

# 反省から躍進へ



7月5日(土)理事役会

平成26年7月5日(土)理事役会を開き・東播支部20周年行事の総括・O T T Yマラソン協力の問題点の把握を主議題として意見を交換した。

東播支部については結節年度における行事開催に向けて、今回の反省と記録の集積による逐年の準備

O T T Y実行委員会へは走路員の問題につき提言を行い次年度への反映をお願いした。

記 東播支部事務局

## 東播支部だより

第58号  
発行所  
兵庫県隊友会  
東播支部  
0794-67-0189  
発行責任者  
松井 豊

## 慰霊碑清掃奉仕と慰霊



平成26年7月27日(日)真夏日が続く中、本日は大雨の予報も出ていたが雨もほとんど無く作業には最適の日和になった。隊友会・曹友会・平和記念碑保存会の60名からの有志が奉仕活動に汗を流した。青野ヶ原演習場内にある殉職隊員の二か所の慰霊碑と鶉野飛行場に隣接する平和記念碑の清掃を実施した。年々多くの奉仕作業の参加を得ているが、特に青野原駐屯地曹友会の若い戦力に心強さを感じると共に隊友会員は若さをもらい、老兵は古きを若者に伝える等、有意義な交流を持つと共に隊友会活動の意義を伝えた。この様に平和記念碑保存会・曹友会・隊友会の三者が慰霊碑清掃奉仕を通して汗を流し一体となり得たものと確認した。今年も汗と笑顔と満足感に浸りながら慰霊碑清掃・慰霊行事を終了した。

記 松井 豊



隊友会・曹友会での共同清掃作業



廠舎東慰霊碑清掃

平和記念碑苑での平和記念碑保存会・曹友会・隊友会合同慰霊碑清掃に汗を流す三者



鶉野・平和記念碑苑で全員集合



曹友会に対し支部長御礼

# 歴史を訪ねてウォーキング

## 来たれ10月12日（日） 1000～



高砂市曾根地区の歴史探訪を堤埋事役が主幹幹事となり計画しましたのでご家族でのご参加をお待ち申し上げます。  
 日：10月12日（日） 10時から  
 集合場所：高砂市総合運動公園駐車場（9時50分までに）  
 コース：生石神社～曾根天満宮～黒岩十三仏～日笠山  
 服装：軽装・運動靴・リュック  
 携行品：水筒・タオル・弁当  
 細部は別途案内します。



### ウォーキング時のフォームについて

稲田 学（イナダ マナブ：加古川ウォーキング協会副会長）

せっかくウォーキングに励んでも、正しい姿勢で行われていなくては効果も薄いのです。骨や筋肉に負担をかけるので疲れやすく、歩くのがいやになりがちです。立っている姿勢からまず直していきましょう。

背筋を伸ばし上体はまっすぐ、腹部を引き締め、あごを引いて目は常に10メートルから20メートル先を見つめます。そのまま腕は90度に曲げ、肩の力を抜いてリズムカルに大きく振ります。

歩き方は、かかとから着地して体重移動するのが基本。片方のひざを伸ばして前に張り出し、かかとから着地。もう片方の脚は親指の付け根で地面をキックします。つまり「かかとから着地、つま先で蹴る」を意識して歩く。歩幅もいつもより大きめ、一般的には自分の身長から100を引いた数字が理想の歩幅となります。

ウォーキングでは、歩幅が広い方がいいのです。大腿でサッサとリズムカルに歩くことがより運動効果を高めるからです。

このコラムは加古川市ホームページの中から抜粋したものです。

### 曾根天満宮



菅原道真を祀る神社として有名で、秋の大祭では豪華絢爛な屋台の練り合わせが見られます。

### 石の宝殿・生石神社



日本三奇の一つ。生石神社の裏手に、切妻風の突起を後ろにして家を横たえたような横6.4m、高さ5.7m、奥行7.2mの巨大な石造物があります。「石の宝殿」と呼ばれ、水面に浮かんでいるように見えるところから「浮石」ともいわれています。

### 日笠山



日笠山は曾根天満宮の西に位置する小高い山で景観も素晴らしく、遠くは淡路島や家島諸島がみわたせ、瀬戸内の風光明媚なたたずまいを見せてくれます。

### 黒岩十三仏



十三仏は室町時代の仏教思想のうち死者の回忌をつかさどる仏をあらわしたもので、不動・釈迦・文殊・普賢・地藏・弥勒・薬師・観音・勢至・阿弥陀・阿闍(しゅく)・大日・虚空蔵の諸尊のことをさします。





収穫を楽しもう

# 実りの秋

10月26日 (日)

10:00 ~ 1400

雨天決行

昨年好評 \*本年もご家族の参加をお待ちします

## さつま芋掘り・芋煮会

### 黒豆の枝豆もありますよ

場 所：J R 滝野駅前（南出口）  
 駐車場：播磨中央公園北駐車場（会場まで誘導員が立ちます）  
 会 費：1家族1000円（芋煮会費用も含みます）  
 持ち物：汚れても良い服装と靴（雨靴が最適）軍手・スコップ  
 昼食は各自でご準備下さい。芋煮会を昼食時間に合わせます。  
 お土産：さつま芋・黒豆  
 東播大山支部長が丹精込めて育てた作物を収穫します。  
 芋煮会は昔取った杵柄でめっちゃ美味しい里いも汁を堪能して  
 いただく、ご家族で楽しめるイベントです。



昨年の曹友会家族の収穫風景



本年8/30の黒豆作柄の現況

# 関西防衛セミナーのお知らせ

第25回関西防衛セミナーを次の通り実施されますのでご出席下さい。

【日時・場所】

平成26年11月29日(土) 1400~1630  
兵庫県民会館 11階 パルテホール

【一部】1400~1445

講師 宇都宮参議院議員  
演題 「未定」

【二部】1500~1630

講師 西原 正  
(平和・安全保障研究所理事長)  
(元防衛大学学校長)  
演題 「未定」



JR/阪神「元町」より徒歩7分  
地下鉄「県庁前」東1-2出入り口/バス停「県民会館前」下車すぐ



列車時刻表

加古川線
西脇 発16:45
加古川着17:31
加古川発17:39
17:54
18:09
東加古川着
帰路
東加古川発20:47
21は3便: 2.17.32
加古川発21:42
22:45
加古川~東加古川は 普通電車で1駅です。

日時: 12月6日(土) 忘年会の予定です。  
場所: 東加古川駅近くの割烹弁慶(べんけい)  
時間: 18時30分から。階は未定(2階か3階)  
2時間飲み放題で6千円(酒類によっては別料金)料理は魚介系です。細部は参加予定者には、はがき等で連絡します。

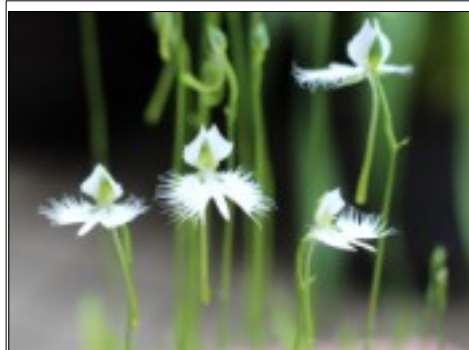
幹事 事務局長

## 忘年会の御案内

忘年会加古川での開催は久しぶりです、美味しい料理が出ることを期待しましょう。加古川線ご利用の方には上記の時刻表をご利用下さい。JR本線でお越しの方は18:20までに東加古川駅下車で会場「弁慶」にお集り下さい。

## 新入会員の紹介

- |   |      |      |       |         |    |
|---|------|------|-------|---------|----|
| 1 | 堀内義高 | 高砂市  | 姫路駐業  | 26.7.3  | 入会 |
| 2 | 神川徳子 | 加古川市 | 13特2中 | 26.7.14 | 入会 |



山岡隊友の丹精込めた鷺の乱舞

十月十一日親睦会(加古川地区担任)  
十月二十六日・収穫と芋の会  
十一月二十九日(関西防衛セミナー)  
十二月六日 忘年会  
一月  
・理事会  
・予備自激励  
三月

## 今後の予定

### 編集後記

各種行事予定の記事が目白押しですが隊友  
参加があつての催しですので多くの参加を  
お待ちも仕上げます、老いも若きも集うこ  
とにより会話も生まれ交流が深まります、  
活力ある兵庫県隊友会東播支部を皆様の行  
動力でお願ひします。

編集員・小野市万勝寺町八七〇〜八

mksissy.g@zeus.eonet.ne.jp

松井 豊