



ハイライト

- マラソン大会に行ってきました。
- とみおちゃんのマゴまご日記
- あんな話こんな話マッテまーす!!

● マラソン大会に行ってきました。

ゴール直後、セリは1179、ラジオ局みえへび

こんにちは。じゃえりー通信編集長の井原一成です。

9月15日歴史街道丹後ウルトラマラソンを走ってきました。100キロマラソンは今回で3回目になりますが、何回走ってもやっぱりしんどいものです。普段の土日は店があるので休めませんがこの大会だけ年に一度だけは休ませていただいております。けれども、私は年に1度だからこそ緊張感を持って大会に臨み、そして出るからには必ず完走し1分1秒でも速く走りきれるよう考え、練習し、準備します。



待ちぼうけ親子
 ← 両の由を盗み取る。岩のた
 写真と放しおかし
 お届いておのび
 転載禁止なごまけ
 ちかて盗みまし



文明の利器を使わないで生身の2本足での人間の行動範囲は50～60キロくらいかなとおもいます。昔、電車もバスもなかった頃これくらいはみんな自分の足で移動していたのではないのでしょうか？

どうして速く走れるようになりたいのかは自分でもよくわかりませんが、同じことの繰り返しでも苦にならないアホな性格で、どんくさくても同じことをやり続けるというのは商売人としてどにか似通ったところがあるので続いているのかもかもしれません。やはり、ある程度努力した分は結果に出るスポーツなので楽しいです。

次回は
見しな。➡

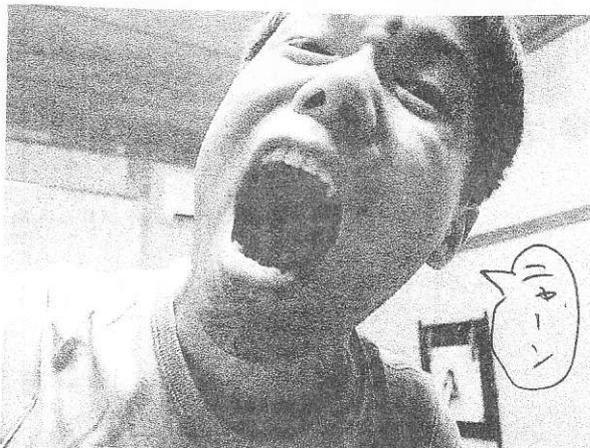
● マラソン大会に行ってきました。

準備(当日の)というのは100キロは制限時間14時間。早朝4時半スタートの長丁場。何が起こるかわかりません。昨年は30度を超す炎天下の大会で完走率は47%で2人に1人も完走できなかった。そして今年は台風が接近しており直前まで走れるかどうかわかりませんでした。



カメラは
はたき。

天才が
みつ
に
に
写
あ
2020年1月



ニヤ
ー
ン

雨が降ると寒い。走ると腹が減る。ずっと走っていると水ばかり飲るので普通の飯は受け付けない。途中に預ける荷物の中に胃がおかしくても食べられるゼリーや暑い時のための凍らせた飲み物、濡れた時の着替え、寒さ対策の上着、栄養剤や予備の靴など考え付く限りの物を必要最小限想定し準備し「想定外」の無いよう対応しできる限り速く行って帰ってこられるよう努力します。給水所に食べ物がありますがあまり食べることはできません。

なんかもう、本当に仕事よりも一生懸命です。(笑)結構、自営業向きのスポーツなのかも?と思います。山登りにも似てます。

マラソンの練習というのは大きく分けて2つ

- ①坂道を含む長距離を走る。(30キロを時速12キロ程度)
- ②短距離を速く走る。(10キロを時速14キロ程度)

(朝のジョギングです10キロメートルを時速14キロ程度)

これらを合わせて月間300キロを1年ほど走れるようになればフルマラソンは3時間程度で走る力が徐々についてきます。

雨がやんでヤカヤカ。

余ゆりのフリして走ります。60キロくらいまで。次のマラソンも見たい。➡



● マラソン大会に行ってきました。

私はあと17分速く走れるようになりたいので長い距離を走る時に坂道をもっと取り入れるとよいのではと考えています。 穴甲全山を練習で走らうと思っただけで走れるかなあ?

今回のマラソン大会で一番印象に残っている出来事は私の前にゴールした人が最後にコースに一礼し締めくくった姿を見たことでした。私も同じ気持ちでしたし、同じ道のりを2秒違いで完走したその姿に感動しました。長い長い100キロを走りぬくということとはしんどいです。つらいつらいです。でもゴール後に残るさわやかな感情は「おかげさまでありがとうございます。」という感謝の気持ちです。現地で応援してくださった方々や、家族の助けなくしてはマラソン大会にも出られません。そしてじゅえりー通信を読んでくださるお客様の応援なくしては走ることはできません。本当にありがとうございます。結果は100キロ一般の部1703人中30位9時間16分15秒でした。来年も100キロに出場します。この大会は10回完走するとゼッケンの色が赤から青になります。それまでこの大会を完走し続けようと考えています。最後まで読んでくださりましてありがとうございます。 **井原 - 文**

穴甲全山
がマラソンは
井原 - 文です。
↓

● とみおちゃんのマガまご日記

ゴ-ゴに一糸ほり
小沢麻衣さん

孫はかわいいものですね。みづき サ 朔 サ 二人の孫がいます。みづきは小学校6年生。ずいぶん背が高くなりました。ズボンばかり穿いていたのが最近はずいぶん女の子らしくなってスカートをよく穿くようになりました。家内もロングスカート 昔自分が穿いていたものをあげたり、一緒に買いにいったりしてるようです。よく似合っていてみづき本人も喜んではいっているようです。家内が着ているアッパーパー（簡単服）すごくお気に入りです。「おばあちゃん。修学旅行の宿で着るから、貸して!」
と行って持って帰ったとことです。

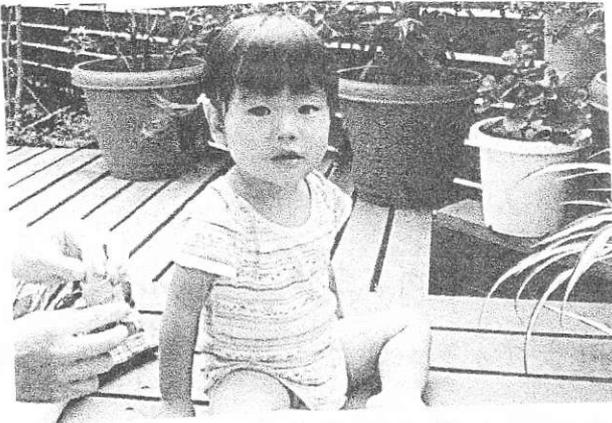


修学旅行では、
木刀を買った。

●とみおちゃんのマゾまゾ日記

母方のおばあちゃんからは生地からロングスカートを作ってもらってるようで、気に入ってはいています。小さいときと今とは、可愛さが違うようですね。

朔 娘のほうの孫 1歳9ヶ月。あちこち歩き回って、片言ながら、しゃべりまくってます。家の中 手の届くところ隅々まで家探ししています。アンパンマンが大好きで、家内が娘の家族に一泊旅行に連れて行ってもらった旅館の部屋にアンパンマングッズが沢山の種類がおいてあって、「アンパンマン!」「アンパンマン!」って、興奮してはしゃぎたおしていたそうです。



かわいい
さかりのサク

かわいい
さかりのおきと
みづき



月に2,3回土日私に私の家に泊まりにきます。私が家に帰るのが遅くて、いつも朔の寝顔しかみられません。起こしてやろうと思うのですが、娘にしかられるのでそれもできません。孫の朔は早起きで、早く起きたときは母親のあゆみのまえに、じっと座ってお母さんのおきるのを待っているようです。

朔が朝起きたとき、「朔ちゃん、散歩に行こう!」と声をかけると、トコトコと私のところにきて、玄関で自分の靴を履かせるとせがみます。

30分ほど自宅の周りを散歩します。孫と手をつないで散歩するのは楽しいもんですね。「おしろいばな」とか「むらさきつゆくさ」とか私の知ってる花の名前をおしえると、しゃべり始めた口で真似をして花の名前を言います。そんなことで、朔からは私のことを「散歩いいちゃん」と認識しているみたいです。

●とみおちゃんのマゴまゴ日記

来年1月に娘のあゆみが二人目を出産する予定なんです。帝王切開することになってますんで、その前後10日間ほど朔を私の家で預かることになってます。その間朔は母親の元を初めて離れて過ごすことになります。家内は里心がつくと預かるのが難しいから、その間は母親に会わせないようにすると言っています。どうなることややら、考えると難しいですね。もう一人孫ができる！今から喜んでます。

爺い馬鹿のの取り留めのない孫の話でした。

ありがとうございました。

合掌

井原富生



●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。じゅえりー通信を讀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~す。

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♪