

宝石・貴金属  
 作って、直せる、宝石屋さん。  
 じゅえりーいばる  
 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)

## ハイライト



- マラソンの走り方
- 宝石のこんなお悩み解決させていただきました!
- お誕生日おめでとう!!
- あんな話こんな話待ってまーす

夏はアイスだ!!

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

ましてありがとうございます。今年の夏は本当に本当に本当に暑かった。

ようやく涼しくなって来ましたがいかがお過ごしでしょうか?秋はもうすぐ。

秋といえば・・・マラソンの季節です。今年も9月20日の京丹後100キロマラソンに出場

しようと練習を重ねております。100キロもの距離どうやって走んねんやろう?と思いま

すけど、100万円を貯めるように!? 1キロづつつ積み重ね、創意工夫、プリウスのようなエ

コな走りといいたましようか?僕的には10キロ×10積み重ねで走ります。10キロごとに疲

れ具合、傾斜、過去のラップでペース配分を組み立て作戦を練っています。

### ● マラソンの走り方

そんなことは置いて、僕もいきなり100キロなんて走れたわけではなく14年ほど前

の暑い夏ある日突然思い立ち、暑いまっ昼間、大阪城に行き20キロ自分の足で移動しました。

まともに走れたのは最初の半周2キロ足らず・・・ショックでした。あとはくやくして意地で

歩きとおしました。マネしないでください。

何も運動していない状態からいきなり走るのは怪我のもとです。まず、脚あったウォーキン

グシューズ、ランニングシューズを「専門家に選んでもらう」のが肝心です。デザインで選び

たいのはわかりますけど、北浜のミズノ本店、鶴橋のオリンピックアサンプ

ーズなどで専門家に脚に合わせてもらうほうがいいです。家にある前に

履いていた靴で歩くのもいいかもしれませんが、できれば最初の1足は

専門家に合わせてもらって、次からはまったく同じ物を量販店で買えば

よいと思います。それと、靴は思いのほか早く消耗しています。



## ● マラソンの走り方

とくに踵が<sup>かか</sup>磨り減ります。踵が磨り減った靴を履き続けるのは怪我の元!!かたがたの基礎の上に家を建てるようなものです。1ミリ踵が磨り減ると体が5度傾くといわれています。それでもなかなかそれが自覚できません。それは人の体が想像以上にとってもよくできていて、補正してくれるからわからないのです。経験ありませんでしょうか? 筋肉を傷めたときに痛いところが変わっていく。痛いところが直っていくとかばって<sup>他の</sup>いて筋肉が疲れて悲鳴を上げて痛くなってゆく。なので、健康のため歩こうと思えば靴を合わせにいきましょう。すり減った靴で走る人を見ると心配でなりません。

歩き出すのはそれからです。まず3キロ楽に歩けるようになるといいのではないのでしょうか? 長瀬川の樟蔭から長瀬駅まで行って帰ってくるとちょうど3キロです。ゆっくり歩いて1時間足らず。

「立ち方」は下を向かず、まっすぐ前を見て、背筋を伸ばして、姿勢よく立ち、アゴは少し引いて、胸を入れて肩はほんの少し後ろへ引く。

「歩き方」は手を振ってリズムよく!! 胸張って歩く! 腕を走るようにして振って、肩甲骨が動いているのを意識して腕を振る。

そしてちょっと「走って」みる。ちょっとだけね。息を切らさないようにゆっくりです。

走るのは「立つ」「歩く」「走る」の延長線上です。最初

は体を動かすのは30分以上1時間までにされたほうがいいでしょう。涼しい服で帽子をかぶって快適に、できれば昼間はサングラスも水筒も。1日歩いて1日休んで体の声に耳を傾けて疲れたなと思ったら休まなくてはいいけません。無理は禁物。怪我は本当に避けなければなりません。

そしてすこしずつ走る距離をのばすのがいいと思います。3キロ、5キロ、10キロと

長い距離を走るためには体脂肪を体を動かすエネルギーに変換する機能を高めなければなりません。それは一朝一夕にはいかないと思います。ただ、ビタミンBやコエンザイムQ10を摂取するとその機能が高まるらしいです。人類の歴史は飢餓の歴史です。平時は脂肪を蓄えるようになっているそうです。10キロを1時間15分ほどで走れるようになればたいしたもの



す！足はご存知のように第2の心臓と言われ足を動かすと血流がよくなり、脳が活性化されます。朝、体を動かすと一日充実します。人生も1日1日の積み重ね。フルマラソンも1キロの積み重ね。10キロ走れるようになればきっとフルマラソンも完走できることでしょう。

● 宝石のこんなお悩み解決させていただきました！

こんにちは。じゅえりー通信編集長の井原一成です。あなたの生活を豊かにする、笑顔で過ごすための道具の一つジュエリー。ジュエリーのことでお悩みのお客様はお気軽にご相談ください。こんなお客様のお悩みを解決させていただきました。



16858



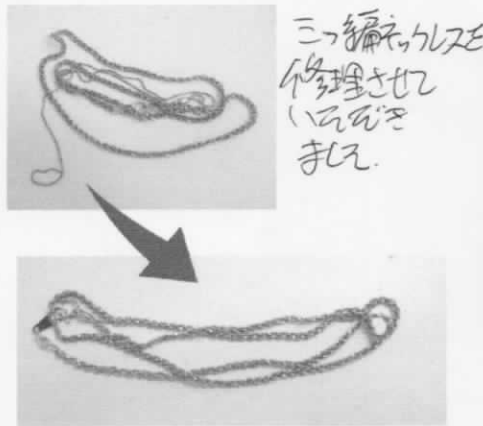
16947



16956



16708



16360



16725



PL花火焼き肉大会に参加しました



夏の思い出

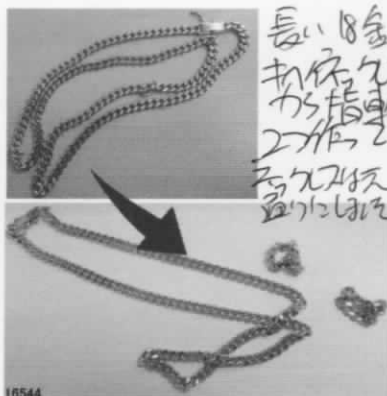


宿題が終わらないう〜

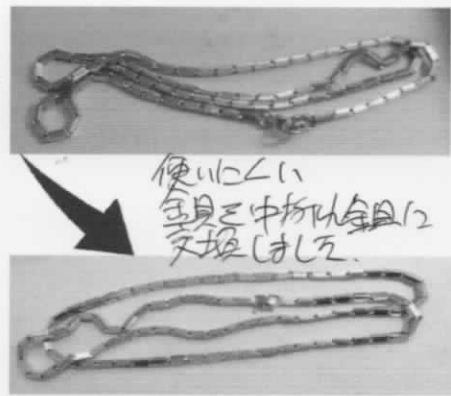
● 宝石のこんなお悩み解決させていただきました！



16381



16544



16289



16948



16432



16902



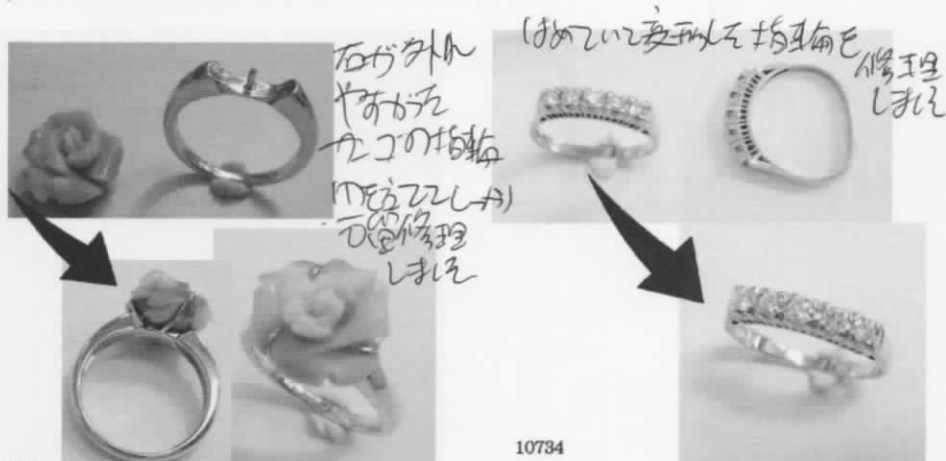
16914



16280



16918



16919

10734



16495

## ●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。

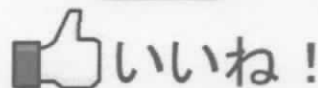
24時間受付FAX **06-6721-2538**

24時間受付メール **toiawase@j-ihara.jp**

ホームページ **www.j-ihara.jp**

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

マッテマ〜ス。



## ●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〜す。

今月はお年玉プレゼント企画で〜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

## ●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よ! 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!!

じゅえりー通信編集部の面々で〜す。

トミオちゃんです。今年の夏は酷暑といえるほど暑かったですね。

ようやく涼しくなってきました。もうすぐ秋ですね。

みなさまは何に秋を感じますか?



富生ちゃん  
(井原富生)  
しし座O型

朝、夜の涼しさ。  
水の冷たさで秋を感じます。



編集長  
(井原一成)  
みずがめ座  
A型

頭をたれて実る稲穂、  
空を漂うトンボの群れに  
弁当を狙う箕面の猿の群れに  
秋を感じます。