

### ハイライト



- 100キロマラソン走ってきました。
- ジュエリーを持ち運ぶときのお願い。
- こんな修理させていただきました。
- お誕生日おめでとう！！

スタート朝4:30 夏、暗、夜中

### ●100キロマラソン走ってきました。

こんにちは。じゃえり通信編集長の井原一成です。いつもじゃえり通信を読んでいただきましてありがとうございます。夏が猛烈に暑かったからでしょうか？ずいぶん涼しくなりました。お元気で過ごしてでしょうか？秋といえば食欲の秋、行楽の秋、お出かけの秋でしょうか？私はマラソンの秋です。（〇〇のひとつ覚えですが・・・）涼しくなった秋はマラソンのシーズンなのです。今年も丹後半島で行われた 100キロマラソン に出場してきました。今日ジュエリー通信を書いているのは9月22日でマラソンは9月20日おとついでした。ようやく 直立二足歩行 ができるようになりましたが、昨日までは筋肉痛で 階段手すりよじ登り歩行、階段後ろ向き一歩ずつ降行 でした。今回で5回目の出場ですが、100キロマラソンは面白いのです。普段はそんな距離走れないですし、大会や周りの人々のおかげで走らせてもらったと思っています。昨年はフルマラソンに近いペースで速く走りすぎたため中盤以降、頭から血の気が引く などして失速しました。そして今年は「がんばらないようにがんばって」走りました。

ゆっくり平地は1キロ当たり5分ほどのペースで走り、登り坂は体にまかせてゆっくり走る。でも、歩かずになるべく心拍数を上げないように走りました。



スタート直後、夢人を34??



トミオちゃんのおナカ  
向かってんのつ。

暑い!!水かぶって走る。

# ●100キロマラソン走ってきました。

それでも、30キロ、40キロ付近になると調子が出てきてだんだん速くなってきます。速く走りすぎると最後まで体力が持ちません。ゆっくり走ろうとしてもスピードが下がりません(笑)そんなときは怪しい人のように「ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり」と声に出すとようやくペース



が落ちてきました。すると僕の後ろを走るランナーも同じようにペースを落として走ります。100キロ走の面白いところですよ。「がんばらないようにがんばる。」とはなんだか、永く商売を続けておられる諸先輩方々の心持ちのようにも思えました。たゆみなく悪いときも悪いなりに倦まず前進する。先は長いのであきらめず自分を信じゆっくり



1/おみ 中間地点、まだ余裕

走る。ゆっくり商売する。そんなことを考えながら走っていました。でも、今回ゆっくり走った目的は速くゴールするためなのです。丹後の100キロマラソンコースは風光明媚ですが標高差400メートルあり、タフなコースです。どのようにしてゆっくり走って速くゴールしたのかと聞いてみると、過去の自分の10キロおきの通過時間を調べ、予測を立て、そのとおりに走ってみたところ全体の誤差はなんと5分以内だったのです。

2015予測	10キロ	20キロ	30キロ	40キロ	50キロ	60キロ	70キロ	80キロ	90キロ	100キロ	
トータルタイム	053:00	1:44:00	2:35:00	3:26:00	4:17:00	5:12:00	6:12:00	7:07:00	8:02:00	8:57:00	← 予想タイム
通過ラップ	0:53	0:51	0:51	0:51	0:51	0:55	1:00	0:55	0:55	0:55	← 5回のタイム
2015丹後実走	050:40		2:30:38		4:12:40				8:05:55	9:04:57	← 5回のタイム
2014丹後実走	0:49:58	1:40:24	2:27:49	3:17:49	4:07:20	5:05:31	6:08:42	7:10:44	8:19:45	9:26:20	← 去年の実走
通過ラップ	0:49:58	0:50:26	0:47:25	0:50:00	0:49:31	0:58:11	1:03:11	1:02:02	1:09:01	1:06:35	

一番高い目標は100キロで9時間以内にゴールすることでしたが、自己記録更新の9時間4分57秒で完走することができました。もしかしたら、もう5分勇気を出して前半5分ゆっくり走っていたら5分速くゴールできていたのかもしれませんが、当日はその5分をどうしても最後の10キロ速く走ることはできませんでした。

## ●100キロマラソン走ってきました。

でも、すこし、ほっとしています。また9時間切りにチャレンジできます。一足飛びには記録は伸びませんが、工夫



ランニング後のカタコト

を積み重ねて2年がかりで10分縮めることができました。何



カラコンが目の有美。ビール1杯で何となくイイ!!

にもなりませんけど、お金を出しても手に入れられないものを追い求めることが、走ることが、体を動かすことが自



分を支えてくれているような気がします。最後まで読んでいただきまし

てありがとうございます。

娘みづさ子 #原一成  
←今年文化祭で参る予定  
応援の約束をしませんし。



完全証。ちよこ小さあち。

## ●ジュエリーを持ち運ぶときのお願ひ。

こんにちは。井原一成です。日頃、お店にはお客様がジュエリーを持ってこられます。

持ってこられたジュエリーはいいのですが、お客様みなさまお忙しいので持って来られるまでバックの中で数週間・・・なんてことございませんか？その間無事であればいいのですが、宝石箱やジュエリーポーチなど、かさばる入れ物だとまずなくす事はないし、ジャマになるから忘れない。一番いけないのが、中が見えないティッシュにくるんで持ってこられるのが一番なくされる可能性が高いと思います。どうしてなくすのか？中が見えないしティッシュペーパーです。ゴミだなと「無意識に捨ててしまうから」なのです。なのでできれば絶対にジュエリーをティッシュにくるむのはやめてほしいのです。高価なジュエリーをなくしたショックははかりしれません。サランラップや100均で売ってるチャック袋などが望ましいです。できればちよこかさばる透明なチャック袋。今回のジュエリー通信をお届けした封筒に修理・リフォーム専用透明チャックを同封しました。修理やリフォームなどのご用命がございましたら、このチャック袋に入れてご持参くださいませ。

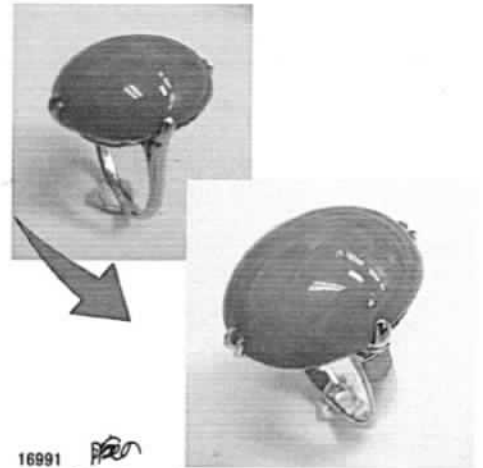
●こんな修理させていただきました。



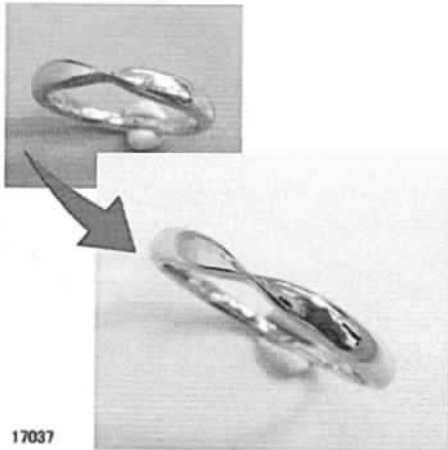
16783  
ダイヤリングの爪直しとダイヤの研磨



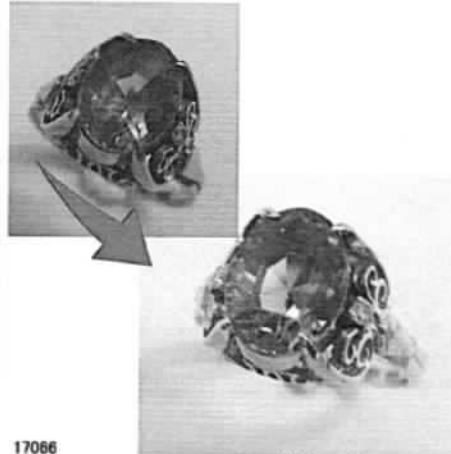
16810  
長いネックレスを2本に短くして



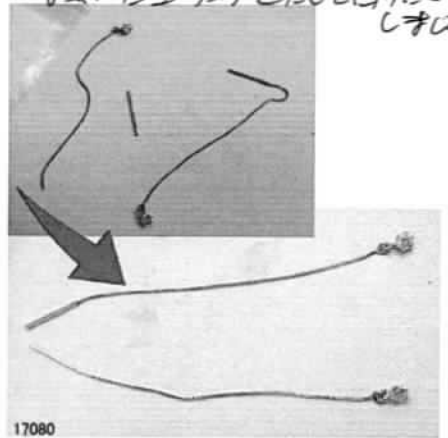
16991  
爪の直しとダイヤの研磨とダイヤの交換



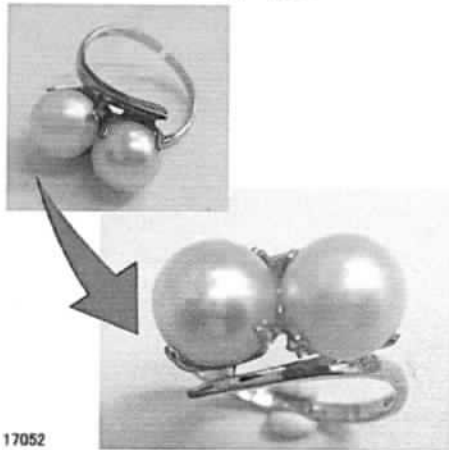
17037  
ダイヤリングのサイズ直し



17086  
ダイヤリングの爪直し



17080  
ピアスポストの修理



17052  
外水玉の修理



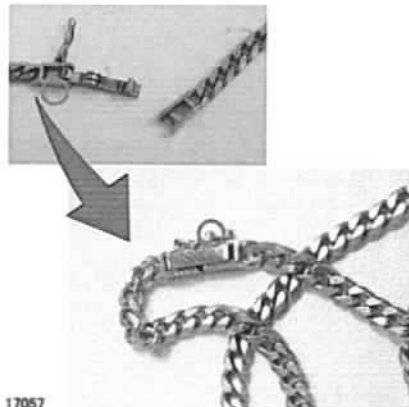
17018  
ネックレスのダイヤの爪直しとダイヤの修理



16980  
ダイヤリングの爪直しとダイヤの交換



Pt1000のダイヤリングの修理  
ダイヤの爪直しとダイヤの交換



17057  
チェーンの修理



17025  
ダイヤリングの爪直しとダイヤの交換



## ● 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。

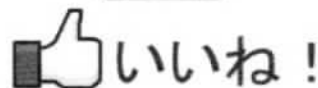
24時間受付FAX **06-6721-2538**

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。

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ヨ! 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。ようやく涼しくなって来ました。秋ですね。

みなさまは食欲の秋? スポーツの秋? 行楽の秋?



富生ちゃん  
(井原富生)  
しし座O型

食欲の秋です。  
体重を増やさないように  
思いますが何を食べても  
おいしい! ので  
ちょっとむつかしいかなあ?



編集長  
(井原一成)  
みずがめ座  
A型

行楽の秋といきたいです。  
しばらく走るのは飽きたけど  
もうすぐ大阪マラソンだなあ。