

# 古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年9月29日(518号)

**会長談話** 暑い季節が終わり、ランニングの季節になりましたがまだまだ暑い日もあります。今回紹介する本は、食品に仕掛けられた至福の罠 フードトラップです。アメリカの加工食品メーカーは砂糖、塩、脂肪で国民(子供、大人)を肥満させ不健康にしている。食べたいという欲求の源となる塩、脂肪、砂糖商品をヒットさせるために多量に使われるこの三つの成分は肥満の急増をもたらした主役である。塩は最初の一口で味蕾に生じる刺激感を増大させるためさまざまに加工した形で食品に使われる。脂肪はカロリーが極めて高いうえ我々の食べる量がつい多くなるという微妙な作用を持つ、そして砂糖、脳の興奮作用を持つこの成分こそおそらく最も恐るべき存在だろう。また別の本では、トウモロコシの生産方法は、大規模農場、遺伝子組み換え、大量の農薬、化学肥料により大量に安価に生産されて、高果糖コーンシロップ、コーンスターチ、コーンフラワー、コーンオイル等と多種の食品に使用されている。また肉牛は本来草食動物なのにトウモロコシと液体ビタミンと抗生物質で早く育てている等、食の安全が脅かされています。日本でも特にファーストフードでは似たようなことが起こっていると思います。またある食品工場の関係者は体形維持のため、自社の食品を食べずに、パスタの食べすぎを避け、野菜を多く取るように努め、夕食には決して肉をたべず、タンパク質源としては魚を好んでいて、唯一の道楽はグラス一杯のワインだという。基本である運動を継続し、少しでも安全と思える地産地消などの食材を摂るように努め、明るく楽しく無理のない健康な人生を送りましょう。エジプト旅行に行って来ました。ギザの他に初期の階段ピラミッドなどの色々なピラミッドを観ました。クフ王のピラミッドでは内部の見学もしました、狭くて急な勾配でした。アブ・シンベル大神殿・ツタンカーメン王の墓・ハトシェプスト女王葬祭殿等の遺跡とナイル川クルーズと盛りだくさんの楽しい旅でした。9月は40℃を超える暑い日も多く、食事も合わず最後に体調を

悪くしました残念。エジプトはカイロなどの都会を除きまだまだ貧しい国でした、9割が砂漠で緑地化を進めていますがまだまだ始まったばかり、多数のボロボロの車の横を馬車が走り、その間を人が横断する信じられないほど危険な道路状況でした。川の周りは大量のごみだらけ、物乞い、土産売りが多く治安は悪く、



走る準備はしていましたが残念ながら添乗員から禁止令が出ましたので諦めました。ただナイル川と人々の暮らしがゆったりとした時間が流れていて、人間の幸せは何だろうか思いました。(小数賀匡)

**給水ポイント** 9月23日ヤフオクドームにてリレーマラソンに参加させていただきました。申し込む頃は夏場にしっかりトレーニングを重ね〇〇を減らし数年前のスピードを取り戻して走る予定でしたが、人生はなかなか思うようにはなりません。季節の変わり目恒例の風邪をひき若いメンバーに交代してもらおうかななどと無責任な心境で出発しました。ところがやる気満々の皆さんとともに熱気に満ちた会場に入り走順を決めたりしていると、次第に意識が覚醒し今の自分の力で精一杯走るしかないという気持ちになるから不思議です。リレーゾーンではいくつになっても変わらない緊張と不安を味わいましたが、たすきをもらおうと足が勝手に元気よく走りだしました。

レース後は川口さんのご厚意でご自宅でのバーベキューパーティーに招かれました。川口さんの手料理と男性陣の焼き物にお腹も心も満たされ楽しい時間を過ごさせていただきました。早退した池田の心残りは川口さんや野満前々会長の現役時代の走ろう会のお話や鶴田さん・有山さんのウルトラマラソンのお話、豊原前会長の若かり頃のお話、小宮さんの慣れた団扇さばきの訳、会長のナイル川クルージング、浦川さんの超多忙な日常とレースに向けての意気込みなどまだまだ聞きたい内容がたくさんあったことです。どう

ぞ皆さん会報へ投稿をお願いいたします。次は市民駅伝大会へ向けて走ろうかい！ 追伸 山鹿先生の奥様 リレーマラソンの応援と楽しいお話をありがとうございました。山鹿先生のダンディズムと健康の秘訣 投稿お待ちしております。(池田)

**ヤフオクドームリレーマラソン** 開催日：9月23日(秋分の日祭日)  
参加者：中野、大坪、金山、豊原、池田、山鹿、小宮と小敷賀 敬称略  
リレーマラソンの参考記録3:12:07 208位 浦川さんは2:34:51 12位



**非常識の常識** 走ろう会の伝統であろうが、とにかく元気な人が多い。有山さんは最盛期、毎週どこかのレースに出ていた。行ったら、必ず会うとのもっぱらの評判であった。とにかくタフであった。聞いたところ、申し込む段階では、まだ仕事の予定が分からないが、とにかく申し込むそうである。

また、鶴田さんの話を聞いて驚いた。私もフルマラソン50回出場を密かに自慢していたが、話を聞いてぶっ飛んだ。とんでもない人が居たもんだ。今は亡き先輩方も、とんでもない人が綺羅星の如く存在した。普通の人から見たら、非常識極まりない。この中にいると不思議なもので、その非常識を常識と捉えて居る自分に気づかない。私も齢70を超えたが、一向に衰えたとい

**会員大募集** 一緒に走る健康な仲間を募集しています。  
日曜日 朝7時00分市役所前広場でお待ちしています。  
年会費：3,000円 会員数：65名(男性55名 女性10名)  
年齢10代～70代 創部以来42年

う意識がない。トレーニングによってまだまだ伸びるという感覚がある。非常識こそ上等！！常識人の集まりでは面白くない。非常識である吾等走ろう会こそ、人生100年時代の尖兵としての価値が見出せるであろう。平松

**焼肉パーティー** 9月23日PM:4:00 川口さん宅にて、参加者：野満、豊原、池田、浦川、小宮、鶴田、有山、小敷賀(敬称略)でした。ヤフオクドームの興奮冷めやらぬ中、大いに盛り上がりました。康子さん有難う御座いました。謝々(シェイシェ)



**時制の変更** 10月6日(日曜)から日曜ランの開始時間に変更になります。現在の6:30がAM:7:00になります。季節の変わり目、寒さに向かいますので、体調維持に心配りしましょう。

**編集後記** 9月28日土曜日の水産高校ランは、2時間6分かかりました。確か、仕事をしながら走っていた時は、1時間15分で走っていたようです。一生懸命なのは同じなのに、何が違うのでしょうか。ランナーズを読めば、解決策は有る。?? そこにも非常識人が、いっぱい居る。

**編集委員：平松 實**  
**池田美佳**  
**Eメール [gudou@taj.bbiq.jp](mailto:gudou@taj.bbiq.jp)**  
**発行所：古賀市走ろう会** 文中で、敬称は、略しています。悪しからずご了承ください。