



## ハイライト

- Qちゃん（高橋尚子選手）とハイタッチ！！
- 今年もやります！！賞金総額30000円  
お年玉プレゼントクイズ！！
- あんな話こんな話・・・マッテまーす！！  
「ペン持って書いてポストに入れるだけ！！」
- こちらジュエリー通信編集部！！

おかげ様で今年も完走できました。

## ● Qちゃん（高橋尚子選手）とハイタッチ！！

こんにちは。じゅえりー通信編集長の井原一成です。いつもじゅえりー通信を読んでいただきまして誠にありがとうございます。

私は毎年淀川市民マラソンという大会に出場しています。なかなか日曜日を休むことができないのでマラソン大会に出場するのは今のところ年に一回だけです。もうかれこれこの大会に出るのは今年で11回目になります。正直こんなに続くとは思っていませんでした。最初に出場した動機は毎朝（2日に1回くらい）ジョギングしているのでフルマラソンくらい完走できるだろう。という軽い気持ちでした。

毎朝走ることを習慣にしたきっかけは朝早く起きて体を動かすとその日1日充実してすごせるからです。そこから始まりました。

初めてマラソンを完走したときのタイムは5時間ほどかかりました。私自身は走っているつもりなのですが、はたから見れば歩いているも同然だったでしょう。でも、決して歩いてはおりません。最後の10キロは苦行以外のなにもものでもありませんでした。翌日も階段を登るのも一苦労で次のマラソンへ



ダンシング  
しゅりー11月3日の  
前の糸田道を  
通ります。



# ● Qちゃん（高橋尚子選手）とハイタッチ！！

「もう2度と走るものか」と思ったものです。ところが筋肉痛も癒えて2,3ヶ月も経つてくるとまた走ってもいいかなと思ってくるので不思議なものです。娘が生まれた年は出場できませんでしたがそれからは、なぜか毎年出場し、走り方練習方法を改善し少しづつですがタイムを縮め続けました。

そして、とうとう昨年は3時間2分30秒でした。あと、2分半なのですが、されど2分半。タイムが速くなればなるほど記録を向上させるために大変になるのは何事においても同じことです。このときの反省はスピードばかり意識していて長距離を走るためのスタミナが足りていませんでした。そこで今年とはとにかく長い距離35キロから40キロを走りこみました。夏は特に暑かったので休みのたびに朝暗いうちから生駒山を走りました。



← 無表情...  
スタート前で  
緊張しているの？

→ 目標2時間54分の  
スタートラインまで  
ホウホウしている  
3時間以降は  
満員電車のように



仕事をしながらできる精一杯のことをして今年は市民ランナーの夢ともいえるサブスリー（3時間以内でフルマラソンを完走する意味）を実現できました。時間は2時間54分18秒でした。嫁さんからはヘンコとか気遣いとか言われていますが、褒め言葉やと思っています。



20キロ位の  
中点。

次のページを  
読んで下さいね。



自然の五臓、淀川を楽しく走ろう

## 第14回 大阪・淀川市民マラソン大会

完走証

種目	フルマラソンの部(男子)
ナンバー	1214
氏名	井原一成
記録	2時間54分22秒
ネット	2時間54分18秒
順位	39位
総合順位	40位

あなたは「第14回大阪・淀川市民マラソン大会」において表記の記録で完走したことを証し、その栄誉をたたえます。

2010年11月7日

大阪・淀川市民マラソン実行委員会  
実行委員長 須知 裕瑞

## ● Qちゃん(高橋尚子選手)とハイタッチ!!

3時間以内で走るべく練習を組み立て考えて練習したのですが走りきる自信はありませんでした。時速14キロちょっとのスピードで3時間走り続けるのです。一人で練習してもそんなスピードで走る続けることはできません。年齢も今年36歳プロ野球選手ならぼちぼち引退の年です。夜中にこっそり抜いていますが白髪も増えてきました。(笑)

記録が伸ばせるのはもう今年が最後かなという気持ちで望みました。マラソンの野口みずき選手の言葉で「走った距離は裏切らない」という言葉がありますがそれはホンマにその通りで走るということはごまかしが効かないし、すぐに速くもならないし、毎日毎日の薄皮を積み重ねるような努力が必要なそれはそれは地味なスポーツなのです。

じみ



走りあわってやれやれ。コーヒーみたいー。



Qちゃんはええ女性的雰囲気さでました。お家から写真を撮る。

今回のマラソン大会<sup>を</sup>走っていて嬉しかったことは特別参加していたシドニーオリンピック金メダリストの高橋尚子選手と2回もハイタッチできたことです。ハイタッチとは走っていてすれ違いざま手をパチンとあわせるアレです。1回目は27キロ付近でしんどいなーと思いながら一生懸命走っていたら美人じゃないんだけど「いい女」的雰囲気を出している人がいました。「お〜い」って手を上げてきたのでパチンとして気がつけば高橋選手でした。その後も高橋選手はゴールで完走したランナーたちとひとりひとりハイタッチをしていました。私が帰るころになってもずっと笑顔でハイタッチをして完走したランナーをひとりひとりねぎらっていました。そのような何事にも一生懸命な姿勢、考え方、生き方が一流選手たるゆえんなのだな感じた出来事でした。長々とお読みいただきましてありがとうございます。

2010.11.8

#原一哉

# ● プレゼント総額なんと30,000円!!

## お年玉プレゼントクイズ!!

いつも、お客様の声をいただきましてありがとうございます。  
 毎年恒例となりましたお年玉プレゼントクイズ今年でもう6回目となりました。  
じゅえりー通信の読者も6,348名となりとても編集部一同とてもありがたく  
 思っております。本当に本当にありがとうございます。

### 賞金総額3万円のお年玉プレゼントクイズ

同封のハガキに忘れないうちにクイズの答えと何かひとこと(お客様の声  
 を参考にして木!) 今すぐ書いてみましょう!!

そして、赤いポストに入れるだけ!! 1万円当たっちゃうかもよ!?

## ペンもって 書いて現金 当たるかも!?

さあ今すぐ書いてみよう!!

1等賞 10,000円 1本

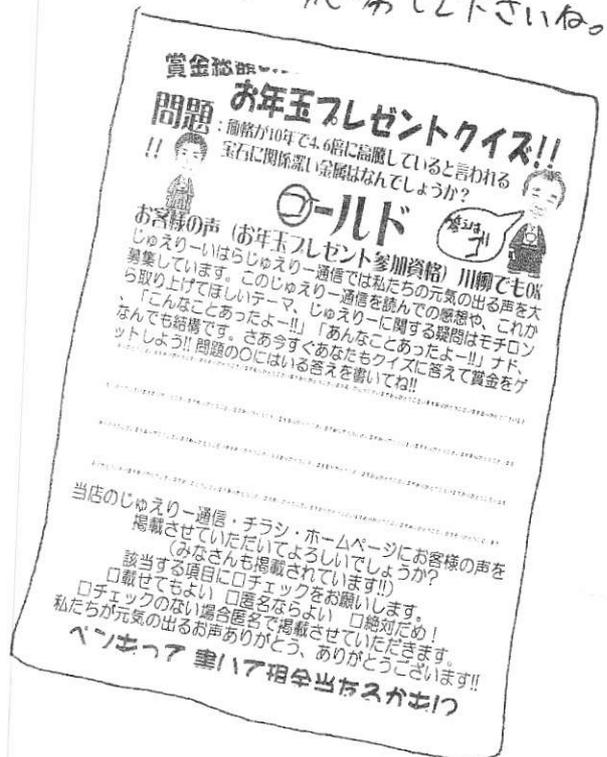
2等賞 5,000円 2本

3等賞 1,000円 10本

応募締め切り: 1月16日

抽選日: 1月23日

このハガキで  
 応募して下さいね。



8年前の写真です。  
 写っている子供は娘のみがきです。  
 昔はここにカキカチの店です。

今はありませんが、当時よくタバコを吸っていました。



# 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。  
お客様の声に書いてFAXでも、お葉書でも、電話でも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。

もれなく血液を浄化し体調を整えるといわれる天然石ヘマタイトの  
指輪&腕時計電池交換券プレゼントで～す♪

## ●あんな話こんな話マッテま〜す!!

ジュエリーの事ならとりあえずワタクシメにご相談ください!  
わからなかったら勉強してからお答えします。  
疑問、質問、難問、珍問、今すぐ電話!!



**通話無料フリーダイヤル 0120-956-115**

にお電話ください。  
井原一成はいますか〜?とお電話ください。  
それと、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!

とみおちゃん  
メールです

もちろん今までどうりFAXもEメール、電話も大歓迎です。

24時間受付FAX **050-3900-1290**

24時間受付メール **k-issei@hct.zaq.ne.jp**

富生ちゃんメール **tomiochan@hct.zaq.ne.jp**

ホームページ **www.j-ihara.jp**

マッテマ〜す。じゅえりーいはら。

Google 検索

I'm Feeling Lucky

◎ ウェブ全体から検索 ○ 日本語のページを検索

インターネットでじゅえりーいはらで検索に下さい。

## ●こちらじゅえりー通信編集部!!

じゅえりー通信編集部の面々で～す。  
トミオちゃんです。本当に暑かった夏は終わりもう冬目前です。  
みなさまは冬に備えて何をされますか?



富生ちゃん  
(井原富生)  
しし座O型

冬に備えて体力をつけよう  
と10分か15分止まらずに  
走るようにしています。  
これで今年は風邪をひかない  
ことでしょう。



編集長  
(井原一成)  
みずがめ座  
A型

先日コーナンに行ったとき  
のことカーペットの下に敷く  
薄い断熱材のようなものを見  
つけ買いました。その効果が  
どのように現れるのか冬が来  
るのが楽しみです。



松永  
みずがめ座  
O型

女性にとって季節の変わり  
目はとっても大変。ストーブ  
出したり、衣替えをしたりと。  
いつでも春ならいいのに。

お客様からお預かりしました  
ジュエリーは、井原一成が当店  
にて真心込めて責任を持って修  
理加工させていただきます。

じゅえりーいはらはお客様の  
ジュエリーライフを応援しま〜  
す!! こんな修理はやってもら  
えるのかしら?などなど、あな  
たの宝石のお悩みをご相談下  
さい。まずはお気軽にお電話下  
さい。お見積もりはもちろん無  
料ですヨ!!

**通話無料!! 0120-956-115**

**指輪お直し**

- 指輪サイズ直し 1,000円より
- 指輪ロー付け修理 1,000円より
- 新品仕上げ 2,000円より
- 石留め 2,000円より

**腕時計お直し**

- 腕時計電池交換 500円より
  - 分解掃除 (オーバーホール)
- はご相談ください。

**ピアスお直し**

- イヤリングからピアスへ
- 簡単リフォーム 5,000円より

**ネックレスお直し**

- 切れたネックレスお直し 500円より
  - ネックレス糸替え 1,000円より
  - 真珠ネックレス伸ばし (珠足し)
- 3,000円より

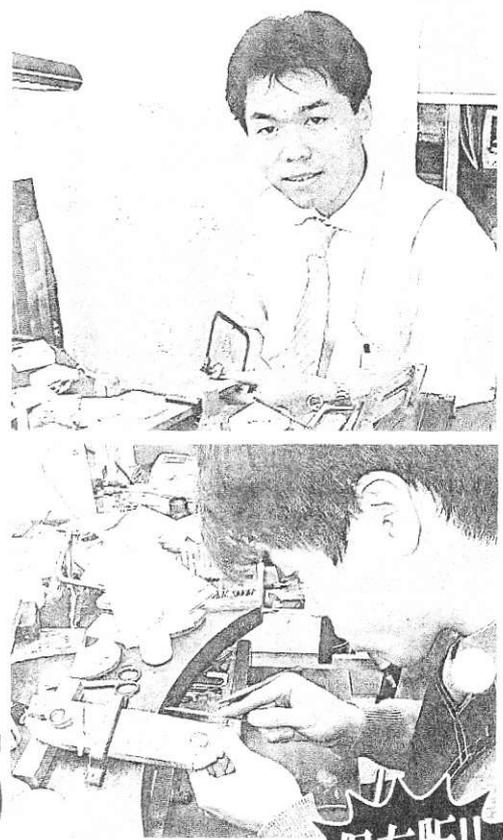
**保存版!!**  
大切な指輪のもしもの  
ときのために!!

**お見積り無料!!**

**金・プラチナをお売り下さい。**

※地金の査定・鑑定無料で承ります。  
※ご来店の際はご本人様とわかるもの  
(運転免許証又は保険証)をお持ちください。

買取り計算式: 当日地金買取相場 × 重量 × 純度 × 減り × 精錬手数料



**宝石・貴金属**

作って、直せる、宝石屋さん。

**じゅえりーいはら**

東大阪市足代1-21-5  
布施の戎っさん入り口角  
電話06-6721-2508

**0120-956-115**  
(木曜定休日)