

じゃえりー通信 166号 令和5年9月

ノ
カ
フ
フ
ミ
ヤ
エ



- 今年もウルトラマラソン走ります！
- 神のハーブを育ててみた！？
- はしっこまで、行けるところまで行く！！
- 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！

●今年もウルトラマラソン走ります。

こんにちは。じゃえりー通信編集長、井原一成です。

暑さも峠を越し、朝、晩涼しくなってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

9/16
9/17
連休
はるきます。

今年も丹後ウルトラ100キロマラソンの季節がやってまいりました。9月17日に出走します。

また、お休みいただきます。来年50歳になります。歳のせいでしょうか。今年は左足のかかとが痛く、右脚のお尻が痛くて走れなかったりで、5月6月はあまり走れませんでした。まあ、それはそれでしようがありません。

今年、10回目のウルトラマラソンですが、気持ちはいつも挑戦者です。完走できる保証はありません。スタートラインに立つ人はすべて同じ条件です。ですが、練習量が少なかったものの、夏の一番暑く、苦しい時期にしっかり練習をしてきました。

特に、今年は8月10日の練習は暑かった。私のホームコースは箕面駅から妙光山往復40キロのロードを走ります。例年は涼しいコースなのですが途中の山の中の温度計は35℃を指していました。正直、あまり走れません。暑すぎて体が走るのを拒否します。往復40キロで途中電車もタクシーもありません（バスは少ないがある）。自分の足で帰るのがいちばん早いのです。そんな時は自販機で冷たい水を買って、後頭部にかけてながら体を冷やし、歩いたり走ったりしながら帰ります。こういう「地獄を見る」練習がいいのです。あのことを思ったらまだましかな、と
思いながらなんとか今回も完走したいと思います。

ノカフフミヤエのハーブでランニング



ノ
シ
ロ
ビ
キ
ヤ
エ



今年のゼッケン
10007



●神のハーブを育ててみた!?

こんにちは。「じゅえりー通信・編集長の嫁」の有美です。朝晩の風が心地良く、秋の訪れを感じる季節になりましたね。空を眺めに散歩に出るのが楽しみです。



私は、この夏は毎朝ベランダに出てハーブを摘んでハーブティーを楽しみました。一番登場回数が多いのが「ミントティー」。ミントの苗は、実は散歩に出掛けた先の公園で少〜し摘んで帰って挿し木したところ、すくすくと育ってくれたものです。今では直径30cm程の植木鉢いっぱい育てています。他に「レモングラス」も美味しいハーブティーになります。これは(きちんと?)大阪城の植木市で購入した苗です(笑)。名前通り草のようにどんどんと葉を付けます。ハーブティー好きの友人に株を分けて差し上げたらとても喜ばれました。

さて、今年の夏のチャレンジは「神のバジル」と言われる「ホーリーバジル」の栽培です。サンスクリット語では「トウルシー」と言い、インドの伝統医学アーユルヴェーダでは「不老不死の霊薬」とも言われるバジルです。薬効としては抗菌作用、免疫カアップ、頭痛、むくみ、冷え性などを和らげる効果があるそうです。タイのがパオライスに使われるバジルですね。

大荷物もヒコキに頼む

ホーリーバジルティーを初めて飲んだのは、ヨガの先生が練習後に淹れてくださった一杯でした。それは風味豊かで甘く、後味の印象が長く続くハーブティーでした。私も家で淹れてみようとは何軒かお茶の専門店を訪ねましたが、取り扱いが無かったので自分で栽培することにしました。種苗会社で種を取り寄せて5月末に種を植えて約10日の小さな芽が出てきました。今では20cmほどの草丈になっています。一般的な「スイートバジル」と「ホーリーバジル」は葉の形が異なり、茎に細かい毛が付いています。



摘みたてのホーリーバジルを茎ごとポットに淹れて、熱湯を加えて3分。香りも強くスパイシーで清涼感のあるハーブティーを飲んでいたので、夏バテすることも無く猛暑を乗り切ることができました。収穫を繰り返して、脇芽がたくさん出ているホーリーバジルは秋に蕾を付けます。花も一緒に摘んでハーブティーにすると「とっても甘い」と聞きました。「花が咲いたらハーブティーにする」か「花は摘まずに種を採って来年に備える」か、が今の私の迷いです。

●はしっこまで、行けるところまで行く！！

こんにちは、じゅえりー通信編集長 井原一成です。

今年の夏休みは、8/21～26と、6日間お休みさせていただきました。ありがとうございます。お休みの間、何をしていたかというと、北海道にキャンプに行ってきました。それも、宿をとらずにテントを持って、新千歳空港で車を借りて（トヨタのヤリスで、一番安く速くて、燃費もリッター20キロも走ってすばらしい車でした）、世界遺産知床半島まで行きました。空港への行き帰りの荷物が多くて大変でした。チェックインに30分かかりました。

しかし、遠かった。新千歳からほぼ500キロの道のりで、途中釧路の山花公園キャンプ場で泊まり、納沙布岬を経由し、知床に行きました。

行く動機は「日本の端っこに行きたい！」のが動機です。私は今までじゅえりーいはらの長男として育ち、家業の犠牲者として休むことができなかったのです。積年の「遠くへ行きたい！」という思いが旅に駆り立てるのでしょうか？

知床では、国設野営場というキャンプ場で泊まりました。2人でキャンプ場を好き放題使って（広さ本州の4倍くらい）、1泊1000円という超破格の、それでいて自然豊かなキャンプ場というか、人より動物のほうが圧倒的に多い、いわば人間界ではない世界です。夜、寝ようとテントに入った途端、キツネがやってきて革手袋を盗んで行く、手がつけられないような自然が残されている所でした。

知床半島で、車で行ける最果ての地、相泊にも行きました。そこには行き止まりの看板が出て、もうそれ以上車で行くことはできません。

徒歩か、海を舟で行くしかありませんので、行きませんでした。その近くには無料で入れる温泉もありました。当然、入ってきました。

お金のかかる観光地にも行かず、おいしいものも食べず、食べ物は大

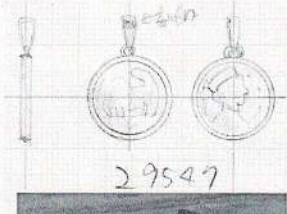
きなクーラーボックスを持って行き、3日分の食べ物を都市部のスーパーで買い、食いつなぎました。そんなアホな旅をしてきました。



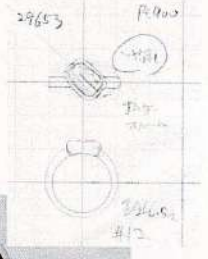
④ こんなお仕事させていただきました～



29792
1ctの石をセピアスにリファム



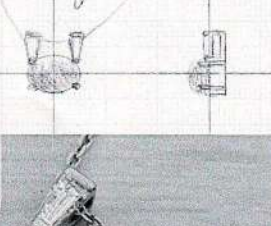
29547
金のコロンにワラウチ加工



29653
オパールを台座に配石をリファム
超個性的リファム



29490
18金排をワラウチリファム



29470
オパールをハルカにリファム



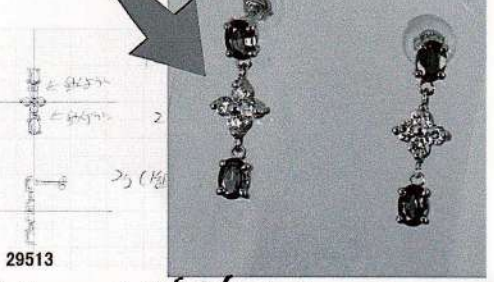
29508
オパールを指輪をリファム



29454
ワラウチ指輪を今風にリファム



29519
個性的オパールを个性的にリファム



29513
ワラウチ指輪をセピアスにリファム



29668
古い指輪をワラウチ指輪



29627
石のセピアスをリファム



ワラウチをオパールにリファム

×●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/

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。ユーチューブも見てね。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。お待ちしております♪



●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ふ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。皆さま。今年の夏は暑かったですね。どのように暑い夏を乗り切られましたか?

富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

今年の夏は暑かったです。夜は早く寝て、昼寝も少ししてたっぷりの睡眠で夏バテせずに乗り切れました。

編集長
(井原一成)
みずがめ座A型

今までは寝る時はクーラーつけなかったのですが今年はさすがに一番暑い時の1週間クーラー入れて寝ました。30度で扇風機もつけて。

ユミッペ
(井原有美)
丑年のおうし座A型

日中は、暑くてもなるべく「冷たすぎないもの」を飲むようにしていました。白湯と、少し冷たい水を半分ずつ混ぜたものや、ハーブティーを楽しんでいました。(夜は冷たいものを楽しみます♪)