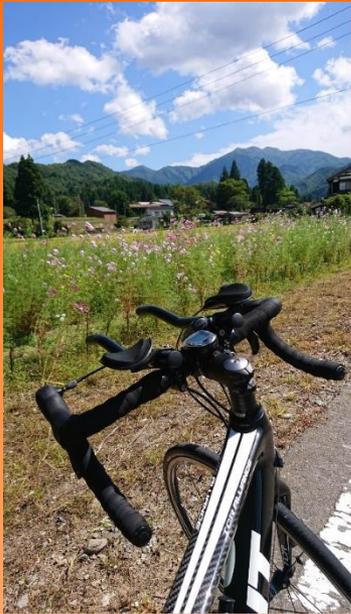


自衛官の休日(令和3年9月)



↑カマキリ発見。袖振り合うも・・・と言いますし、これもまた出会いですね♪



夏は灼熱で休チャリしていましたが、最近は涼しくなり快適チャリ旅復活しました。

今回は加茂市へ行くことに決め、加茂川上流の水源地へLet'sチャリ！！水源地までの高低差は200mなのでちょうどよい上り坂でした。秋の景色はまだまだこれからという感じ。道中、友達（カマキリ）に遭遇し脇の草むらに逃がしてやったり、寄り道しながら進みます。水源地は最高の緑の景色で空気もキレイ。リフレッシュできました！

（ただし帰路はキツイ向かい風でグダグダになりながら帰宅（^^；））

今回の走行距離は112km。新潟シティライド以来のロングライドで案の定お尻が痛いです・・・（長谷川1曹）

自衛官の休日（令和3年9月）



↑メディアシップ19階からの景色を楽しみながらの食事。記念日にピッタリのロケーションでした。



今年で何回目の結婚記念日だろうか。新婚という言葉が似つかわしくなくなって久しい今日この頃、記念日だけは生涯忘れずお祝いしようとする気持ちを新たにしています。

昨今の状況で遠出は難しいため、「せめて美味しいものを！」と思いメディアシップは19階にある『静香庵』さんのランチをごちそうに！目の前で調理してくれるコース料理に妻も満足してくれました。

感謝を伝える機会は意外と少ないもの！記念日をきっかけに思いを口にだして伝えてはいかが？（内山3曹）

自衛官の休日(令和3年10月)



学校行事もコロナ禍以降激変しましたが、
頑張る子供たちの姿は変わりません。→



息子の中学校の運動会に応援に行って参りました。自分の少年時代とは打って変わって、純粹に(?)応援だけをするご時世になった上、コロナ禍に見舞われ、親御さん達が我を忘れて応援するシーンは見られません。正月よりも豪華な重箱の弁当に、ビール瓶のケース。町内会ごとの大宴会なのか応援なのか分からない程の盛り上がりだった昭和の運動会。それとは対照的にこの張り紙・・・けれども、この鬱々しい状況を吹っ飛ばすかの様な、生徒さん達の気迫! 何かに夢中になる眼差しは、時代を超えて、私の青春時代を思い出させてくれました。(岩本曹長)

自衛官の休日(令和3年10月)



お久しぶりです。またまたランニングネタで投稿です！まずは左の写真をご覧ください。

買っちゃいました！東京五輪のマラソン選手も大勢が履いていた靴！ナイキの「アルファフライ」という話題の厚底型シューズです。反発力に優れ、長距離走に向いています。

自衛官は体力検定を毎年受験します。種目の一つに3000m走があります。走る力も任務遂行のために必要なのです。

私も1秒でもタイムを縮めるために日々トレーニングしています。走るだけでなく、「体幹力」を鍛えることも大事です！体幹トレーニングは道具も要らずどこでもできますので、皆さんも健康維持と体力増進のためにいかがですか？(榊原2曹)



地面は右です(笑)。腰を落とさないようにすることが大切です。最初は短い時間から始めましょう。

自衛官の休日(令和3年10月)



秋晴れの休日、恒例のご近所コンペでノーブルウッドGCに中年男女8名が集結。昨年は40回を超えたラウンドも、今年は何かと忙しく未だ半分以下のローペース。

年々飛距離が落ちてきたドライバーは、この日、持ち球のフェードが品の無いスライスに変わり、フェアウェイを悠々と歩く予定が、ラフと林の中を歩き回ることに(汗)ゴルフは失敗のスポーツだ。慌てず、欲張らず、リカバリーが大切。何とか我慢のゴルフで OUT 42 IN 38 = 80 でホールアウト。目標の70台は逃したが、仲間と愉快地リフレッシュできた良い一日になりました。

これからも失敗を繰り返しながらゴルフ仲間を増やし、ハンディキャップを減らしつつ充実したゴルフ人生を歩んでいきたいと思えます。(阿部3佐)

自衛官の休日（令和3年11月）



ボンジュール！10月20日で満55歳、めでたく無事定年を迎えることが出来ました。そして翌日から再任用自衛官として約3年間、引き続き新潟所で勤務させて頂けることとなりました。これも偏に今までお世話になった方々のおかげと深く感謝しています。

定年を迎え、自分へのご褒美に、ず～っと前から気になっていた高級腕時計・・・『グランドセイコー-SBGR307』、買っちゃいましたー！

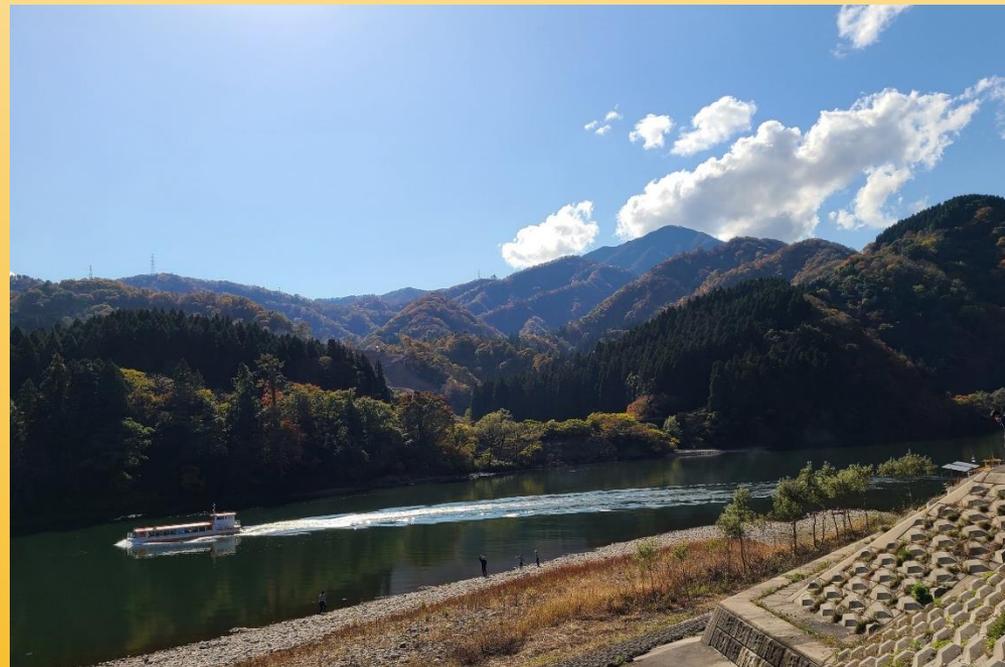
妻にはめちゃくちゃ猛反対されましたが、日本、そして愛する家族のために、汗と涙(笑)の37年間をドラマチックに語り、男の一生のお願いという事で漸く納得してくれました。やっぱりグランドセイコーは違う！程良い重さと左腕に輝くGSを見るたびにモチベーションも上がり、自然とニヤニヤ。

これからも日本の平和と若者の輝く未来のために、輝く時計と共に頑張っていきます。

『夢と希望そして前進！』 皆様これからもよろしくお願ひ致します。（來田曹長）

自衛官の休日（令和3年11月）

素晴らしい天気！暑くも寒くもなく、本当に清々しい天気の日曜日。息子と姪を連れて、阿賀野川沿いを散策。大きく伸びをして、自然の空気を胸いっぱい吸い込んで参りました。息子も従姉妹との久々の再会にテンションアップしていました。子供達の笑顔が、何よりの癒しになりますね。このまま、徐々にマスクの必要ない元の暮らしに戻れることを切に願います。（岩本曹長）



自衛官の休日（令和3年11月）



手を近づけるとこの通り♪



先日、関家に5人目、6人目の子供が生まれました！ただし「フトアゴヒゲトカゲ」の、です。皆様ご存知ないかと思しますので、これを機に知っていただけたら幸いです。実は前々から爬虫類を飼育した経験があり、今回ご縁がありましてフトアゴベビー2匹を飼わせていただくこととなりました。フトアゴヒゲトカゲは爬虫類の飼育の中でも初心者向けで、人に慣れやすく、食事内容も成長につれて昆虫食から野菜を多めに食べるようになるなど、とても飼いやすい種類です。1年もしないうちにアダルトサイズになるのでベビーサイズの可愛さはあっという間ですが大きくなってとても愛嬌のある見た目です。ご縁に感謝して大事に育てていきたいと思えます。興味のある方は私と一緒にフトアゴヒゲトカゲの飼育に挑戦しましょう！！（関2曹）

自衛官の休日(令和3年11月)



家内も最近自転車に乗り始めたので、車用のサイクルキャリアを先月購入しました。早速これを装着して紅葉狩りに行こうと計画していましたが、生憎と休みは雨・晴れば仕事という週末が続きました。しかし先日、ようやく休みで晴れたので、五泉～村松20Kmコースに行ってみて来ました。気づくと秋も終盤になってしまいましたが、ちょうどいい感じの紅葉を見る事ができて良かったです。あんず(愛犬)用のリュックサックも新たに替え、快適なポタリング旅を楽しんでいます。もうすぐ冬ですので、シーズンオフの間はネットショッピング等を活用して春の遊び装備をニューアイテムで揃えたいと思っています。(長谷川1曹)