



## ●今年もちよっとがんばって走ってます！

と聞かれても困りますけれど、「努力は報われるとは限らないが、努力しないと絶対に報われることはありません。」そんな当たり前のことを教えてくれるスポーツは素晴らしいです。

今、速く走るために取り組んでいるのは日常生活から姿勢良く心がける。人は「立つ」「歩く」その延長に「走る」。右足の次は左足。そして右足。それは決まっている。その足を地面に置いたときの体重移動をスムーズにすばやくすること。で「りきむことなくより速くよりスムーズに静かに走る。」イメージはファッションショーなどで<sup>かっさ</sup>颯とランウェイを歩くモデルの動き、姿勢、体重移動の延長線上で走るとより速く遠くへ走れるのではないかと今年はそのように考え9月14日丹後ウルトラ100キロマラソンに挑みます。仕事もそうですが、傍から見れば同じこととしてるように見えてもどこに意識を置くのかでぜんぜんすることが違うように、走ることも単純でも、奥が深いのが魅力なのではないでしょうか？今は腕と肩甲骨の間あたりが走っているときに伸びているのを感じ取れると結果速く走れていることが多いです。土日はあまり仕事は休みたくないのですが、年に一回だけお休みをいただきまして走ってきます。去年は9時間16分でしたので何とか16分縮めたいです。天候、気温、体調などもあるので、なかなか簡単に狙ってできることではありませんが、なんとかあと5%早く完走したいです。たぶん次号で結果をお知らせできるのではないのでしょうか？最後まで読んでいただきましてありがとうございます。

井原一之



よく走る動物の足跡を辿るアジサイ園  
あじさいの美しい匂い。  
「ランナーの足跡を辿り下さ」と書いてあります。

水の音が  
あじさいの  
山コリガ



## ●ネックレスを着けやすくする小技

こんにちはとみおちゃんです。先日仕入れたチェーンネックレスに変わった細工がしてありました。何かと言いましたら、引き輪を引っ掛けるプレート付近がとても持ちやすくなってました。電線などを補強するための熱収縮チューブというものでプレート根元2センチほど透明なチューブで覆ってあり材料を取り寄せ施工したところとても持ちやすくなりました。ネックレスが取り外ししにくいお客様はご相談ください。込み合ってなければ100円でさせていただきます。



## ●ユーチューブってイイね!

持ちやすい!!

こんにちは井原一成です。みなさまユーチューブってご存知でしょうか? ご存知だとは思いますが、説明しようとするともつかし〜い。簡単に言うと「インターネットで誰かが動画(ビデオ)を投稿したのを誰でも見られるサービスなのです。」が、テレビ番組もあれば音楽もある。すごく便利な反面、著作権などの問題もあります。音楽などは比較的新しい曲も聴けるし、事実音楽CDなどの売り上げは下がっているらしいのですが、映画などは10分以上のビデオは誰が投稿したか確認できないと投稿できなくなっているのであまり見られないのかな? でも、お金を払えば著作権の問題なく見られる映画も多いようです。



ビデオ...

いいね...



ついでに...

くらり...

## ●ユーチューブってイイね!

新しい使い方としたら言論の場として使っていることもあるようです。ニュースなどで報道される記者会見はどうしても時間の制約がありほんの数秒しか見ることは出来ませんが、ユーチューブなら橋下徹大阪市長の記者会見も一部始終見られるようです。政治言論様々な動画が投稿されているようです。(富生ちゃんが詳しい)新しい道具と新しいサービスによってどんどんいい智恵が生まれてくるようですね。不完全ながらもいい智恵良いサービスだから実行し少しづつ修正してよりよいものに作り上げてゆく。

私もユーチューブに先日動画を投稿しました。何を投稿したのかと言いますと指輪サイズ直しの方法やお数珠の糸替えの方法、手作り角ダイヤ指輪製作をユーチューブに公開しました。ユーチューブに公開したビデオは簡単にホームページに載せる



にぎわう土曜夜市布衣高店街

ことができるのでホームページからもご覧下さい。

ユーチューブからでは「じゅえりーいはら サイズ直し」で検索するとビデオを見られます。機会あればご覧下さい。最後まで読んでいただきましてありがとうございます。



サクば「カーボン女子」  
じょし



せんせんみづきは嫁に似てる。