



- 12回目の丹後100キロウルトラマラソン。
- ユミッパの「防災対策！！」
- またまた とみおちゃんの飲み会
- 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！

ムッキでめが僕には価値あるタレ

## ●12回目の丹後100キロウルトラマラソン。

今年もおかげさまで、丹後100キロウルトラマラソンを完走することができました。ありがとうございます。13時間1分35秒今回で12回目の完走でした。

深夜2時に起床し大盛ご飯を3杯食べ、午前4時半から真っ暗な細野の街からスタートし、また帰ってくるぞと誓ってのスタートです。細野は野球の野村克也監督の生まれ故郷でもあります。最近<sup>とび</sup>は高齢化が進み寂れました。私が初めて丹後ウルトラマラソンを走ったころはゴール直前細野の街を走ると町を挙げての応援に涙が出そうになったものでした。

12回も完走していると、「何が何でも100キロ走ってやる！」という熱量は少なくなってきました。今後どのように自分のモチベーションを保つのが課題になってきています。(笑)

このところ100キロ走るときに気を付けていることは消費カロリーです。成人男性の1日の摂取カロリーは2000キロカロリーと言われています。100キロ走る時の消費カロリーは、体重×100キロカロリー。私ですと、7700キロカロリーを、100キロ走ると消費することになります。

3日半分のカロリーを消費することになります。「食べないと必ず体が動かなくなります。」給水所で食べ物の提供もありますが私は30キロを過ぎると固形物は食べられなくなります。で

すので私は携行食ジェルを持って走ります。12個持って走ります。もっと持って行きたいですが重たいのでこれくらいにしています。だいたい1個200〜300キロカロリーです。それでも足らないです。ですが、体が動かなくなる要因はカロリーだけではありま

せん。俺はどうして体が動かないんだ？と問いかける。

のどが渴いたか？ 足が痛いのか？ 暑すぎるのか？ 腹が減っているのか？ 速く走りすぎているのか？ 体が動かない時は、ひとつずつチェックして走ります。目の前の一歩一歩をゆっくり「走りながら」、

不安と絶望のスタート前



雨も降るし……

## ●12回目の丹後100キロウルトラマラソン

目の前の1キロ1キロに向き合って、体が動かない可能性を出来る限りつぶして前に進みます。  
100キロは毎回、挑戦者のつもりで走っています。今年は雨の中をスタートしてすぐ冠水しているところもありました。それほど気温は高くなかったのですが湿度が高く暑く感じました。中間地点まではゆっくり調子よく走れました。丹後100キロウルトラマラソンの山場は50~70キロ地点の碓高原の峠越え傾斜はきつくはないですが延々とだらだら坂が続きます。この坂さえ登り切ってしまえば完走が見えてきます。しかしながら、自分ではわかっているのです。ここ2,3年私は練習不足なのです。80キロまでは走れましたが、90キロに差し掛かってきますとほんとに体が動かなくなってきました。20歩歩いて、20歩走る。90キロすぎたころの苦しみこそこれがウルトラマラソンだと思う。とにかく前に進みます。みなさまのおかげさまでようやく何とか完走させていただくことができました。

最後までお読みいただきましてありがとうございます。

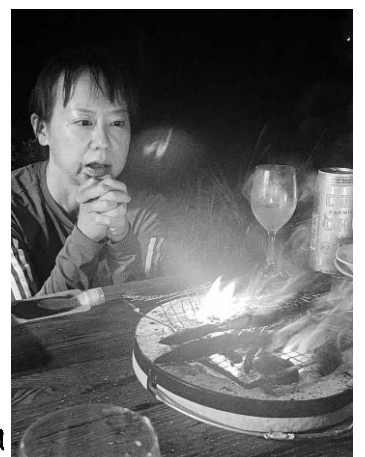
井原-3X

## ●ユミッペの「防災対策！！」

栄光のゴール  
変りう帽子で走っていました。

こんにちは。「じゅえりー通信・編集長の嫁」の有美です。みなさま、防災対策は何かされていますか。私はヘッドライトや眼鏡、常備薬を入れた肩掛けバッグを常に持ち出せるところに置いています。編集長(夫)は、車にキャンプで使うガスコンロとポータブル電源を積んでライフラインの代替にしています。最近、断水時の生活用水として、お風呂の残り湯を捨てずに置いておくことにしました。無事、翌朝を迎えたところで処分しようかと考えていましたが、「水を有効利用したい」ということで家庭用の水中水用電動ポンプを購入しました。ポンプとホースリールを繋いで電源コードを繋ぐだけで水が出ます。その水を使い、夏場は朝からアスファルトの道路にしっかりと水撒きをするのに重宝しました。浴槽の容量は200リットルが標準なんです。水撒きだけでなく掃除の分も十分に水が使えます。というわけで、普段なかなか手を出さなかった、玄関のドア、サッシ、車のなどの掃除が簡単に楽しくできて一石二鳥です。この流れに乗って、今年は寒くなる前に大掃除に着手します(笑)。

防災対策に炭火でカマを焼く  
ゆみん。



## ●またまた とみおちゃんの飲み会

9月の秋分に近くなると、朝晩 虫の声がきこえたりして、若干涼しくなってきました。昼からはまだ暑い時がありますが、ずいぶん過ぎしやすくなってきました。暑い時期が長く続いたので、夏の疲れが出そうなので、皆様 お互いに身体に注意しましょうね。

9月6日にまた飲み会がありました(^\_^) 読売はばたきサロンといって大学生に読売新聞を配達することで学費と生活費、住まいを保証するという制度で、私は2期生なので大方60年続いている制度で、今は人数も少なくなって半数以上が東南アジアからの学生です。学生時代は殆どの方は面識がなかったのですが、OB会や勉強会を何回も重ねてだんだん親しくなりました。1期生から36期生まで"バラバラで"30人ほど集まりました。

小学校、中学校の同学年の同窓会はなくなりました。高校の100周年記念同窓会の案内がありましたが、パスしました。大学のゼミの同窓会年に2回ほどしていましたが、中心になっていた幹事が亡くなってから、全然しなくなりました。

9月6日の飲み会は梅田のハップ通りのビルの3階にある居酒屋365酒場でした。ほとんどうろつかない場所なので、梅田の地下街を通過して、若い人達に道順を聞きながら、ナビオ通りに出ました。店の場所がはっきり分からないので、携帯で調べましたが、賑やかな場所なので検索できません。近くに、立っていた若い男性に彼の携帯で教えてもらってたどり着きました。

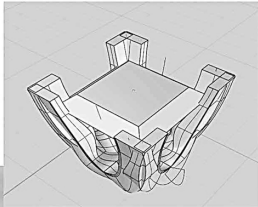
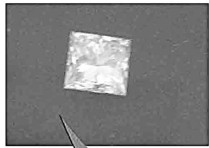
飲み会に参加したところ、皆さんはすでに出来上がってました！ 「井原さん。どないしたん？遅かったやないか！」って言われて、気が付きました。飲み会開始時間が17時で 午後7時と勘違いしていました。また失敗してしまいました。

久しぶりの昔の仲間たちと楽しく過ごさせていただきました。飲み会がお開きになって散会するおり、現在八尾に住んでいる Yさんと一緒に変えることになりました。そのYさんは同期で同じ大学でした。私は京都の四条御前通りの近く、彼は四条通りの西の方の梅津の店にいて仲がよかったのです。HEP ナビオの前まで来たとき、「しんどくなってきた、ちょっと休憩するわ。」と言って、休憩所みたいなところに置いてあった椅子を4個並べて寝てしまいました。困りました！ 30分程経ってから彼が目覚まし、タクシーを停めて難波まで行きました。何とか二人とも電車にのれて、ホッとしました。色々なことが起こった楽しい飲み会でした。

た。 令和7年9月 井原富生



# ●こんなお仕事させていただきました～



33439 こんなデザインのリングにして  
写真をとって頂きました。やってみるとも  
たつかりました。



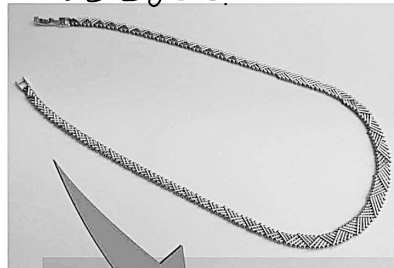
33463 お母さまのフーアナダイヤリングと  
18金で1.5ctのダイヤをセット  
して頂きました。



33479 1.5ctのダイヤを18金で1.5ctのダイヤ  
リングにセットして頂きました。



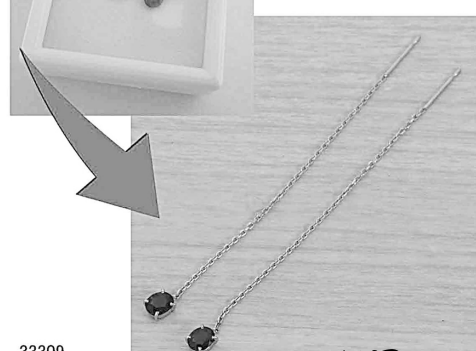
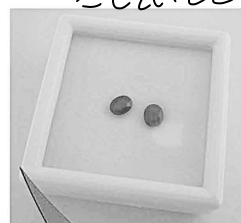
33430 以前に作った  
1.5ctのダイヤを18金で1.5ctのダイヤ  
リングにセットして頂きました。



33562 長さが1.5mのネックレスと  
1.5ctのダイヤをセットして頂きました。



33552 2.5ctのダイヤの思い出の  
指輪を1.5ctのダイヤに  
リメイクして頂きました。



33309 サファイアリングをアメリカン  
スタイルにリメイクして頂きました。



33355 写真とみればわかる  
ようにこの通りにリメイク  
して頂きました。



18金の  
33553 アメリカンスタイルの  
リングを1.5ctのダイヤに  
リメイクして頂きました。



33480, 33481 大切な思い出の  
ダイヤのリングを1.5ctのダイヤ  
リングにリメイクして頂きました。



33218 ハリウッドスタイルの  
リングを1.5ctのダイヤに  
リメイクして頂きました。



120cmの長さ  
33596 ハリウッドスタイルの  
リングを1.5ctのダイヤに  
リメイクして頂きました。



## ● 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/](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。  
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。今年の夏は長くて暑かったですね。夏バテしてませんか?

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>富生ちゃん<br/>(井原富生)<br/>しし座O型</p> <p>今年の夏は長くて暑かったですね。少し涼しくなって夏の疲れが出るところです。店の休みの日にはなるべく散歩して昼寝をして睡眠をたくさんとって体調を整えます。</p> |  <p>編集長<br/>(井原一成)<br/>みずがめ座<br/>A型</p> <p>ウルトラマラソンが終わると休みの日の長距離走も来年末までお休みです。もう私の頭の中では除夜の鐘が鳴っています。ゴ~~~~ン。。。</p> |  <p>ユミッペ<br/>(井原有美)<br/>丑年のおうし座<br/>A型</p> <p>今年の疲れは秋になってからも、ゆっくり寝たり、しっかり食事して過ごすことで取れていっているように感じます。涼しい風には気持ちも癒されますね。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|