



- 家族の出来事。
- ランナーズ・ハイとは！？
- こんなお仕事させていただきました！
- お誕生日おめでとう！！
- あんな話こんな話まってまーす！

ハッピーハロウィン！！ピース！！

●家族の出来事。

こんにちはじゃえりー通信編集長井原一成です。みなさまいかがお過ごしでしょうか？

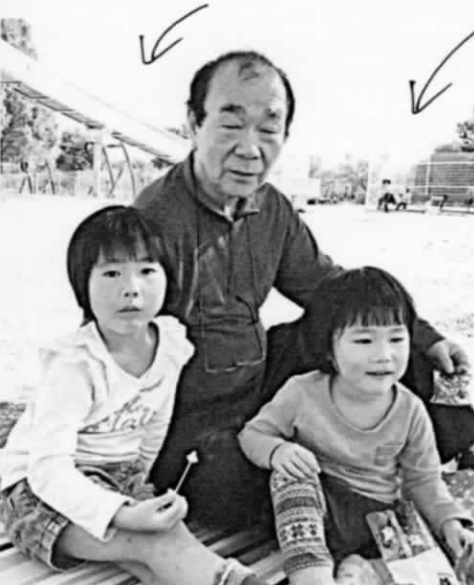
今日は11月14日窓の外は冷たい雨が降る火曜日です。じゃえりー通信を書くのはたいがいお客さまがあまりこられない静かな雨の日が多いです。でも、今月はいつもより早めの執筆。書く間隔が早いと木々にも困っちゃうんです(笑)何書いていいのかわからない(笑)愛用の黄色い鉛筆もあまり進みません。

今月書くのが早いのは私の妹あゆみ(とみおちゃんの次女)が第3子を11月24日に出産予定だからです。小さな私どもの店において毎月発行するじゃえりー通信はとて大切ですが大変なお仕事です。とみおちゃん、イソエちゃん、フジイサン、マリちゃんなど総勢5名でじゃえりー通信5000名あまりの愛読者に発行するのは大変なのですよ。

妹あゆみの長女サクちゃんの次女トモちゃんの次は待望の男の子「ひなた」くん(予定)早くこれを書いてしまわないとじゃえりー通信よりも孫のほうが

大事じゃ!!と言い出しそうな雰囲気です。

一方、我が家のみづきちゃん(高校一年)はといたしますと最近妙に気持ち悪いくらい「いい子」過ぎるのです。嫁は私より帰るのが遅いので朝作った食事を暖め、風呂を沸かして私に帰るとスグに食べられるようにしてくれるのです……出来すぎでなんか悪いことしとんのとちやうやろかと思うのですが、部活の先生とうまく行ってないらしく、ずっと先生には



●家族の出来事。

逆らっているらしく自分の居場所を確保するために「親の役に立つイイ子」にしているようです。先生は先生の言い分。みづきはみづきの言い分があり、月日が経つとみづきも先生の気持ちもわかるのちやうやろかと思ひ静観しております。いつまでイイ子でいてくれるのかな~と思っております。それでは今月もボチボチ張り切って行きましょう！



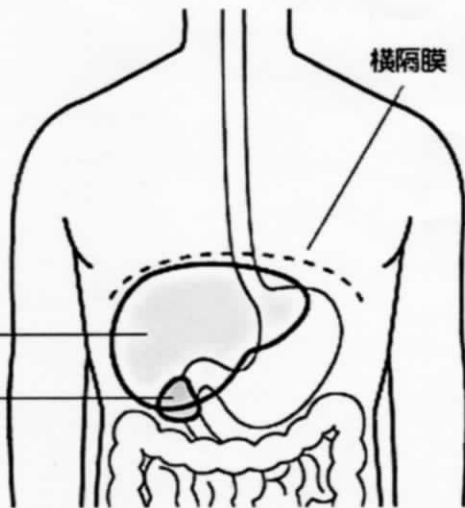
洗たくを干すみづき

●ランナーズ・ハイとは！？

こんにちは、じゅえりー通信編集長の井原一成です。

初めてお会いした方とお話する時、趣味のランニングの話になると、男性で10人中4人くらいの方は、「ランナーズハイになったことはありますか？」と聞かれます。きっとものごううい快樂物質が体からほとばしって恍惚としながら走ると思っではるかな~と想像したりしてますが、そんなことはなく、ただ息が整うとなんぼでもずっと走れる状況に落ち着くことだけと思ひます。歳をとるにしたがって調子が出るのが遅くなって来てますが・・・。

ところが最近、私の体の調子が変わってきまして、休みの日は午前中に40キロ走るのですが、走っても走ってもしんどいのがなくならない。もう少し行こうか、もう少し行こうかと、何とかしんどくても40キロ走ることが何回かありました。本番は100キロなんで40キロくらいは余裕で走れないと話になりません。なんでなんやろーと悩みました。同年代でも50代でももっと速く長く走っている人



はいくらでもいるのです。今年は特にそんな感じでした。

ある日、トミオちゃんとお酒の話になり、1日何杯呑んでいるのかという話にな

りました。私の家には常備酒？として「田苑」という麦焼酎が一升瓶で3~4本あります。家に帰り着くなり、お湯わ



りで1杯、食事中に1杯、寝る前に1杯、300ccのグラスで呑んでいました。ほぼ毎日、エブリデイの「情性」で酒を飲んでいました。

●ランナーズ・ハイとは！？

嫁はもっと呑んでいますので、私自身、大酒のみという自覚はありませんでした。嫁は自覚
しています。^{でして。}

ご存知のこととは思いますが、お酒はおいしい！ 適量を楽しめばいいの
ですが、しかし体にとっては有害なもののようにも感じます。
有害なアルコールをろ過し無害化するのが肝臓の役割なのですが、肝臓は
人間の体の中で一番大きな臓器といわれ、大きく4つの機能。

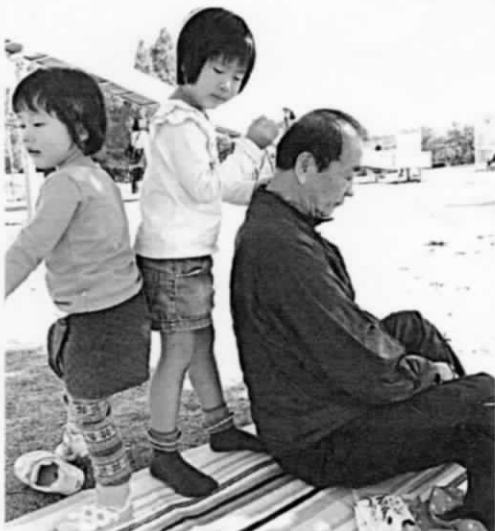
- ① 食べたものの栄養を体内で必要なエネルギーに変える。
- ② ~~は~~ アルコール等、有害物質をろ過し無害化する。
- ③ エネルギーの貯蔵 ブドウ糖60g、走る距離にして30キロ分のエネルギーを貯蔵している。
77g
- ④ 胆汁の生成、消化酵素を作り、脂質の消化吸収を助ける。

等、わかっているだけで500以上の機能があるのです。

また、この肝臓の機能を現代の技術で再現すると、36階建てのビルの大きさになってしまう
だそうです。人にとって大切な臓器であり、また沈黙の臓器と呼ばれ肝機能が異常でも肝細胞
が70%壊れても「自覚症状がでない」そうなのです。

ウチの嫁は酒が強く、毎日私の倍以上飲んでいっているのではないのでしょうか？ 焼酎のビンにマジ
ック線を引いてやろうかと思うのですが、後が怖いので…

そんなに多量のお酒を飲んでいいる自覚がなかったのですが、そこで仕事の日にはお酒を飲む
のをやめてみました。



おいちゃんの肩トントン

するとどうでしょう、目覚めがすっきりしました。二度寝
しなくなりました、長距離走のときのしんどさがなくなっ
た。毎日走れるようになりました。お酒を控えることで、
もうちょっと走れるかなーと少し自信を取り戻しつつあり
ます。タバコほどではありませんが酒飲みたいなーと思いま
すけれど、代わりに奈良の嘉兵衛番茶を朝晩たっぷり飲ん
でます。



アリ？ アリ？

●ランナーズ・ハイとは!?

私の場合走ることで肝臓に蓄えられたブドウ糖を使い、アルコールを解毒するために肝臓を使い肝臓が悲鳴を上げていたのでしょう。

毎日、ウコンを飲んでもしじみの味噌汁を飲んでもお酒を休んで肝臓を休めてあげないとダメだなーと実感しました。

もうすこし、走りたいのでお酒は控えようと思った出来事でした。

でも、友達と楽しいお酒を飲むときは大いに飲みますよ〜。ちょっと甘くて切れのいい日本酒をのみに行きたいなー。

●こんなお仕事させていただきました!



19747
おもいの宝を修めオカウアム



19964
カシタエトアスの袖を細くします。



20032
4E?ダイヤマン?カズ直しおと。



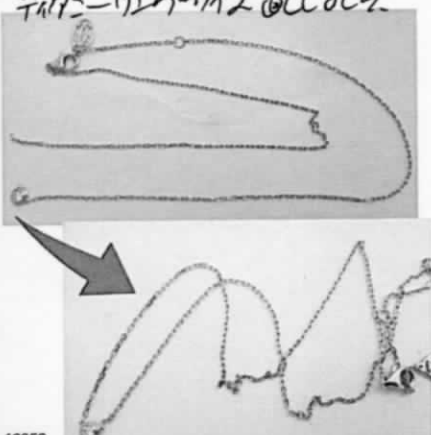
19988
ダイヤニールカサズ直しおと。



19905
ダイヤニールカサズ直しおと。



19633
ダイヤニールカサズ直しおと!!



19958
カシタエトアス直しおと



19925
ダイヤニールカサズ直しおと!!



20027
ダイヤニールカサズ直しおと

●あんな話こんな話マッテマース!!

お客様の声をお聞かせ下さい。じゅえりー通信を読んだ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ほっとよくなるよ、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。

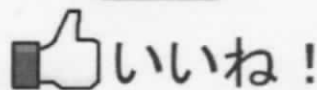
24時間受付FAX **06-6721-2538**

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/**

マッテマース。



●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12月ですね。戦々恐々とする季節となりました。

みなさまはどのようなことに戦々恐々とされますか?



富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

11月末、娘あゆみが第3子を出産します。2週間程孫の朔(5歳)と朋(3歳)を自宅で預かることになってます。うまく面倒みれるやろかと家内は戦々恐々としています。



編集長
(井原一成)
みずがめ座
A型

娘みづぎがこの2週間程いい子過ぎて気持ち悪いくらいです。今後どのような請求書が回ってくるのか戦々恐々としています。