隊サマー・フレンドシップキャンペーン」を開催しています。

通称「#自衛隊サマキャン」は「陸海空自衛隊のリアルな魅力を多くの方に体感していただきたい！」との狙いで、自衛隊として初めて行っています。期間中は、全国の自衛隊の基地、駐屯地で部隊見学や体験搭乗、艦艇広報などを行っています。

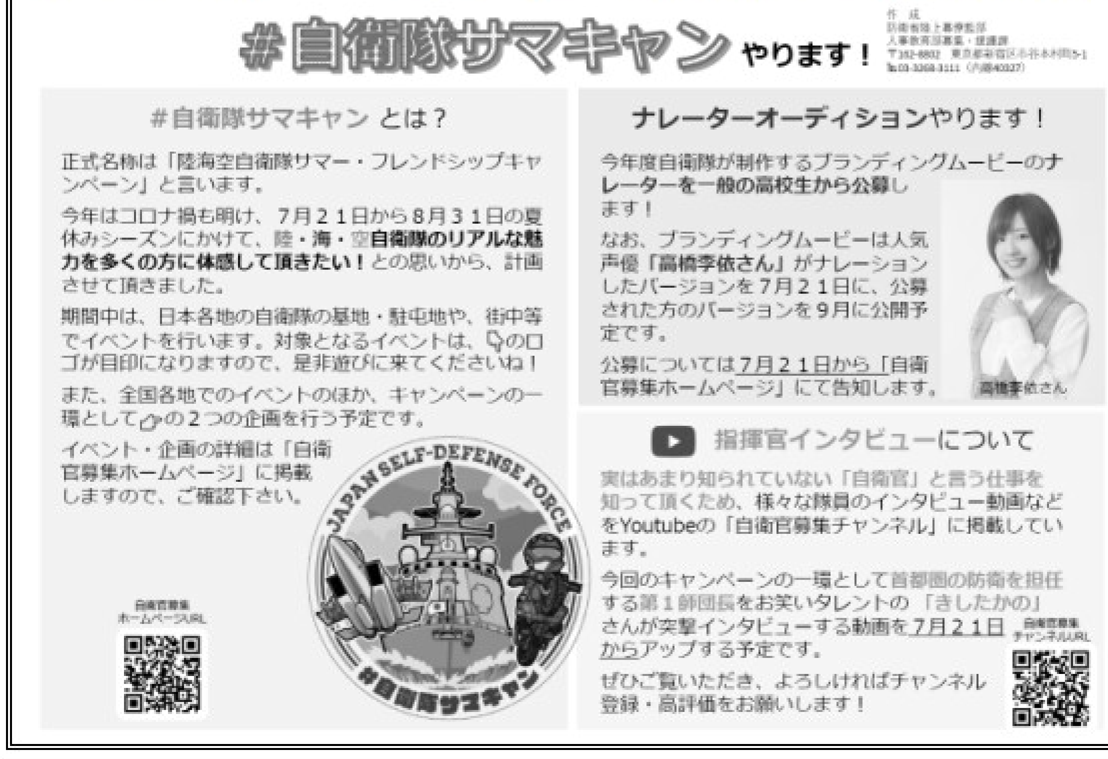
キャンペーン開始の初日には全国各地の主要な駅や商業施設などで各地本が一斉に本キャンペーンを告知しました。

目玉企画として、今年度自衛隊が制作するブランディングムービーのナレーターを一般の高校生から公募する企画があります。ムービーは、人気声優の高橋李依さんのナレーションによるもので7月21日から「自衛官募集チャンネル」で公開中。このムービーの高校生ナレーターを「自衛官募集ホームページ」にて8月10日から受付を開始する予定です。

また別の企画では、普段あまり知ることのできない「自衛官」の魅力を多くの人に知ってもらうため、首都圏の防衛を担任する第1師団長の児玉恭幸陸将に、お笑いタレントの「きしたかの」さんが突撃インタビューする動画を「自衛官募集チャンネル」に掲載中です。

児玉師団長が自身の経験をもとに、陸上自衛隊の魅力などについて語った動画となっています。

イベント・企画の詳細は「自衛官募集ホームページ」で逐次更新される予定です。


JAPAN SELF-DEFENSE FORCE
#自衛隊サマキャン

#自衛隊サマキャン　やります！

作成
防衛省陸上幕僚監部
人事教育部募集・援護課
〒162-8802　東京都新宿区市谷本村町5-1
℡03-3268-3111（内線40327）

#自衛隊サマキャン　とは？

正式名称は「陸海空自衛隊サマー・フレンドシップキャンペーン」と言います。

今年はコロナ禍も明け、7月21日から8月31日の夏休みシーズンにかけて、陸・海・空**自衛隊のリアルな魅力を多くの方に体感して頂きたい！**との思いから、計画させて頂きました。

期間中は、日本各地の自衛隊の基地・駐屯地や、街中等でイベントを行います。対象となるイベントは、のロゴが目印になりますので、是非遊びに来てくださいね！

また、全国各地でのイベントのほか、キャンペーンの一環としての2つの企画を行う予定です。

イベント・企画の詳細は「自衛官募集ホームページ」に掲載しますので、ご確認下さい。

自衛官募集ホームページURL

ナレーターオーディションやります！

今年度自衛隊が制作するブランディングムービーのナ**レーターを一般の高校生から公募**します！

なお、ブランディングムービーは人気声優「高橋李依さん」がナレーションしたバージョンを7月21日に、公募された方のバージョンを9月に公開予定です。

公募については7月21日から「自衛官募集ホームページ」にて告知します。

高橋李依さん

指揮官インタビューについて

実はあまり知られていない「自衛官」と言う仕事を知って頂くため、様々な隊員のインタビュー動画などをYoutubeの「自衛官募集チャンネル」に掲載しています。

今回のキャンペーンの一環として首都圏の防衛を担任する第1師団長をお笑いタレントの「きしたかの」さんが突撃インタビューする動画を7月21日からアップする予定です。

ぜひご覧いただき、よろしければチャンネル登録・高評価をお願いします！

自衛官募集チャンネルURL