

# じゅえりー通信

156号 令和4年8月



- 毎月！キャンプ！
- 100キロマラソンの練習。
- こんなお仕事させていただきました。
- あんな話こんな話。待ってまーす！

丹後半島でキャンプ

## ●毎月！キャンプ！

こんにちは、じゅえりー通信編集長井原一成です。

毎日暑い日が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？

夏のお休み→

もうご存知のお客様も多いかと思いますが、じゅえりーいはらでは今年から木曜日の定休日と第3水曜日を連休でお休みいただくようになりました。

休んで何をしているのかといえば、毎月キャンプに行っています。

100キロマラソン出場のためお休み

冬はスキーに行くでしょう。一生懸命、遊んで、仕事も一生懸命、励みます。

昨年フルタイムの仕事を辞めた、おヨメサマのユミちゃんとキャンプに行きます。今までは夫婦休みが合わず、私はひとり自由に時間が出来ると車を走らせ、遠いところに行ったものですが、これからはユミちゃんを連れて行くことになりました。1人では車で寝泊まりして気ままに短い旅をしていたのですが...

ふたりで車に寝泊まりするのは少々狭い。

キャンプのいいところは、気ままに泊まれる、予約もほぼその日の午前中でOK。宿代もだいたい5000円もあれば2人泊まれる。何にもないので時間をとても贅沢に使うことが出来る。特に目的はなく、キャンプが目的です。

夕食は最寄りのスーパーでお惣菜や肉を買って焚火で焼いて食べます。僕らは手の込んだことはあまりしません。

2022年 8月 営業日カレンダー

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |     |

木曜日、8/24~8/26 お休み

2022年 9月 営業日カレンダー

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |     |

木曜日、9/17~9/18 お休み



夕暮れ時 焚火で汁作り

## ●毎月！キャンプ！

2時頃から設営を開始し、テントを張ったり、タープを張ったり、薪を拾ったり、夕方の3時頃から、ゆっくり新聞読んだり本を読んだりしながら時間を過ごします。最近ではタープをコーナンで売ってる6畳用ブルーシートを使い広く設営しています。次は12畳用に挑戦してみようかと考えています。このタープを色々考えながら張る、またテントや車の配置を考え、快適に過ごせるようにするのもキャンプの醍醐味と言えます。

3月は、四国の東予シーサイドキャンプ場、朝日がきれいでした。

4月は、潮岬。思った以上に寒かった。

5月は、鳥取白耆大山のキャンプ場。大山の雄大な自然景色、そして温泉は最高！

6月は、石川県能登千里浜キャンプ場では雨にたたられ、車中泊でのキャンプになりました。狭かった。しかし、雨は雨で楽しかった。

7月は丹後半島、高島キャンプ場、軽自動車でユミちゃんの運転で行きました。

ほぼ初めての高速道路の長距離移動、高速の出口のカーブにノーブレーキでの進入がとっても怖かったです。夕日が綺麗でした。

キャンプ道具は要りますが、防寒対策をしっかりと、最初は足りないぐらいでちょうどいいと思います。キャンプは自営業の商売とよく似ていて、無いなら無いなりに、創意工夫、応用し、最適化してやっていけばとても楽しいです。意外とキャンプは体力が必要で慣れないうちは行くたびに腰が痛くなりました。

それも工夫すれば痛くなくなりました。<sup>拾った薪...</sup> <sup>えか</sup>  
湿めていて匂いが燃。  
キャンプという遊びは、日常から隔絶され、自然に触れ、おおらかでとても楽しいです。



## ●100キロマラソンの練習。

こんにちは、じゅえりー通信編集長、井原一成です。

みなさまいかがお過ごしでしょうか？

今年も、100キロマラソンに出場します。えっ？コロナで中止になるかもしれないじゃないかって？ そんなこと言うてたら、走れるもんも走れんようになります。

100キロマラソンは自分だけの力ではちょっと走りにくい。でも、大会に出ることによって、なんとか走らせてもらえるのがいいのです。日常的に、当たり前を考えたらちょっと無理やろ

## ● 100キロマラソンの練習。

ということをさせてもらえるのがいいのです。

コロナで中止になるのはしゃあないけど、100キロ走るために私は今年も練習します。去年も、一昨年も、練習はしてました。昨日の休日も走ってきました。私の練習のホームコースは、箕面駅から妙光山往復の坂道のロード、40キロのコース。7時過ぎから走り、11時過ぎにゴールするコースです。

走ることを習慣にしまして20年以上になります。普通の人がいきなり100キロに出場して完走するのはちょっとむづかしいと思います。走るための足腰はもちろん、長距離走るための内臓が整わない。そしてたぶん、体の脂肪を燃焼するためのサイクルが整わない。そして、練習して疲れた体を回復するためのノウハウが無いと、継続して練習することもできないのでは？と思います。そして、長距離走るメンタルを少なくとも1, 2年掛けて「熟成」しないと走れないような気がします。 長距離走るとは要するに「慣れる」しかないと思います。

体のツラさにフォーカスしてしまうとしんどいですよね。みなさまもたまにちょっと走るとしんどいでしょう。それって、ホンマにしんどいのでしょうか？しんどいって、どこがしんどい？足が痛い？腰？呼吸がきつい？お腹へった？昨日、飲みすぎた？靴ずれか？と自己分析してみる。そうすると、案外なんともないことが多いと思います。しんどさに向き合うのが走ることかなと思ったりします。



うちらも  
夏休み〜  
キャンプ〜



牛見山!!折り返点.

フ〜ル



# こんなお仕事させていただきました～



27696  
指輪をネックレスにリフォームのデザインを  
ごま!!



27562  
10年目の記念に100リングをオーダー  
7.1エタニティリング  
リフォーム



27467  
4色のルースビーズピアスをオーダー  
リフォーム



27569  
昭和のデザインを令和のデザインに  
ダイヤの輝きは不変!!



27529  
アシストとマリガネットダイヤで  
このおりのオーダー  
リフォーム



27775  
板折れや歪み切を指輪を修復  
ごま!!



27550  
デザインのまま指輪をネックレスに!  
ルースもリフォーム



27633  
婚約指輪をダイヤを足し  
毎日カジュアルに使える指輪に  
リフォーム



27394  
2本のダイヤつらダイヤを余すことなく  
オーダーリフォーム



27757  
おまじの指輪をデザインのまま  
リフォーム



27686  
大きさをし違ひで  
エタニティリングにリフォーム



27845  
5石の指輪に  
ダイヤを足しバージョンアップ  
リフォーム



## ● あんな話こんな話マッテまーす!!

お客様の声をお聞かせ下さい。じゅえりー通信を読んだ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!

もちろん今までどおりFAXもEメールも、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**

LINE(ライン)

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

LINE(ライン)でも受付できるようになりました!!

マッテマ〜ス。



QRコードでLINEの友だちを追加



## ● 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〜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ヨ!ですからお誕生日をご連絡いただけ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!!

トミオちゃんです。毎日、毎日、あついですね。夏バテしないようにしましよね。みなさまはどのように体調管理されていますか?

富生ちゃん  
(井原富生)  
しし座O型

夏バテしないように冷たい飲み物は控えて湯さましを飲んでいきます。軽く体を動かして汗を流すとちょっと楽になるみたいです。

編集長  
(井原一成)  
みずがめ座  
A型

昼間は職場でクーラーがあって快適なのですが、家で寝るときは意地でもクーラーは入れません。アホなんで寝るときにクーラー入れると夏に負けたような気がします。