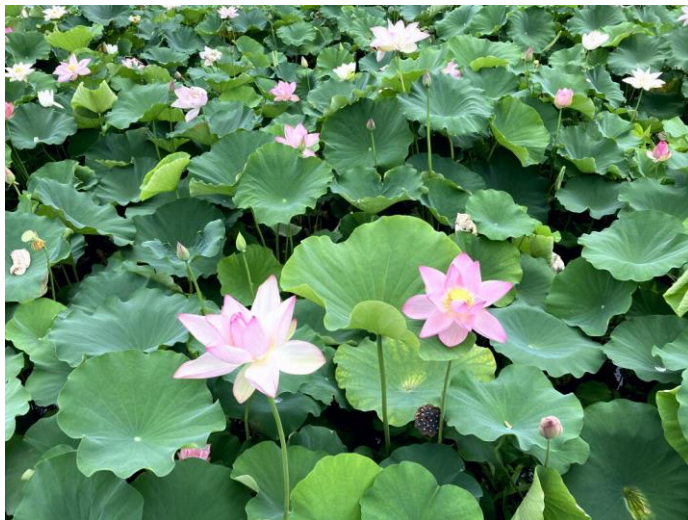




[大和走ろう会ホームページ](#)



蓮の花暑さを忘れ満開に

梅林から自然文化園の森を抜けて花の丘へ。残念ながら3万6000本のネモフィラは高い気温の影響か見頃が早まり？撤収直後の模様でしたがポピーやヤグルマギクは見れました。皆さんほぼ歩きでジョギングを忘れたランナーの如し。



バラ園で休憩

水の広場を抜けて平和のバラ園でしばし休憩後、本日メイン場所の

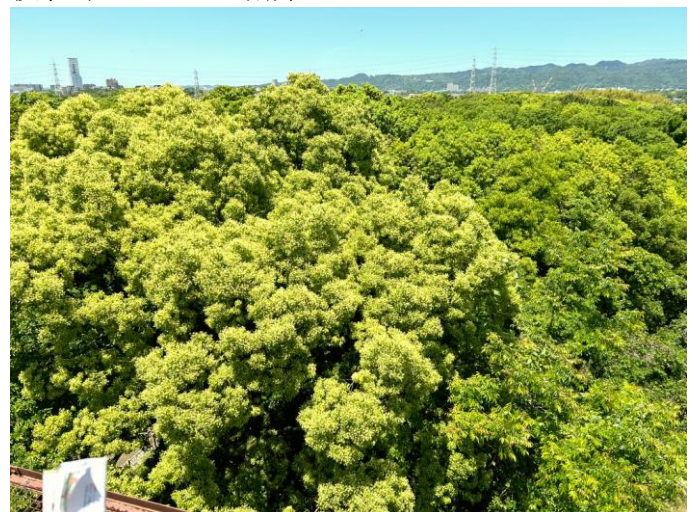
春のマラニック



万博公園 太陽の塔の前で

〔と き〕 5月11日(土)
〔幹 事〕 千々和 朝倉
〔参加者〕 加藤、光本、間、岩本、星野、高田、小和田、上野、朝倉、千々和(10名)
〔コース〕
万博記念公園～自然文化園の花の丘～平和のバラ園～ソラード～展望タワー～温泉

ほぼ快晴で最高気温25度のマラニック日和、9:30万博記念公園に入場し早速太陽の塔を背景に集合写真撮影。



楠の大木に白い花が満開(展望タワーから)

〔森の空中観察路＝ソラード〕を鳥になった気分で歩くと最後にきつい階段を登って眺め最高の〔展望タワー〕ここがマラニックのゴールでした。近くのスーパー銭湯<万博おゆば>で入浴後に楽しい小宴会。モノレール乗車後川西能勢口駅にて解散。

今回<上野さん>のマラニック初参加も有り楽しいマラニックでした。(千々和積也)

(p.4 につづく)

走ろう会川柳

題「スマホ」「走」

詠み人敬称略

藤井由美

- ・電話かけ失くしたスマホ探す夫
- ・寝起き顔スマホ認証反応せず
- ・地図機能スマホ片手に迷い人

光本誠一

- ・独居人相談相手はスマホだけ
- ・スマホでは走るを歩くに変えている
- ・現代は電車の中は皆スマホ

小和田悦子

- ・穏やかだスマホ手放し本を読む
- ・走るのはやととわかった苦手だわ

岩本英雄

- ・滝しぶきスマホが並ぶ蚩狩り
- ・誕生日孫からスマホ若返り
- ・土と日は朝ランだけの日記帳

加藤直信

- ・東北地震スマホのライトが生死分け
- ・山へ行きスマホの無いのを家で知り
- ・スマホ代安くを追いかけ3SIM目

流石 張仁子

- ・スマホ手に走っていたらまたこけた

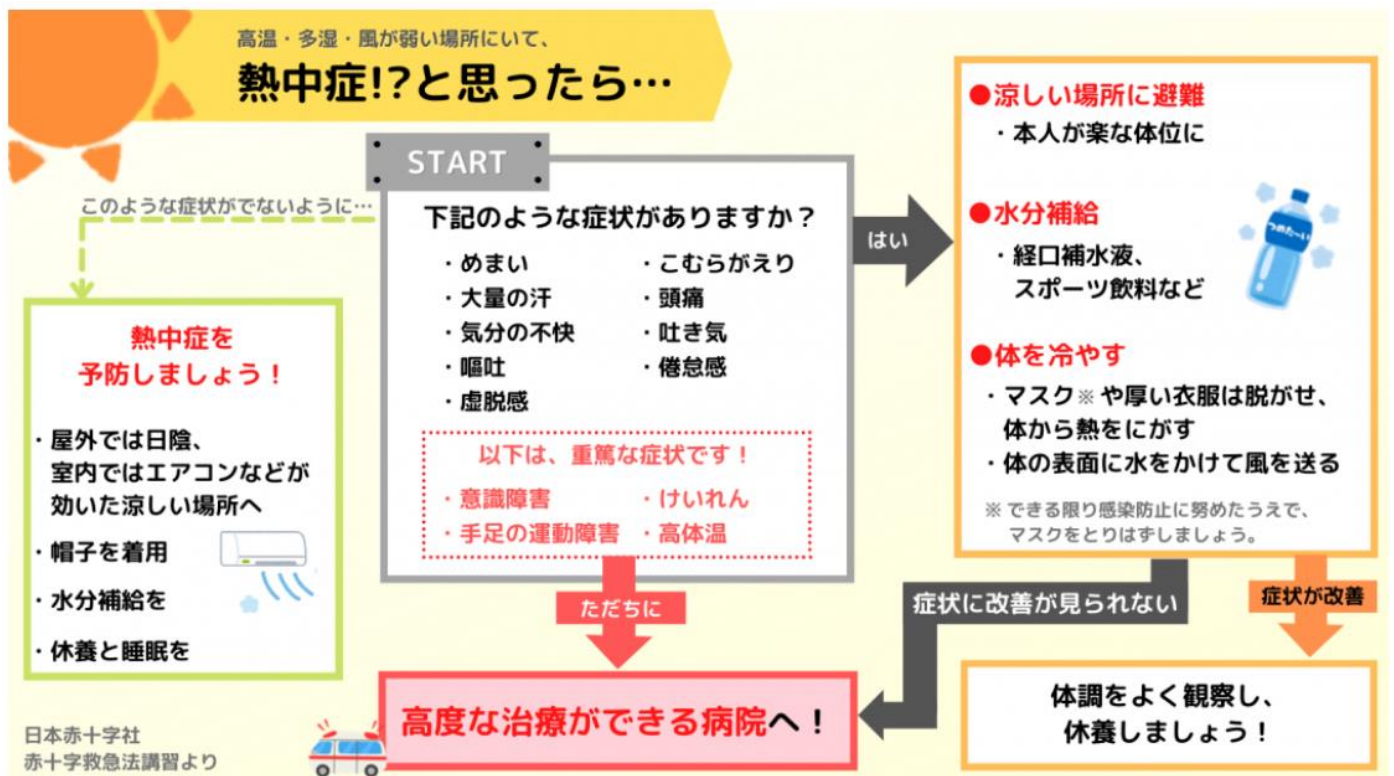
星野矩子

- ・スマホという老人不向きを売り合戦
- ・脅されそう暮していけない？スマホ無し
- ・ちぢむ足伸びるは伊達の走歴や

猛暑の夏、熱中症に注意！

7月に入ったばかりなのに、日本列島の各地は連日、猛暑日が続き、熱中症患者が増えているようです。

そのニュースを見て、ふと5年前、夫が熱中症になったときのことを思い出しました。夫が畑の作業後に倒れ、たまたま私がそばにいたので、大事には至らなかったのですが、けいれんや意識障害の症状が出ていたのに、すぐに救急車を呼ばなかったことを今は反省しています。下の記事はネットからの情報ですが、皆さんも思い当たったら、くれぐれも素早い対応を取ってくださいね。(藤井由美)



◆丹波三ツ塚マラソン大会

〔とき〕5月12(日)

〔記録〕流石張仁子 5km 29分1秒
60歳以上の部 29分1秒 11位/35人中

〔感想〕

朝、皆さんと体操をして、いざ出発！
いい調子で車を走らせ、すこしもたつきながら
も現地には8時15分に着き、そこからは
駐車場渋滞15分となってしまう、はやく出
ておけばよかったなあと反省しました。アッ
プできずに着替えることとなり、変な感じ
でした。

走り出してからは、いいコースな
のですが、追い風向かい風の襲来を受け、もうへと
へとでした。スタミナ切れです。どうしてこ
んな感じなのかなあと走りながら考えまし
た練習不足に加えて、食事がバランス悪か
ったんだとわかりました。お弁当が多か
ったり野菜が少ないけどまあいいかとい
う日が多くあったのです。1日30品目
とはよく言ったものです。お菓子類は食
べるけど、食事にも、もっと気を付け、
工夫がいるなあと感じました。次の試
合までの目標

1. しっかり食事をとること！
2. 毎日少しでも走ること！

を実践して、どれだけ自分が進化する
か実験します。(流石張仁子)



参加賞のおおきなタオル



三木防災公園クロスカントリー大会

◆三木総合防災公園

第13回クロスカントリー大会

〔とき〕6月9日(日)

〔記録〕流石張仁子 5km 30分46秒
女子総合第11位(60代以上2位)

〔感想〕

山あり谷あり、階段、ぬかるみ、草むら、と、
楽しくも気味悪いコースを作ってくれてある
レースです。まあ、公園なのでそこまででは
ないのですが、こけるのが怖い私にとっては、
過酷なレースです。去年、これならアルバイト
に行ってからその足で走りに行けるなあと思
ったのを思い出し、今年もスタート時間が11
時でしたから、アルバイトに行ってから走る
ことにしました。

さて当日、いつものように怪我防止のサロ
メチールを塗りましょうと始めかけて、手が止
まりました。アルバイト先でサロメチール臭
はまずいなあということに気付き、やめてお
こうということになり、荷物を作って出発し
ました。

車は順調に走れ、現地に9時半までに到着
し、受付を済ませ、アップもまあできました。
参加賞は、300円の金券で、来ているお店で使
えます。その日のうちに使わないといけな
いので、さっさとお買い物も済ませ、準備完
了というところでした。何か足りないなあ
と考え、このシャキッとした感は何だろ
うなどと考えておりました。

いざ走り出して、雨上がりはやっぱりいや
だなあ、靴が汚れるなあ、みんな私を抜い
て！なんて思いながら考えていました。1km
も走ると山の中です。このピリッとした
のは、サロメチール抜きのせいだ！と気づ
き、今日のゆっくりはこれのせいにして
しょうなんて言い訳までできました。でも、
本当は、階段が怖くて走れなかつたん
です。1段飛ばしができない、素早く足
が動かせない、とにかく、ここでこけたら
と長い下り階段で、ものすごく減速しま
した。悔しいけど雨上がりの薄暗がり
は、ものすごい恐怖で足がすくんでしま
ってました。途中で蛇にも出会ったの
ですが、1番怖かったのは、やはり下
り階段です。今までの怪我三昧が走馬
灯のように頭をめぐるのです。怖い
のは仕方ないから、他のところは頑
張って来年また走りたいです。(流石張
仁子)

春のマラニック (つづき)



近くのスーパー銭湯<万博おゆば>で入浴後



小宴会で乾杯

6月のマラソントーク会

6月8日(土) 14:00~16:00
 牧ノ台小学校 2階 スポーツ 21 集会室で開催
 されました。



出席者: 星野、小和田、間、世古、朝倉、千々和
 加藤、岩本、光本
 ソフトバンクの店員の対応が悪かったという小
 和田さんの話から、スマホの話題になりました。

2023年ハーフマラソン

1歳刻みランキング

年齢	順位	氏名	記録	
68	23	藤井由美	2:07:48	フードバレイとかち マラソン大会
70	631	藤井政則	2:57:32	

フルでは3月に四万十川桜マラソンを走りましたが、陸連公認の大会ではなかったので、ランクインはできませんでした。
 フードバレイとかちマラソンは北海道帯広市内を走るコースで、後半は自衛隊駐屯地の中を走るというめずらしい大会でした。(藤井由美)



2023ハーフマラソン1歳刻みランキング

女子 68歳の部

第23位

104人中

藤井 由美

記録

2:07:48

フードバレイとかちマラソン

貴方は「2023ハーフマラソン1歳刻みランキング」において
 上記の成績を収めましたので、これを讃えます。

一般財団法人アールビーズスポーツ財団

《お知らせ》

◆大和盆踊り大会

8月3日・4日(土・日) 18:00~21:30

平木谷池公園グラウンドで開催されます。

今年も大和走ろう会は「ランラン連」を登録しています。皆さんの参加をお願いします。

盆踊りの練習にも参加しましょう!

〔場所〕 第1自治会館 集会室

〔練習日〕 7月19日(金) 19:00~21:00

7月23日(火) 13:30~15:30

7月26日(金) 13:30~15:30

7月31日(水) 19:00~21:00