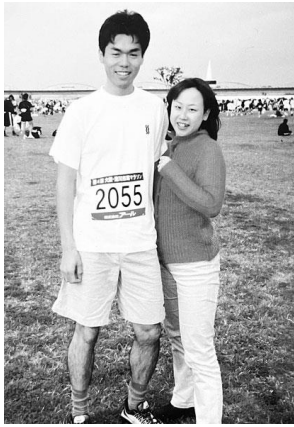


じゃえりー通信 172号 令和6年4月



- いつまで走れるのやら・・・
- じゃえりー通信編集長の嫁ユミです！
- トミオちゃんの春のお散歩。
- 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。こんにちは、じゃえりー通信編集長 井原一成です。

2000年の僕とユミ

春になりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。今年も9月15日の丹後100キロウルトラマラソンにエントリーし大会に向けて練習を始めました。練習といっても毎朝10キロのジョギングと、休みの日は箕面駅から妙見山の往復40キロの練習です。

今年50歳を迎え、当たり前ですが、めちゃ悔しいですが、だんだん遅くなってきました。朝のジョギング昔は42分くらいで走っていましたが、今は50分を超えるようになりました。走るの遅くなりましたが、体を回復させるノウハウなら負けません。40キロ走った翌日も当然仕事です。毎週金曜日、私のくたばり具合を確認にいらしてください。

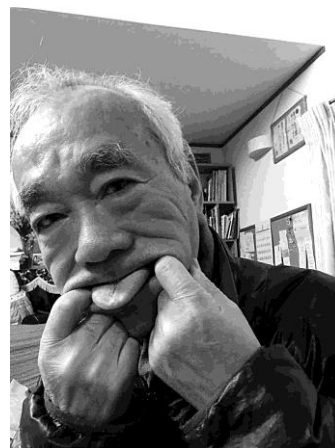
ホームページに私の走歴を公開していますが、最初にマラソン大会に出たのが(第4回淀川市民マラソン)2000年のことでした。当時の私にとって40キロは果てしない距離に思いました。4時間スティービーワンダーを聴きながら走っていたのですが、それ以降スティービーの曲は聴かなくなりました。

それから10年走れば走るほど速くなりました。10年かけてフルマラソン3時間の壁を突破し、サガスリーを達成しました。翌年は100キロマラソンと大阪マラソンを調子に乗って出場し、その冬スキーで骨折しました。この年2011年が私のランナー人生のピークだったと思います。



サガスリーを達成するための練習はスピード走といって、1キロ当たり4分30秒のペースで20キロ、30キロ走る。昔はこれを毎週大阪城でやっていました。

ヒナタ君の小学校入学式



●いつまで走れるのやら・・・

しかし温暖化の影響でしょうか、今は気温が高くなりすぎて出来ないのではと思います。今サスリーを目指す人はどこでどんな練習をしているのでしょうか。このスピード走練習は過酷極まりない練習で、若いとできないです。

今の私は速くは走れないけど、走るのは好きです。走ることを生活に組み込んだ生活が好きなのだと思います。私の持論ですが、良い人生を送るためには良い一日を送る。それを積み重ねるのだ。

走るという習慣はさまざまな良い循環を生み出します。早く起きて走ると早く寝るようになります。早く寝るのであまり飲みに行ったりしなくなります。ストレスフルなジュエリーの仕事ですが、朝走って真正面から取り組むことで最短距離で問題が解決できると思います。学校の勉強は苦手でしたが、脳に大量の酸素を供給し思考力を高めるという意味でもジョギングは非常に有効です。

朝走るという習慣のおかげで、コロナの時代もなんとかやり過ごすことができた。体を動かすという習慣が私を助けてくれました。

昨年でこれまで100キロマラソンを10回完走し、タイタンという称号をいただきました。いつまで走れるかどうかわかりませんが、いつまで練習できるかどうかわかりませんが、もう少し走りたいなと思います。今年で11回目の挑戦です。100キロの恐怖に打ち勝つには練習しかありません。

ユミっへ
でる →

●じゅえりー通信編集長の嫁ユミです！

こんにちは。「じゅえりー通信・編集長の嫁」の有美です。5月生まれだからか(!?)この季節は毎朝、外に出かける度に「ワクワク」してしまいます。いつも玄関を出たら東を向いて朝陽を浴びながら散歩にでかけ、道中のお宅の花の美しさに見とれながら折り返し地点の公園まで向かい、帰りは違う景色を見たいので一筋違う道を通って来ます。そんな「花見好き」の私ですが、家のベランダで育てているのはハーブがほとんどです。ミントはフレッシュティーに、イタリアンパセリはサラダに、ローズマリーはチキンソテーに…と食べることのほうが花を愛でるより、さらに楽しいからです(笑)。



●じゅえりー通信編集長の嫁ユミです！

ハーブはベランダの柵や物干し竿に引っ掛けるハンギングバスケットで栽培しています。これまで30種類以上のハーブを育ててきましたが普通の鉢植えよりも日が当たり、水はけも良く、害虫の被害も少ないようです。またハーブは品種により育つ環境や個性が大きく異なるので、寄せ植えにするよりも品種ごとに植えるほうが上手く育ち、収穫量が増えるようです。これから初めてハーブを育ててみたい方はミントなど丈夫な品種の苗を購入して、単独で育ててみてはいかがでしょうか。さて、ハーブが気になって朝の散歩から早足で帰ってきた私はベランダに直行です。水やりや剪定をしながらハーブの葉に軽く触れると香りが広がります。剪定し終わったハーブに「さっぱりして新芽にお陽さんがよく届くようになって良かったねえ」とか、香りがしたハーブに「苗で購入して帰ってきたときは車中に良い香りがしてたよね。懐かしいなあ」「可愛らしい花が咲いたね」などつついっ話しかけてしまいます。「ワクワク」はこの日収穫するハーブを見つけて、台所で調理するまでずっと続いています。

●トミオちゃんの春のお散歩。

とみおちゃんです。定休日は木曜日、体力的に元気がなくなってきたので月曜日も休みをもらっています。休みの日は午前中1時間半か2時間ほど、近所の多少アップダウンのある山裾をストック片手に季節の花や畑の作物見ながら散歩するのをたのしみにしています。

途中野菜の無人販売所があります。100円均一で、料金箱が置いてあります。春になって色々な種類の野菜が並べてあります。4月に入ってから 葉玉ねぎ、春キャベツ、スナックエンドウ、を買いました。散歩中なんでたくさんは変えないです。固いものもあったけど、新鮮で美味しかったです。春の散歩 楽しいですね。



● 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/

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。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〜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。春になりましたね。衣替えは済ませましたか?

富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型




冬物の衣類をだいぶ片づけてもらいました。急に寒くなって着るものが少ない! 困りますね。

編集長
(井原一成)
みずがめ座
A型



冬はユニクロの分厚いヒートテックを着てました。暖かくなって薄い長そでにしました。でも、薄い長そででも暑くなったので、半袖を出しました。そしたら寒くなった!

ユミッペ
(井原有美)
丑年のおうし座
A型



春はトレーナーとデニムで外に出たい気分です。冬の終わりに衣替えをしておいて、中に暖かいものを着て、早めにトレーナー生活を始めました。「寒くない?」とよく言われます。