

# じゅえりー通信 177号 令和6年10月



- おかげさまで帰ってこれました。
- とみおちゃんの秋分のころ。
- ユミッペのウルトラマラソン。。。。
- 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！

ユミッペと井原一成

## ●おかげさまで帰ってこれました。

こんにちは、じゅえりー通信編集長井原一成です。

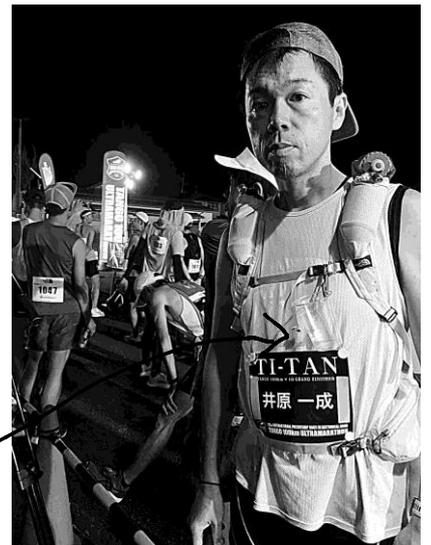
今年も丹後100キロウルトラマラソンに出走し、帰ってくる(完走)ことができました。

おかげさまで走らせていただくことができました。今回で11回目です。どう表現すればいいのかと思うのですが、100キロを走るということは普通出来ないと思うんです。できないことをさせていただいて、100キロ完走させていただいて、最後に残るのは、感謝の気持ちなのです。もちろん、どうやって100キロ完走するか、どうやって練習するか、どうやって故障を乗り越えるか、考えて、準備、実践、修整、準備、実践、修整もあるのですが、「ありがとうございます」という気持ちが出てくるまでがんばらないと、練習しないと完走できないのかなと思ったりします。生身で走るのであれば、ルールを守って創意工夫考えて何をしていてもよいと思うのです。走ってる途中というのは楽しい時もありますが、基本苦しいです。苦しすぎて自分の殻が剥かれていくような気がします。

今年は分厚い雲の下、涼しい中を走らせていただきました。灼熱の地獄のような環境だった昨年とは大違いでした。昨年は熱中症気味であまり走れませんでした。

丹後ウルトラのコースは過酷だとは言われますが、それほど登りがきついわけではなく、ただ長いだけなんです。走れさえすればなんとか時間内にゴールにたどり着けます。昨年は暑くて絶望感にさいなまれながら走りましたが、今年は比較的気持ちよく走れました。今年も丹後ウルトラ10回完走者「タイタン」として、特別に名前入りの「いちびった」お金だけでは買えないゼッケンを

スタート直前



## ●おかげさまで帰ってこれました。

いただいて、着けて走りました。この3~4年は、このゼッケンを着けて走ることを夢見て、昨年の灼熱の中でもゴールすることができました。が、しかし、実際このゼッケンを着けて走ると「さぼれない」んですよ！ ちょっと休憩で歩いたりしにくいんですよ。「おっ！！タイタン！！」とからかわれるんで、来年から名前入りのゼッケンはもう着けないでおこうかなと思ったりもします。ありがとうございました！！ 井原一夫

## ●とみおちゃんの秋分のころ。

秋分のころから 朝晩やっとな涼しくなってきましたが、皆様 如何お過ごしでしょうか？  
今年の夏はホントに暑〜く長かったですね。5月のゴールデンウィークから9月の秋分くらいまで、殆ど30℃を超えた暑さが続きましたね。37℃は当たり前、39℃になった日もあり、朝方の最低気温も25℃を下回ったことは一度もなかったですね。初めての酷暑でした。

皆様はこの暑く長い期間の酷暑をどのようにして乗り切られたのでしょうか。

私は77歳になって 同い年の家内と二人暮らしなんですが、家内は年取ってから特に暑さに弱くなってしまいました。気温が高くなって暑くなり湿度がたかくなると、目まいがしたり、ふらついたりして元気が無くなってしまいます。

去年までは就寝の際、エアコンのタイマーを夜中3時までセットしていたのですが、今年の夏は朝起きるまでエアコンをずーっとかけっ放しにしていました。エアコンは1台しかないんです。キッチン、ダイニング、寢室の戸を開けっ放しにして3部屋全部にエアコンの冷気が回るようにすると 冷え過ぎず快適に眠ることができました。

エアコンを使う時間が長くなると電気料金が心配になってきました。2倍くらいに電気代上がるのかなあと思ってたら15%UPぐらいですみました。ホッとしました。

私は定休日の木曜日と休養日として月曜日に休みをいただいております。休みの日は 朝5時半から起きて 涼しいうちに1時間か1時間半ほど散歩してきました。お陽さんが登り始めるとすぐに熱くなります。その午後には2,3時間たっぶり昼寝しました。

以上のような過ごし方で この長〜い、暑い夏を体調を7崩さず何とか乗り切ることができました。これからだんだん涼しくなって、夏の疲れが出る時ですが、どうぞお身体にご注意くださいませ。

令和6年9月 井原富生

## ●ユミッパのウルトラマラソン000

こんにちは。「じゅえりー通信・編集長の嫁」の有美です。冒頭記事の「100km マラソン」の当日、私は張り切ってマラソンを応援してきました。編集長(夫)が朝(夜中?)2時から食事をするとき、私は応援するだけなのになぜか気合を入れて一緒に朝食を完食します。準備を済ませてスタート地点へのマラソンのスタート時間の午前4時20分に「行ってらっしゃい!」と見送ると私は車に乗り込みます。ここからは、A3サイズのマラソンコース地図を片手にマラソンのエイドへ向かいランナーを応援します。まず始めは「始めはペースも安定しているかな?」と早めにスタートから約15kmのエイドへ、まだ真っ暗の道を運転して向かいます。ランナー達はヘッドライトとゼッケンに反射テープを着けて走っています。エイドで夫を応援し、私も次のエイドへ向かいます。その日は天候に恵まれ陽も差してきました。移動しながら道の駅などに車を停めて治道で拍手を送りながらランナーを応援していると、大変なはずなのに、みんな手を挙げたり、「ありがとう」と返してくださいます。中には「暑いから日陰におりなあ」と心配してくれる方までおられます。半日で数カ所のエイドで応援しました。その道中では国道沿いの屏風岩の景観を眺めて一人旅気分を満喫したり、「おつかい」もしてきました。道の駅で夫が「レース後に食べたいなあ」と言っていたキュウリやトマト、スーパーで「コース上の日本海沿いの久美浜町にある乳業メーカーのヨーグルト」や「『宮津市漁師』という地名の商店のてんぷら」を買い込んでクーラーボックスに入れました。最後はゴール地点に先回りして戻りゴールテープを切る瞬間を待ちました。11回目のレースも無事完走し、自宅に戻り「おつかい」の食材が食卓に上ると「今年も秋がくるなあ」と思う私なのでした。

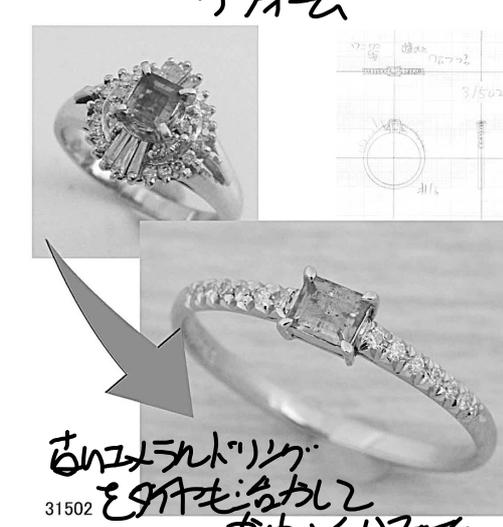
おつかい 設定高原への坂道



スタート前



# こんなお仕事させていただきました～



## ● 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〜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。ようやく涼しくなっ〜てまいりました。食欲の秋ですな。

**富生ちゃん**  
(井原富生)  
しし座O型

9月17日ごろ体重を測ったら約2キロ減っていました。食べ物がおいしいので来月は体重が増えそうで測るのが怖いです。

**編集長**  
(井原一成)  
みずがめ座A型

業務スーパーで売ってる1袋900円の芋ケンピ薄塩味がやめられません。食後のお酒と芋ケンピがやめられません。

**ユミッペ**  
(井原有美)  
丑年のおうし座A型

焼き芋が美味しすぎます!徳島の鳴門金時を20分かけて焼いて、濃いめのハーブティーと合わせるのが朝の楽しみです。旬を迎える前にこの組み合わせにハマってしまいました...