

あ〜っかえん



ゴール直後くたくたのよみさん

- 丹後100キロウルトラマラソン出場してきました!
- こんにちは。ゆみっぺちゃんです。
- 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!

こんにちは。じゃえりー通信編集長の井原一成です。

お陰様で今年も丹後100km マラソンを完走することができました。

コロナ禍で3年ぶりの開催で私は9回目の完走となりました。しかし、今年のタイムは11時間43分。今年も「紙一重」で完走させてもらいました。最盛期の頃と比べると3時間位遅くなってしまいました。途中ではもうアカン。今年はリタイヤかなと思いつつも、なんとか粘って、粘って、粘って、走りきりました。

100km マラソンは体カだけでは走れない。事前の準備、練習、最悪の想定と自分の現状を判断し、遊び心をもって事に臨みます。100kmの長丁場はいろいろなことが起こります。

特に今年の「想定外」は台風14号が接近していて、湿度と気温が共に高かった。参加したランナー1364人の完走率は39.2%でした。「100km マラソンを走る心構えとしては、遅くてもいいから、とにかく走っていれば、ゴールにたどり着くことができる。」です。しかし今年の大会はそう甘くはありませんでした。丹後100km マラソンはコースのアップダウンが大きい大会で有名です。レース中の50km から70kmに碓高原という、だらだらと登る長〜〜〜い坂があるので、ココがウルトラマラソンの山場と言われるのですが、今年はココが山場ではありませんでした。

うーん、はかりません。

ウルトラマラソンの朝は「深夜2時の朝食」から始まります。深夜2時から山盛りのご飯を3杯食べるころから始まります。今年泊まった宿は、京丹後大宮でスタート地点から車で30分も離れた所がありました。その分、前日に寝る時間が短くなりました。レースのスタートはまだ真っ暗な午前4時半です。3年ぶりに立つスタートライン。なににもまだ始まっていないのに、すこし目頭が熱くなりました。

30分前は作り笑顔 →



## ●丹後100キロウルトラマラソン出場してきました！

スタートは網野町、野村克也ベースボールギャラリー前から「えっちら、おっちら、ぼちぼち」走ります。最初は抑えて走っているの調子良く、今年は苦しくならず「このままゴールできるか？」なんて思っていました。ところがそう簡単にはいくわけがありません。折からの台風14号の影響で日が昇るにつれ湿度、気温とも高くなりました。40kmから50kmの地点では予想外に暑く走れず歩いてしまいました。「えっこんなとこで？」って感じですよ。そのあとは熱中症で体が重かなくなりました。「もうあかんか」とりあえず、次のエイドまで歩いていこう。人は気温が高くなり身体(頭)が熱くなると体を守るために走れなくなるようです。改めて実体験しました。

いつも、走れなくなるとこのように考えます。

「足や腰は痛いのか？いや、痛くない。腹が減っているのか？まあ、減ってないかな。体はしんどいか？しんどいな。走れないな、暑いか？暑いな。」

歩きながらこんなことを考えるのです。「できるとしたら何をするのか。」100kmマラソンといっても30箇所ほど休憩所があります。そこで頭から水をかぶると、少し走れるようになりました。途中の自動販売機で冷たい水のペットボトルを買い、暑くなる度に、その水をかぶりながら走り、暑さをしのぎました。途中のローソンで食べたアイスクリームは最高にうまかった！先輩のランナーは小さなビニール袋を携帯しておられ、休憩所で氷をもらい、頭を冷やしながら走っていました。氷で後頭部をひやすことで「目が開く」といいますか、とても復活するのです。来年は小さなビニール袋も持って走ろう！水をかぶるとしばらくは走ることが出来ます。そして、碓高原の登りに差し掛かると標高が上がるにつれ涼しくなりました。なんとか走れるようになりました。碓高原まで登り切ってしまうと気分的にはもうこっちのもの！あとは30キロ。朝のジョギング3回分の碓高原を駆け下り、下り坂は思ってる以上に体に負担がかかります。坂の途中で、お尻にテーピングをしました。テーピングに取り立てて知識は必要ありません。2, 3センチに切ったものを持っておき、気になった筋肉に沿って貼れば、筋肉を補強してくれます。でも、おしりは目撃されました。ひたすら、耐えて、耐えて、耐えて、耐えて、耐えて海岸線を走ります。とにかく遅くても走れるのですから。

栄光のゴール！！



## ●丹後100キロウルトラマラソン出場してきました！



車で走るとアップダウンはあまり感じませんが、日本海の海岸線は地味にアップダウンがあります。トンネルに入ると歩道の幅は30センチほどで、車が通ると騒音が大きくとても怖いのです。丹後松島、間人の風光明媚な景色を堪能し、地元の人たちの応援に勇気をいただき、完走させていただきました。普段のジョギングに加え、100キロ走るために、この半年間は休みの午前中、40キロを走りました。リタイヤするとその半年間の努力は水の泡になります残り10キロになる

↑  
コミ、ノちゃん

と何台もの収容バスが走る僕らを追い抜いていきました。収容バスというのは関門で間に合わなかつた、体調不良、やむを得ない理由で走るのをあきらめた人が乗るバスです。彼らはみな、うなだれた様子でした。のこり3キロの看板がありました。のこり3キロがもう、とてつもなく遠く感じました。もうすぐ終わりだ、手持ちの行動食も尽き、い



い加減お腹も減っている。どうにか、こうにか、楽しく考え、完走後に残ったものはボロボロの身体と、感謝の念でした。最後まで読んでいただきありがとうございました。 井原-5X

## ●こんにちは。ゆみっぺちゃんです。

はじめまして。「じゅえりー通信・編集長の嫁」の有美と申します。

店では「ゆみっぺちゃん」と呼ばれています。これからよろしくお願ひします。今年から「新入社員！？」としてじゅえりーいはらに居ります。趣味は「バラndaでハーブを栽培して、キッチンで料理すること」と「週に4回、朝6時からヨガをして体を整える」ことです。⇒写真のリングに彫られている「無抵抗不従徒」が私の「モットー」です。(笑)



私は、昨年まで30年位コーヒー豆販売の会社で仕事をしていました。この会社の店舗がじゅえりーいはらのそばにあり、そこでも勤務していました。するとそこに「もっと美味しいコーヒーは無いんか？」と現れたのが主人です。「失礼な人だなあ…」と思いながらも、負けず嫌いの私は店で一番高いグランドコーヒーを勧め「ドヤ顔」をしてみました。すると次の来店時に

## ● こんにちは。ゆみっぺちゃんです。

「美味いやんけ!」と褒めてくれたのを覚えています。同い年ということもあり、少しずつ仲良くなったのが20年以上前のことです。

そんな「ゆみっぺちゃん」はこの秋にYoutubeで「じゅえりーいはらチャンネル」を始めました。このチャンネルは、じゅえりーいはらの日常や、ジュエリー修理やリフォームの情報を、ゆる〜く、楽しくお届けしていきます。

最近はお客様のジュエリーのお直しの様子などを紹介しています。「使おうと思ってケースを開けたらネックレスが切れていた…」「ちょっと長すぎて使っていないネックレスの長さを調整したい!」「真夏に使ったら色が変わってしまった」というような真珠のネックレスのお直しをアップしています。

これからは、店内を探検して職人にインタビューしたり、私自身が「デザインが古くて使えない…」と引き出しに入れたままのジュエリーのリフォームにもチャレンジしてみようと思います。その工程なども紹介していきます。身近なお悩みの解決につながる動画をぜひ、ゆる〜く、楽しくご覧ください。

スマホで見てください。



YouTube



## ● 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～す。



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!!

トミオちゃんです。ようやく、秋になりました。食欲の秋です。みなさまは何を食べると秋を感じられますか?

富生ちゃん  
(井原富生)  
しし座O型

いつも腹を減らしていた子供のころ学校の帰りに木成りからもいで食べた柿がおいしかったこと!  
今でも柿は大好きです!

編集長  
(井原一成)  
みずがめ座  
A型

秋になるとぶどうの季節です。巨峰もいいですが、はち切れるほどパンパンに実が詰まったピオーネがこの季節の楽しみです。毎朝少しづつ頂きます。