



- アスリートとケガ人の違い
- 使っていないVリング活用法
- お誕生日おめでとう！！
- あんな話こんな話待ってまーす
- アスリートとケガ人の違い

シズちゃんの仕事の輪い？ こんにちは。じゃえり〜通信編集長の井原一成です。ようやく朝晩何とかしのげるようになりました。今年の夏は酷<sup>コウ</sup>な暑さで本当に本当に暑かったですね。みなさまいかがお過ごしでしょうか？熱かったと言えば！「オリンピック」ですね。今大会は過去最多41ものメダルを獲得したそうですね！本当におめでとうございます！最近にしてようやく昔、小学校の運動会で万国旗を飾ってましたけどあの意味がわかりました。先生方の演出でオリンピックをイメージされてたのですね。そう、それで私のオリンピックは丹後ウルトラマラソンであります。マラソ



ンのゴール地点京丹後市網野町では万国旗を飾って街上げての応援で完走するウルトラランナーを迎えてくれます。なかなか99キロ走った後の苦しいときに万国旗を見ると走馬灯のようにさえ見えます。さて、今年は無事完走できるのでしょうか？2月に骨折した影響で練習量は昨年の75%程度(昨年は1月~8月末で2370キロ、今年

2016.3月15日の 井原-すめ走 は1760キロ) 気候のよい3.4.5月にしっかり走りこめませんでした。走

りつつも、疲れを溜め込まないように、スピードだして走れるように少しづつ練習量を重ねないといけません。まさに「3歩進んで2歩下がる!」先日試しに昨年100キロマラソンで走った作ってもらった靴で40キロ走をしました。やっぱり速く走れるのですね！去年とほぼ同



タイムしかし！まだ私の足首の動きがいまいちなのでしよう。スネが痛くなりました。 3人で大山に行きおえ。ヒールワゴン 4-11で暮せ...

# ●アスリートとケガ人の違い

長引くとやばそうな痛みでしたが、骨折後に作った靴を履くと痛みが無くなりました。<sup>40枚巻</sup>10分ほど遅いですが、早く走れる靴というのは姿勢をよくしてくれて、体の重心の動きがとてもスムーズに移動し速く走れるのです。たとえば切れ味のよい刃物のようです。なので、合わなくなると（骨折のダメージが残ると）デメリットも出ます。（包丁だったら手を切りやすくなるかな）逆に足を守る靴というのは安定している。重心移動しにくい。骨折後の私の左足の靴は親指の付け根あたりから体重移動を鈍くして痛みが出ないようにしてありそうです。レベルはまったく違いますが、オリンピック選手の多くの靴、もしくは中敷は選手に合わせて作られています。たかが、靴でと思えますけど、びっくりするほど体への影響は大きく、中敷を体に合わせるだけで時速2キロくらい速く走れるようになると思います。おそらくですが、体を酷使するアスリートほど、体に故障を抱えています。アスリートもケガ人（3月の私）も紙一重です。私の母（イソエチャン）は長年パーマ屋をやっていて長時間立ち仕事をしてきたせいでしょうか外反母趾で足が痛く隠居後は長い時間歩くことができませんでした。それもあり、売られている美しいデザインの靴はそもそも日本人には合っていないそうです。日本人の足の形は足袋の形のように小指側が突き出た形で、西洋人のようなシュッと

形ではないのです。なのできれいなデザインのシュツとした靴を履くのも外反母趾の原因になるそうです。それで、年2回私が中敷を作ってもらっている鶴橋のオリンピアサンワーズで足に合う靴を選んでもらい、靴と足をフィットさせる中敷を作ってもらいました。イソエチャンもなかなか頑固で足の親指の間にジェルを入れ親指側面にテー

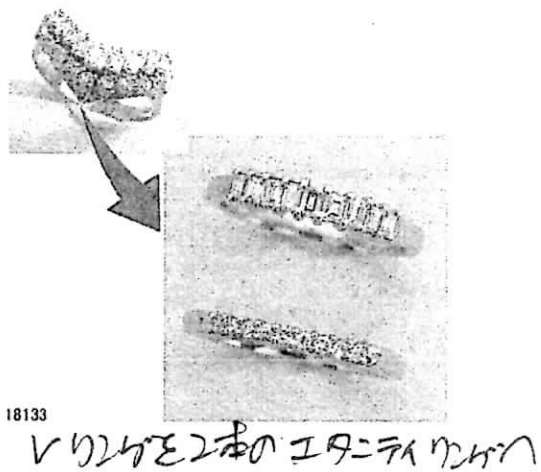
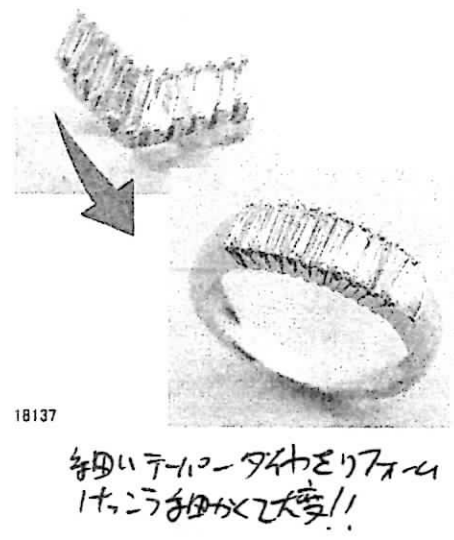
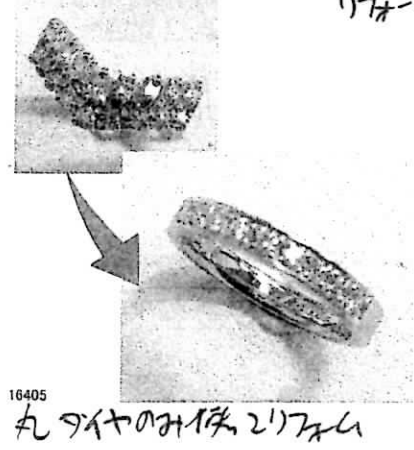
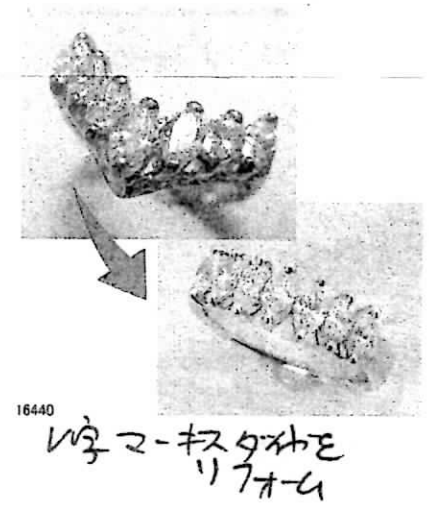


ピングをしてやっと歩けるという状態で靴屋のおばちゃんに親子とも頑固やなあという目で見られていましたが、足にきちんと合った靴をはいて中敷を入れることでちゃんと歩けるようになると思います。出来たのが昨日のことなのでまたご報告しますね。最後まで読んでいただきまして、ありがとうございます。100キロマラソンもがんばって走ってきます！

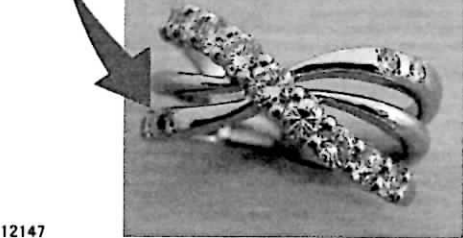


# ●使っていないVリング活用法

こんにちは。ジュエリー職人井原一成です。その昔、一世を風靡した立爪ダイヤの立爪ダイヤを持っていなければ愛されたとは言えないほどだったのでしょか？そして皆が立爪ダイヤを身に着け出すと立爪ダイヤに豪華さを添える美しさを与えるのがダイヤVリングです。立て爪とセットで着けることで美しく見せるのですが、Vリングだけだと寂しい気がします。立爪は先にリフォームしちゃったし〜というお母さまも大丈夫！本のVリングから2本のエタニティリングだって作れる事例もありますのでどうぞご覧くださいね。



●使っていないVリングが活用法



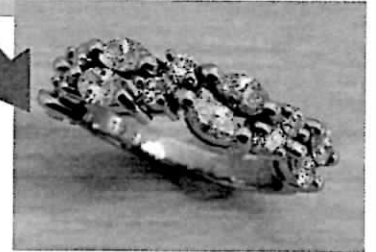
12147

Vリングをリファーム  
ファッション



17916

立派なVを2本を1本に  
リファム



15811

マーズタアをリファム。



14865

巾着のリングをリファム



Vリングをダイヤの存在  
デザインにリファム



17984

3本の指輪をリファム



18149

しつかりと金を使ひ。  
その指輪をリファム

## ●あんな話こんな話マツテマース!!

お客様の声をお聞かせ下さい。じゅえりー通信を読んでの感想や宝石に関するご質問、こうしたらじゅえりーいはらはもっとよくなるよ、こんなことがあって嬉しかった!!とか、ささいなことが嬉しいのです!

同封の返信用無料ハガキでどなた様にもお気軽にお便りいただけるように工夫しました。切手はいりません。

ホントに

## ペン持って書いてポストに入れるだけ

で〜す。よろしくおねがいしま〜す!

もちろん今までどうりFAXもEメール、電話も大歓迎です。

**24時間受付FAX 06-6721-2538**

**24時間受付メール [toiawase@j-ihara.jp](mailto:toiawase@j-ihara.jp)**

**ホームページ [www.j-ihara.jp](http://www.j-ihara.jp)**

**フェイスブック [www.facebook.com/jewelryihara/](http://www.facebook.com/jewelryihara/)**

**マツテマース。**



## ●宝石の川柳大募集!!

じゅえりーいはら

Google 検索

I'm Feeling Lucky

ウェブ全体から検索 日本語のページを検索

宝石にまつわる川柳を募集しております。

お客様の声ハガキに書いてもFAXも、EメールでもOkで〜す。

じゅえりー通信に掲載させていただきま〜す。

今月はお年玉プレゼント企画です♪

## ●お誕生日をお知らせくださ〜い!

時々「お客様の声ハガキの下にお誕生日を書く欄があるけどなにかあるの?」とお問い合わせをいただきます。そうです!事前にお知らせいただきますといいことがあるんですよ!ですからお誕生日をご連絡いただいてない方がおられましたらぜひじゅえりーいはらまでお知らせください。

## ●こちらじゅえりー通信編集部!!

じゅえりー通信編集部の面々で〜す。

トミオちゃんです。やっと、ようやく9月ですね。

今年の夏はムチャクチャ暑かったですね。もう秋ですね。どんな楽しみがありますか?



富生ちゃん  
(井原富生)  
しし座O型

なんといっても食欲の秋!でも、塩分減らせ、油モン減らせ、って色々うるさく言われています。布施の商店街は魚屋さん、鶏肉屋さん、雑菜屋さんのおかずがヘルシー(たぶん)でおいしいんです。



編集長  
(井原一成)  
みずがめ座  
A型

朝のジョギングの時、感じる風が涼しくて気持ちいいです。今年の夏は朝でも走るのがイヤになるほど暑かった。