



- 100キロ完走するコツ。
- ユミッパの春の遠足におでかけ
- トミオちゃんです！ビバ！関西万博！
- 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！

お花見 編集長

こんにちは、じゃえりー通信編集長の井原一成です。

気がつけば、もう5月ですね。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今年も丹後100キロマラソンにエントリーしました。今年で12回目11回完走し、一昨年には10回完走者の「タイタン」の称号もいただきました。

私の練習ホームコースは、箕面駅から妙見山へ続く、往復40キロの自然豊かでアップダウンのあるコース。鳥、猿、鹿も姿を見せ、四月は山桜、五月は藤、今は新緑がまぶしい気持ちのいい季節です。冬の間はお休みしていましたが、40キロ走の練習も初めは苦しいものです。3回、4回完走しようやく体も慣れてきました。

春1回目の練習のスタートラインに立つ時は走れるのかなというも怖いものです。これから夏になり気温も上がり苛酷になってくるでしょう。しかし、過酷な場数を踏まないことには本番で心が折れてしまいます。40キロでも苦しいのは最後の10キロ程度苦しい1時間を何度も耐えることで心を鍛えます。100キロを完走するコツは、「練習しかありません」。50歳を過ぎるとガラスの体になり、少し無理をするとすぐ腰が痛くなったりと半月は走れなくなります。がんばらないようにがんばるしかありません。昔のようにタイムを追い求めるわけではなく、毎年大会ではランナーたちと「俺たちっていつまで走るんだろう？」と、そんな話をしながら走っています。

大会で10回完走者のタイタンの黒いゼッケンをつけて走ると100キロ完走するコツは何？と聞かれることがあります。大会当日にコツを聞かれても「途中のコンビニでアイスクリームを買い食いすることだよ。」なんていってますが、やはり、調子いい時も、調子悪い時も、練習しかないなと思います。努力は必ず報われるわけではありませんが、努力しないと決して報われることはありません。淡々と走るのがいいのかなと思います。



丹後 伊予の 敦坂

●ユミッペの春の遠足におでかけ

こんにちは。『じゅえりー通信・編集長の嫁』の有美です。奈良県明日香村に春の遠足（?!）に行ってきました。両親と3人でリュックを背負って、近鉄奈良線に乗り込みます。「時間はたっぷりあるのだから」ということで、各駅停車でゆっくりと景色を楽しみながら東へ向かいます。車窓には山並みが広がり、れんげ畑も久しぶりに目にすることができました。穏やかな気候のもと、畑では豆の収穫をしたり、花の手入れをしている方がたくさんおられました。さて、今回の遠足の目的は「^{たけのこ}筍」。私たちは勢いあまって産直市の開店時間前に



到着してしまい、しばらく軽トラックで運び込まれる野菜や筍の納品の開店準備を眺めた後、開店と同時に母は筍の売り場に向かいます。4本の筍を購入し、なぜか父のリュックに詰め込んで、帰りはそそくさと快速急行で家路に向かいました。私はその後、水煮にした筍をもらいました。味付けをしていただくだけ、という良い役割でしたね（笑）



ヒナタ君がとろろタケノコ
食べたいのやろか？

●トミオちゃんです！ビバ！関西万博！

こんにちわー。トミオちゃんです。ずいぶん暖かくなりましたね。

大阪関西万博が始まりましたね。「いのち輝く 未来社会のデザイン」がテーマですね。皆様はもう行かれましたか？入場の予約されましたでしょうか？色々な国の様子。未来へのワクワク感がいっぱい詰まった熱気などを見に行きたいです。ネットなんかで大屋根リングがおいしい、メタンガスが湧いて爆発火災の可能性があるとかが、2億円のトイレがどうのこうのとかが、アクセスの便が悪いとか 色々なことが言われていますが、そんなことは気にしないで、世界あげてのお祭りを楽しみたいです。

万博といえば、昭和45年(1970年)の大阪万博を思い出します。「人類の進歩と調和」がテーマで、シンボルとして今も太陽の塔が残っています。月の石、ワイヤレステレフォン(今の携帯電話の前身)、電波時計、電気自動車、人間洗濯機が話題になっていました。私はその昭和45年に学校卒業したての22歳でした。就職が決まっていた会社(コカ・コーラ)が万博会場でサービスを提供していたので、見学がてら入場しました。

入場料は800円でした！

●トミオちゃんです！ビバ！関西万博！

入場した折は 人 人 人ばかりで"見たい外国のパビリオンの見学には何時間も待たねば入
れませんでした。どこか空いてるパビリオンに入ったのですが、何を見学したのか全然覚えて
いません。ともかくお祭り騒ぎに身を置いて楽しんでいたんでしょうね。万博期間中 6400 万人
の入場者が有ったんですね。

平成 2 年(1990 年)の鶴見緑地で"行われた花博(国際花と緑の博覧会) 家内と娘 3 人で"行きま
した。イギリスのガーデンが綺麗で印象に残っています。たまに鶴見緑地に遊びに行きますが、
当時のパビリオンも一部残っているようで懐かしく思います。

また平成 17 年(2005 年)に開催された愛知万博(愛の地球博)は環境技術・自然保護がテーマで
した。愛知名古屋はちょっと遠いので全然行こうとはおもわなかったのですが、当時家内が
美容室を経営して、加入している環境衛生美容組合からの斡旋で、組合の日帰りバス
ツアーに参加させてもらって、愛知万博に行くことになりました。

入場したもののやはりお客さんがいっぱい外国の有力なパビリオンには時間の関係もあっ
て入れませんでした。

めったにない世界を沢山見ることができる大阪関西万博ぜひお祭り騒ぎに参加したいと思っ
ております。皆様方もこのチャンスを逃さず楽しみましょう。

2025 年 5 月 井原とみを



トミオちゃんの子供たち。ヒナタくん トモちゃん サクちゃん



フンフンをよーって
20年前がうフンフンいるわー

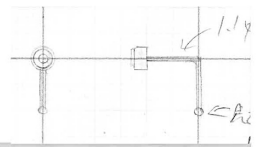
●こんなお仕事させていただきました～



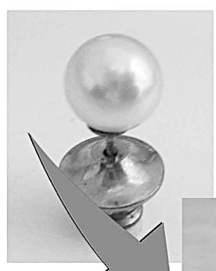
古い指輪を
31118 溶かして今風にリフォーム



ダイヤネックレス
32564 をビッグコーンにジャンクに
リフォーム



ダイヤピアスを
32714 思い出のデザインにリフォーム



思い出のパールを
32550 埋め込みで感じにリフォーム



古いダイヤを使いまわ
32818 せリフォーム



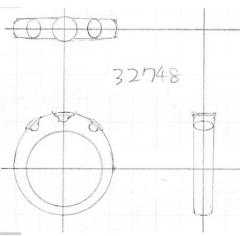
三角形のダイヤモット
32745 をリフォーム



ハッタキを
32948 ヒップスにリフォーム



キラキラ
32944 ちゃんをハッタキにリフォーム



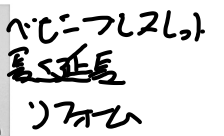
3石ダイヤを思い出の形に
32748 せリフォーム



思い出の指輪を
32669 フォーマルなデザインにリフォーム



1000円代の指輪を
32815 高級感にリフォーム



ベビーフェイス
32838 高級感にリフォーム

● 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ほもっとよくなるよ、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～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。
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
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!!

こんにちは。トミオちゃんです。GWの連休はどう過ごされましたか

富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

大阪万博のぞきたかったん
ですがGWを外してチャンス
をうかがっています。

編集長
(井原一成)
みずがめ座
A型

ゴールデンウィークは仕事し
てました。最近はお遠方から
リフォームのお客さまが見え
られますが、そのうちじゅえ
りーいはらも10連休とかして
やろうかな。

ユミッペ
(井原有美)
丑年のおうし座
A型

遠出しなくとも、穏やかな陽
気に誘われてベランダで過ご
すと気分が晴れますね。
ハーブの香りに癒されていま
した。