



- 運よく完走できました
- あなたが本当に欲しい物はコレです!
- お誕生日おめでとう!!
- あんな話こんな話待ってまーす

● 運よく幸いにして完走できました

こんにちは。じゅえりー通信編集長の井原一成です。秋たけなわを迎えましてみなさまいかがお過ごしでしょうか?じゅえりー通信を書いております今は9月20日火曜日午前10時49分これから台風16号が近畿地方を通過しようとしています。商店街はほの暗く人通りもまばらで昼頃には大雨になるとの予報です。そんな静かな?朝にじゅえりー通信を書いています。

今年もおかげさまで「運よく」歴史街道丹後100キロウルトラマラソンを完走することができました。本当に「感謝」という言葉しか思い浮かびません。タイムは10時間24分5秒と昨年からは1時間20分も遅かったですが2ヶ月まともに走れなかったのが練習不足の当然の結果です。運よく幸いにしてゴールできました。

体の調子を見ながら練習を重ねましたがゴールするまで本当に完走できるとは思っていませんでした。今年2月26日スキーで左足首を骨折し歩くこともままならなくなり(じゅえりー通信100号をご覧ください。



QRコードからスマートフォンなどで読むことができます。1ヵ月ほど義足のような足首骨折用装具を着けないと歩けませんでした。装具を身につけ毎朝歩き少しづつ

距離、スピードを伸ばしました。ケガする前と同じ時間帯を歩くわけですから今までグッ飛ばして走った人間がよたよた歩くわけですから好奇の横目で見られました。マラソンエントリーは大会当日のちょうど半年前の3月18日から出来ます。もちろん迷わずエントリーしましたが、まともに歩けない人間が100キロ走るなんて夢のまた夢です。



●運よく幸いにして完走できました

いゅえりー通信101号に井原一成の骨折日記として骨折してから2ヶ月の日記を書きました。
おもろ
「面白い！」と好評をいただきましたが、僕としてはマジで必死でした。(笑)なんで走るの
か?何ででしょうね?自分でもわかりません。走れると思うから走るし、走るという行為が自
分を支えているのかなあとも思います。まともに40キロ走れるようになったのは7月になって
からでした。しかし40キロといいましても、本番の半分以下なんですよ!

7月、8月と体が元に戻りつつあると、今まで感じなかった体の疲れが表面化してきました。
左足をかばって右足に負担がかかっていたのでしよう。ちょうどマラソン大会1ヶ月前になる
と右足臀部が痛くなり20キロ走ると痛みが出て長い距離を走れなくなりました。次の週もチャ
レンジしましたが、35キロで痛みが出ました。こうなってはもう開き直って、体を休めて100
キロに臨むしかありません。

それから週に2回鍼灸院できつ〜い鍼を打ってもらいオ
シリがドクンドクン動くほど鍼に電気を流されました。毎
晩お風呂上りにストレッチをして疲労抜きをしました。ス
タート前、嫁さんにとってもらった写真を見ると自分でも
「顔がひきつつるなー」と思うほど緊張した顔です。ただ、100キロは6回目の練習不足でも



ひきつつる顔でヒース (内) けんやしろこうしよ?

準備出来ることすべてやりきった走れなくてもかまわない
ただ、「スタートラインに立てたことを感謝して走れるだけ
走ろう。」そんな気持ちでした。スタートは午前4時半京丹
後市細野町役場前がスタートです。そこから夕日が浦温泉を



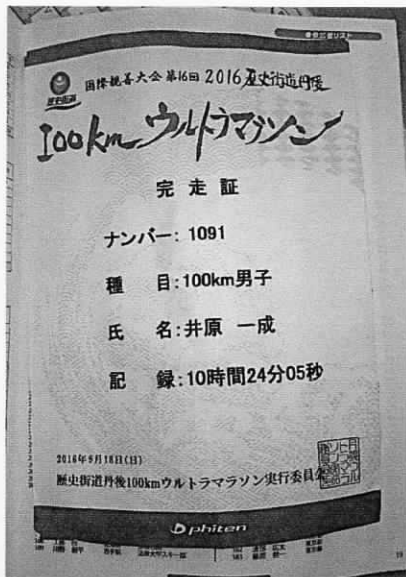
通り久美浜を一周し再び細野町、弥栄町抜けを碓高原を駆
け上がり駆け下りて美しい海岸線を西へまた細野町役場へ
と戻る高低差1475メートル全長100キロの素敵な?コース
です。スタートして20キロも走るとやはり右足臀部が少し
痛くなりました。でも、走れないほどではないし、痛みが
ひどくもならないので、少しペースを落とすと継続して走
り続けられそうでした。



らちろもヒース

●運よく幸いにして完走できました

左足を骨折したため長距離を走るときは足首を安定させるために^{左足だけ}テーピングをしていました。すると相対的に右足首が不安定になる。走りながらそう考えたので50キロ過ぎの着替え地点で右足首にもテーピングをしました。すると右足臀部の痛みがあまり気にならなくなりました。テーピングって難しいように思いますが、とりあえず、筋肉に沿って張ればいいのです。テーピングの伸縮性が筋肉の代わりになって助けてくれるのです。だましまし平地は1キロ5分半くらいのペースをめどに10時間ぐらいで走ればなあと考えていました。とにかく難所の碓高原を登って下って80キロ地点までたどり着ければ何とかなるだろう。残り20キロくらい歩いてでもゴールできる。一番怖かったのは直前に痛めた右足臀部が痛くなり走れなくなることに。とにかく遅くでもいいから走り続ければ走れさえすれば時間内にはいつかゴールにたどり着けるのです。今でも、骨折直後初めて歩きにくい脚で散歩に出た朝のことを思い出します。今年、これで100キロ完走できたら涙出るやろなと思いましたが、最後の残り20キロはやはり何度走っても大変つらく、しんどく、涙出るどころか、やれやれやと終わった！ゴールだ！ひとくちだけ飲んだビールの味は格別でした。最後まで読んでいただきましてありがとうございます

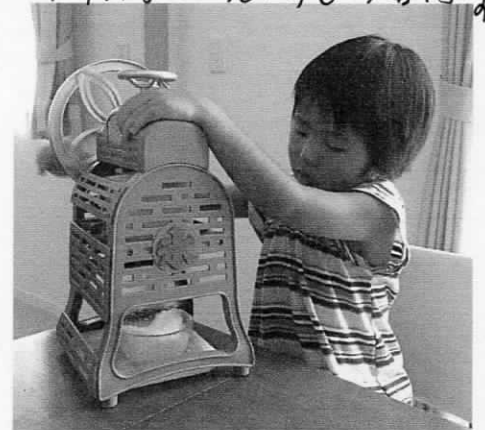


います。この丹後の100キロマラソンは10回走るとゼッケンが青色になりタイタンと呼ばれ、ドシぶといランナーとして尊敬されるのです。あと、4回はこの大会で100キロ走りたいです。ケガしないように・・・



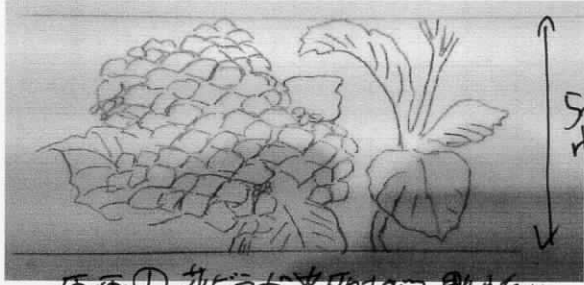
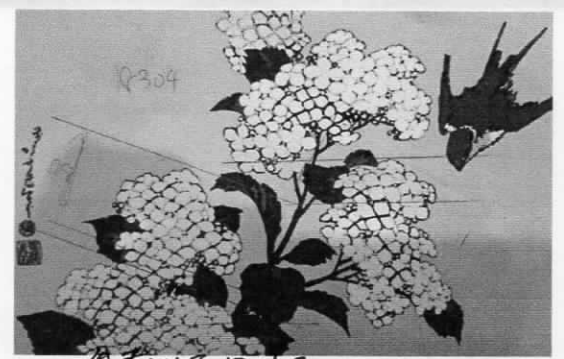
こ体でスキーにも行きますよ〜
最後まで読んでいただきましてありがとうございます。
井原 一成

カメラを向けることあるアホな。



●あなたが本当に欲しい物はコレです！

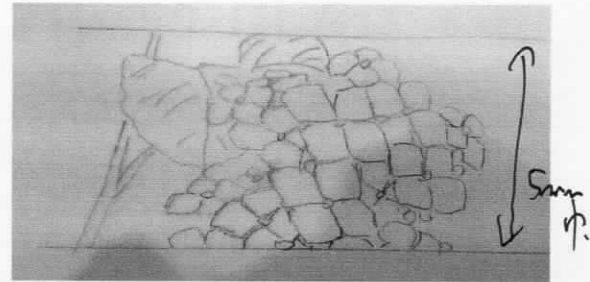
こんにちは。じゅえりー通信編集長の井原一成です。どこの業界も同じなのかもしれませんが、仲のよい同業者が顔を合わせると忙しい？何が売れてる？的な話になるんでし



原画① 花じょうちが女房のきこりかき、客さまがある悩みを打ち明けられました。私はアジサイが

大好きなのです。アジサイは両親の思い出の詰まった花でもあるのです。ところがどこを探してもアジサイの指輪が存在しないのです。どうかアジサイの指輪を作っていただけないか。少々出来が悪くてもかまわない。とのお悩みで

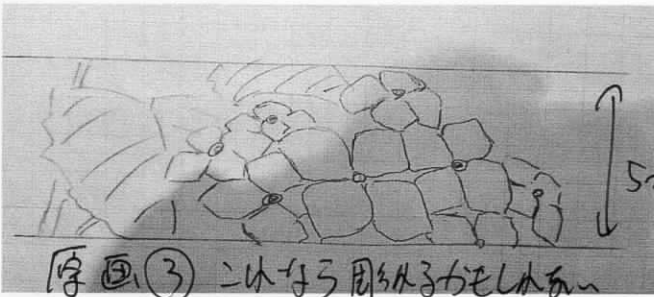
ようね。ジュエリーも同じかもしれませんが、言えるのは・・・「ありそうで、どこにも無いもの。誰も持っていないもの」お客様が本当に究極に欲しい物はコレなんじゃないでしょうか！先日ご来店いただきましたお



原画③ こけむりが多い。

した。アジサイと申しますとポリュームのある花ですね。10~20センチはあるんじゃないで

しょうか？そこに小さな花びらがワチャワチャワチャと入ってるのですが、それを5ミリ幅(厳密には4.7ミリ)の18金リングに仕立ててほしいとのご依頼でした。やったことのない仕事でした。何軒



原画③ こけむりが多い。

か宝石屋さんを聞いて回ったが断られたとのことでした。貴金属に彫られる模様はタガネという彫刻刀で彫られます。イメージとしたら書道の半紙に墨で筆で画を描くように幅を持って表現していくのです。そこでまずは参考になる日本画を探します。アジサイの画です。アジサイ

は大きい。大きいものを5ミリ幅に表現するのです。そのバランスを決めます。10倍の大きさの47ミリ幅で描いて縮小してみる。それでなるべく少ない花びらの数でアジサイとわかる画を原画としまして、彫刻師にお願いして彫ってようやくアジサイの彫りの指輪が出来上がりました。



てんてが彫り師さんに彫り、いびきをきかす。

● あんな話こんな話マッテマ〜す!!

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!

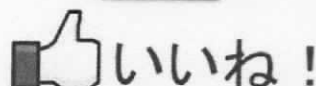
もちろん今までどうりFAXもEメール、電話も大歓迎です。

24時間受付FAX **06-6721-2538**

24時間受付メール **toiawase@j-ihara.jp**

ホームページ **www.j-ihara.jp**

フェイスブック **www.facebook.com/jewelryihara/**
マッテマ〜ス。



● 宝石の川柳大募集!!

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♪

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

● 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。あっとゆう間に10月季節の変わり目。

どのような健康法で季節の変わり目を対処されますか?



富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

咳止めこんな方法があります
益過ぎに寝冷えから喉を痛めて1カ月以上病院に通っても治りませんでした。火を使わない温灸を喉に貼るとピタリと止りました。



編集長
(井原一成)
みずがめ座
A型

筋肉痛でもしんどくても
風邪を引いても寒くても
とりあえず葛根湯を飲みます。
するとなんだか調子がいいです。