

連隊創隊32周年記念行事



発行所
第3後方支援連隊
第1科広報
〒664-0014
兵庫県伊丹市広畑1-1
電話 072-781-0021
内線 3403

記事内容

- 1面 連隊創隊32周年記念行事
- 2面 令和6年度自衛官候補生課程
- 3面 令和6年度方面隊統制春季演習場整備
- 4面 第3師団創立63周年・千僧駐屯地創設73周年記念行事
- 5面 親父の一言
- 6面 私の趣味、私の得意料理、私の健康秘訣、私の宝物、今、ハマってます、地元自慢、定期昇任・定年退官者の紹介



祝辞（連隊OB会会長 宮武様）

令和6年4月21日（日）、千僧駐屯地において関係企業、協力団体等から約100名のご臨席を賜る中、連隊創隊32周年行事を挙行了した。
部隊の伝統を継承中、連隊創隊32周年行事を挙行了した。
部隊の伝統を継承中、連隊創隊32周年行事を挙行了した。
また、第一線救護・規律の維持・士気の高揚を図った。
また、第一線救護・格闘訓練の展示では、連隊の精強さを展示できた。

活動状況



格闘訓練



第一線救護

令和6年度自衛官候補生課程



入 隊 式



宣 誓



行 進 訓 練



激 励



体 力 検 定



基 本 教 練



戦 闘 訓 練 ・ 築 城 訓 練

修了式



修 了 証 書 授 与



国 家 斉 唱



答 辞



記 念 撮 影



各 区 隊 長 と



連 隊 長 賞

連隊は、令和6年3月31日(日)から6月30日(日)までの間、千代駐屯地において、令和6年度自衛官候補生課程教育を担任・実施した。
本教育では、各職種共通の基礎的知識及び技能を修得させ、自衛官としての基礎を確立すると共に、同期の絆を育むことができた。
また、6月29日(土)千代駐屯地において自衛隊協力団体及びご家族のご臨席を賜る中、修了式を実施した。

令和6年度方面隊統制演習場春季整備支援



令和6年4月11日（木）から4月20日（土）までの間、あいば野演習場において実施された令和6年度方面隊統制演習場春季整備に参加した。
車両、施設、需品等と多岐に渡る各種整備、被支援部隊が最大限の機能を発揮するための基盤を確立し、演習場定期整備の任務達成に寄与した。



整備



草刈り



美味しいご飯
を食べて元気
いっぱい！



第3師団創立63周年・千僧駐屯地創設73周年記念行事



観閲式

令和6年5月19日（日）、千僧駐屯地において、第3師団創立63周年・千僧駐屯地創設73周年記念行事が挙行された。
連隊は観閲式を始め、各種行事・イベントに参加した。



各施設の活動



親父の一言



連隊最上任上級曹長 小林 毅
准陸尉

「37年間勤務した親父から、自衛官として長く勤務するために皆さんに一言」、特に若年層の人には心にとめておいてほしい。

私たち自衛官は組織の精強性を保つために若年定年制を採用していますが、一般の自衛隊法施行令改正に伴い、定年年齢が引き上げになりました。

このような中において私も含め、加齢とともに「体力」の低下を実感する人は少なからずいるはずですが、

人生100年時代となり、このような時代でも無理なく幸せに人生を過ごすには「体力」が必要です。「体力」といつても様々な捉え方がありますが、運動生理学上の「体力」の定義は、「行動体力」と「防衛体力」の2つがあるといわれています。

「行動体力」とは、体を動かして行動するためのいわゆる体力検定などで測られる基本的な身体能力の事で、もう一方の「防衛体力」とは、免疫機能や身体抵抗力を含めた体が病気に戦うための能力のことだそうなんです。重いものを持ち上げる筋力があっても、風邪をひきがちな体質では健康とは言えず、逆に早く走れないけど、めったに病気になるな

い人もいます。理想を言えば、演習等で長期間行動する「行動体力」と、病気やストレス、環境に適応するための「防衛体力」その両方を併せて持った方が良くと思うし、それを実現することに初めて「体力がある」といえます。

反対に、体を動かさない、運動しないと体力低下の原因になりますし、暴飲暴食や偏食によって栄養バランスが崩れても体力低下に繋がります。また、私のように「加齢」によっても体力低下の要因になります。

長く自衛官として勤務するためには、本当の「体力」が必要であり、それには「継続的な運動」と「規則正しい生活習慣」の両輪が必要になります。定年前に慌てて悔いても過去には戻りません。現在に最善を尽くしてください。運動は負荷の大きさはありません。「継続すること」が重要になります。若い時から正しい習慣を身につけて「体力」を身につけましょう。現役最後の日まで自衛官としてあり続けるため

に！！



補給隊先上任上級曹長 定國 孝宣
1等陸曹

令和6年3月から補給隊の先任上級曹長に上番しました定國1曹です。

入隊から34年が経ち部隊において自分に出ることに、実施すべきことを日々模索しながら勤務しています。

私が実施すべき任務・役割の一つに曹士の育成があります。

曹士の育成をする上で大切になってくるのが人間関係の構築だと考えます。誰もそうだとはいませんが人間関係が希薄な人に対して本音で話してくれる人はいないと思われ

ます。また、指導されても素直に受け入れられない事もあると思われ

ます。そこで、人間関係を構築するうえで相手の話を聴く力がとても重要だと考え

ます。相手の話をただ聞くのではなく、注意を払ってより深く、丁寧に耳を傾け熱心に聞く事が大切だと思

います。しっかりと話を聴いてお互いに本音で話し合える人間関係・信頼関係を築く事が大切だと思

います。その上で、我が子に物事を伝える(教育する)ように、愛情をもって接すれば、信頼関係の構築、曹士の育成及び各種ハラスメント

予防にも繋がってくるのではないかと考え

ます。最後に聴く力(コミュニケーション能力)を向上させ、隊員の心情把握に務めるとともに曹士の育成等に尽力していきたいと思

います。



輸送隊先上任上級曹長 丹羽 生二
陸曹

災害派遣及び訓練等お疲れ様です。令和5年8月から輸送隊先任上級曹長に上番し皆様に支えられ何とか先任業務を実施しております。

私が学生の頃、ドラマのセリフで「強くなければ生きていけない 優しくなければ生きていく資格がない」というセリフを聞いて感銘を受けました。

アメリカの小説家 レイモンド・チャンドラーの「プレイバック」という作品の中の主人公、探偵のフィリップ・マロウが「あなたのように強い人が、なぜ、そんなに優しくなれるのか?」と問われて答えた名言です。

自衛官ですので「強さ」を求められる場面もあると思いますがその中に優しさが土台になければならないような気がします。個々の能力が高く優秀な隊員でも一人の力では限界があります、部隊の目標達成のためには皆で協力しあう必要があり感謝の気持ちが必要

な人間関係が上手いかなくなります。人材育成においても強さや技術を先に教

えてしまいがちですが、人格形成を同時に行わないと危険な状態・事案が発生する可能性

があります。わかったような口をきいている私も今年で自衛隊生活34年目になりますが、人間形成

においてはまだまだ未熟でありますので皆様と切磋琢磨しながら日々成長し、充実した自衛隊勤務にしていけたらと思

います。

私の趣味 補給隊 陸士長 弦田 健太郎

私の趣味は水泳です。生後8か月からベビースイミングを始めたのがきっかけでした。そこから、小中高大と選手として水泳を続けてきました。4泳法の中でも、特に平泳ぎが得意で全国大会にも出場することが出来ました。平泳ぎは手と足のタイミングが大切となり体重移動で前に進んでいきます。大きく泳げば25メートルなら2かき程度でゴールすることが出来ます。

潜水なら50メートルは可能です。練習は週に6回程行い、多い時には1日に10キロメートルを超えることもありました。人間関係や体力面、精神力など様々なことを水泳で培うことが出来ました。水泳を通してたくさんの人と交流することができ、水泳をしてきてよかったと思っています。

大学を卒業してからは、水泳の指導者として4年間働き、現在では趣味で適度に泳ぎ、マスターズという社会人の大会に出場し、優勝することが出来ました。水泳は全身運動ですので、身体全体を鍛えることが出来ます。怪我もしにくいので、皆さんも是非水泳を始めてみませんか。



同僚達と



私の健康秘訣 衛生隊 陸曹長 森田 信俊

私の得意料理

得意料理と聞かれて、私は特にピンとこなかったのですが、今回はよく作る料理を紹介したいと思います。それは、皆さんもよく食べるであろう料理、我が家では月1回は作るカレーライスです。

私が作るカレーは、3歳の息子も食べられるように、王道とされるバーモンドカレーの甘口を使用しています。お肉は、ひき肉と細かく切った豚肉を入れ、他の具材は全てみじん切りにし、食べやすくしています。そして臭みをとるためにローレルハーブを入れて1時間程じっくりと煮込みます。

その際に、カレーが甘口のため大人は少し物足りないと感じ、我が家では水の量の3分の1をワインにして深みをプラスしています。そうすると、甘まめであっても、大人も子供も満足して食べられる万能カレーが出来上がります。これが、我が家で月1回食卓に出すカレーライスです。これからも更に美味しいカレーを作るよう勉強していきます。

第2整備大隊 第3普通直接支援中隊
3等陸曹 田畑 桃実



愛情込めて
作ってます

健康に関して秘訣というほどの方法は持ち合わせていないので、50代のおじさんが健康を意識するきっかけについて話したいと思います。

私は、令和4年10月のある日曜日の朝、起き上がろうとすると頭の前からつま先までの右半身の感覚がありませんでした。すぐに病院へ行き検査結果は脳梗塞で、脳の血管の一部が詰まり血流が途絶え脳の細胞が死んでしまう症状です。右半身の感覚がないのもそれが原因でした。そのまま、脳卒中集中治療室での治療となり、家族や部隊に大変な心配をかけてしまいました。脳梗塞は、ほぼ完治する人は2割程度しかおらず7割の人は何らかの後遺症を残し死亡する人も1割程度いるそうです。入院中は後遺症について家族の人生も含めて、不安になった事を覚えています。

退院後は、楽しく生活するには健康が基盤だと実感し、健康を意識して生活しています。おかげで、後輩が呆れるほどの距離をバイクで走り、趣味のマンホールカードを収集できるまで元気になりました。

運よく拾えた人生なので、これからも健康を意識し、大切にしていきたいと思っています。

バイク旅最高!

マンホールカード達



