



ハイライト

- 僕が走ることにについて思うこと。
- 富生ちゃんの孫孫日記
- 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!!

マンマおいしい〜 笑顔いっぱいのかく

● 僕が走ることにについて思うこと。

こんにちは。じゅえりー通信編集長井原一成です。
涼しくなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか?
11月25日は大阪マラソンですね。なんだか、大阪の街はすこし
盛り上がってますね!私は出場はしませんが、走ることを好き
なので応援したいと思います。

私が初めてマラソン大会に出場したのが平成12年第4回だっ
たかな?淀川市民マラソンでした。当時は地味な手作り感あふ
れる和気あいあいとした大会でした。結婚前の嫁さんを寒い中
4時間半も待たせたものでした。今も待ってくれるだろうか?

(今年開催されました淀川マラソン2012/11/4にはうちの嫁
も参加して42キロを5時間で完走したようです。ようやく僕の
すごさが理解できるようになったようです。)

当時私が走り出した動機は「今日一日を精一杯生きるため
に朝走ろう!」と考えたからでした。今も続いております。今
となっては走る習慣のない人生は考えられません。走ることで
タバコを吸わなくなると3年ほどになります。走ることのいい
ところは最初はそんなにお金がかからない。いつでもできる。
一人でもできる。走ることはあつかしいことは何もありません。
右足の次に左足を出す。なるべく歩かない。速く走るとい
うことは練習に練習を重ね無駄な動きをなくしていくことで
す。



10年前の井原-成とみづき (1才)

この頃はなにかあった
淀川マラソンスタート前
この日はおひさし大会だった。①

次のページも見てね➡

●僕が走ることにについて思うこと。

走るようになって何をしても「今すぐできるとしたら」と考えられるようになった。なんでもとりあえずやってみようと考えられるようになった。体がすぐ動くようになったことです。

仕事の日は朝5時40分に起きて走ります。(たまにサボります...昨日今日と2日レンチャンサボリ...)夜は走りません。早起きするために夜は10時半には寝ます。休みの日も同じように5時40分に起きて、40キロほど走って午後はゆっくり過ごします。僕はわりとせっかちでその日の体調、走る距離と兼ね合いはありますがその中でなるべく速く走ってしまいます。



↑5キロを走るスタート
です 10年前
みろきい。



朝走るコースは自宅(俊徳道)から長瀬川方面(延命寺さん)へ向かい川沿いに長瀬駅、金岡公園を通り中央環状線を久宝寺公園へ、公園中を1周(朝6時2~30分ころ)ぶちぎって走ります。そしてまた長瀬川沿いを北上し長瀬駅から近鉄線沿いを俊徳道駅まで10.2キロを44分で走ります。調子のいい日は42分で走ります。

マラソン大会には年に1回走ります。目標時間を決めて走ります。大会を走るのも好きですが1人で坦々と走るのも好きです。42キロのフルマラソンもいいのですが、3時間以内で走ろうとか、目標が高くて練習がとてもしんどくなってしまうので今は100キロの大会を10時間以内に走ることを目標としています。

と店に休んで走ります。

何を考えながら走っているかと言いますと、なんか、結構

心配事なんかも考えますが、何かを浮かんでは消え、浮かんでは消え考えています。終盤になると腹減ったとか、これ終わったら車を洗おうとか、それとか、しんどい時なんかは走る心が折れないように何も考えないようにして坂道を駆け登ります。結構、何も考えず呼吸をするように、考えては吐き出し、考えては吐き出ししているのでしょうか？大会などでしんどくて歩きそうになると子供のことを思い出します。子供が見てたらと思うと何とか走れるので不思議なものです。



●僕が走ることにについて思うこと。

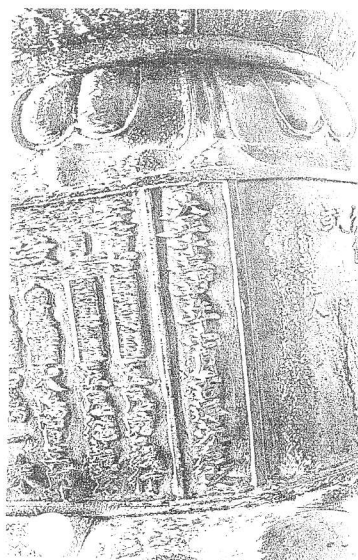
体の声に耳を澄まし、のどが渴けば水を飲み、苦しくなれば塩をなめ、腹が減れば補給する。体が強張れば伸ばします。夜走らないのは、夜はほぼ毎晩風呂上りにストレッチしているからかもしれません。私は走り出して12, 3年。ここ最近の月間走行距離は300キロちょっとです。多くも少なくもありません。けど、怪我という怪我はしたことがありません。これはストレッチのおかげだと思います。人の走りにとやかく言うことはありませんが走ることで筋肉は固くなります。ドスドス走っていたり、膝を棒のようにちょこまか走る人を見ると心配になります。関節を伸ばして柔らかくしないと本当に怪我のもとですし、長く永く走ることはできないからです。



11/7 AM 8:00 釈迦ヶ岳
山頂の釈迦像
霧が来て
あじろ

今のマラソングームは不安な時代を反映して起きている

のではないかと思います。機械文明が進んだこの50年100年で人は本当に体を動かさなくなったのではないのでしょうか。体を動かさないと考え方がよくなるほうに行くのだと思います。悩まなくていいことで悩んでしまう。たまに布施から高速バスで京都まで行って走って帰るというバカげた練習をしますが、これは「坂本龍馬も歩いた道だ！」思いながら走ることもあります。昔の人は平気で3~40キロを歩いていたと思います。食生活の変化、運動不足などで増える生活習慣病そして増大する医療費、社会保険それらに対する不安がマラソングームの陰に潜んでいるような気がします。皆様、走ることよりもウォーキングのほうがが体には良いそうです。適度に体を動かしていつまでも元気で美しく健やかに過ごしてください。最後まで読んでくださいますとありがとうございます。



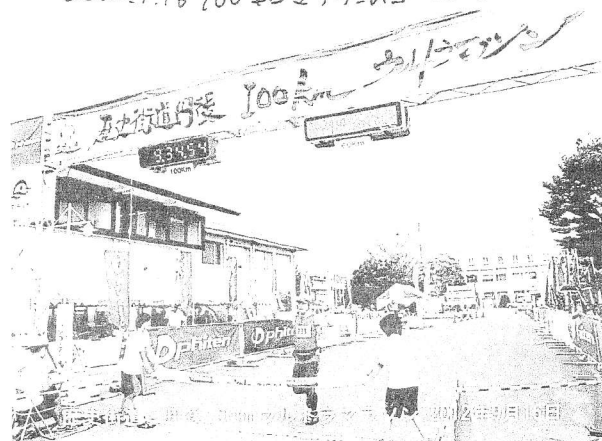
この釈迦像は
大正十三年の釈迦像で、
歩いて2-3時間かかる山頂に

井原一夫

2012.9.16 100km 233kmのコース



海辺を34kmに走り終る



● 富生ちゃんの孫孫日記

みづき(息子一成のほうの孫)と朔(さく、娘あゆみのほうの孫)

みづきは11歳小学校5年生になってます。店の隣のジム・テイッ
カネスでスイミングスクールと空手の教室に機嫌よく通って
います。少さい時は良くなつてくれてとても可愛かったで
す!! 最近ではジムの行き帰りに顔を出して、「行って来ますよ」
「お腹すいたあ、サイナラ!」だけの会話になりました。顔
を見れないときは寂しいものです。



おいしいね。



今年1月に生まれた朔(さく)はどんどんおおきくなってきて
います。歯もはえかけてきて、お母さんのおっぱいは卒業して
大人と同じものを食べています。朔は月2回くらい泊まりに
くるんです! その日は楽しみで、楽しみ!でジムのトレー
ンがそっちのけで早く家に帰ります。朔を抱っこしてあやしてい
るとき、目が合うと、さもうれしそうに、にっこり笑ってくれ
ます。そんな時は可愛いなあ!って思います。一時は家に遊び
に来たとき、人見知りするようになって、しばらく母親から離
れずに、私たち夫婦の顔を見ると泣く時がありました。じいさ
ん、ばあさんにとっては悲しいものでした。

おいちゅと一巻と
新聞をよむ

朔も乳呑み児から、幼児という段階になってきたのでしょ
うか。少し知恵がついてきたように思います。いらなくなった袋
や新聞なんかかさがササわって、遊んでいます。また飴玉や乳
ボーロつかんだり、お皿に入れたり、出したりしています。食
い気は結構あるようで、何でもたべるようで、量もおおいです。
要らなくなったり、飽きたりするとポイッと私いのけます。誰
に似たんでしょうね。だんだん成長していくのがわかりますね。
とみおじいさんの取りとめのない、孫への思いでした。



あめ玉をあそぶ



空手着のみづき



みづきてサクは仲良しなあ。



女、三代!!



●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はもっとよくなるよ、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 toiawase@j-ihara.jp

富生ちゃんメール tomiocyan@hct.zaq.ne.jp

ホームページ www.j-ihara.jp

フェイスブック www.facebook.com/jewelryihara/

マッテマ~ス。

じゅえりーいはら

宝石の川柳大募集!!

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

宝石にまつわる川柳を募集しております。

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。

もれなく女性の美しさを引き出す宝石&腕時計電池交換券プレゼントで~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け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!!

じゅえりー通信編集部の面々で~す。

トミオちゃんです。冬きたりなば春遠からじなんちゃって。。

寒くなりましたね。みなさまはどのような寒さ対策をされてますか?



富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

暑いのは嫌だったし寒いのも嫌ですね!冬は寒いほうが良いらしいですね。



編集長
(井原一成)
みずがめ座
A型

寒くなりました。昨年からはパッチを履きだしました。もうパッチなしでは冬を過ごすことはできません。

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
いネ。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

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

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。

保存版!!
大切な指輪のもしも
のどきのために!!

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
布施の戒っさん入り口角
電話06-6721-2508

0120-956-115
(木曜定休日)