

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年4月28日(513号)

会長談話 平松さんに紹介された本、白秋期(地図のない明日への旅立ち)五木 寛之 を読みました。これからの人生を見直すきっかけになりそうな本に、出会えた様な気がします。百歳人生を生きる私たちにとって、50歳から75歳あたりまでの25年間の「白秋期」は、晩年ではなく、誰もが避けられない3K問題(健康、経済、老後の孤独)を抱えていたとしても、人生の役割を一通り果たし、自由の身となり、これまでの生き方をリセットし、新境地で活動する、人生の収穫期であり、黄金期であると云う。

「黄金の収穫期とは、外見上の若さを保つことでもなければ、物質的豊穡を与えることでもありません。そうではなくて、闇をみちびく光を手に入れたような、人生の『歓びの発見』『ほんとうの自分の発見』という意味の収穫です」

著者は<白秋期の道標>として

- ・生活を極力コンパクトにする。
- ・浪費の習慣を捨てる。
- ・粗食の習慣を身につける。
- ・少ない収入で暮らしが成り立つようにする。
- ・喜び、悲しみノートを作る。
- ・自分本位の生き方を見出す。
- ・読書を友とする。
- ・養生を趣味にする。
- ・自動車の運転をやめる。
- ・モノを捨てる。
- ・方丈の空間をつくる。
- ・仕事以外の人生の目的をさがす。
- ・ものを学びなおす。
- ・新しいことをはじめてみる。
- ・孤独の歓びをみつける、等々。

- 1章 白秋期は人生の黄金期——六十代からはじまる黄金時代
- 2章 たかがお金、されどお金——脱仕事主義のすすめ
- 3章 長寿は幸福に能わず——病院に依存しない生き方のすすめ
- 4章 ことわざの効用——巧言令色のすすめ
- 5章 孤独のユートピア——慣習の絆を断ち自由に生きる

皆さんも一読されてはいかがですか。無理せず、楽しく走り、人生を楽しみましょう。

小数賀匡



最初の湯川山登頂(まだまだ元気)



最後の城山山頂(へろへろ)

登山同好会 4月13日(土)今年2回目の登山を敢行しました。参加者は、健脚自慢の小数賀会長・有山庶務・平松編集長の3名でした。他は怖気づいて参加を見合わせました。

経路は、JR古賀駅～東郷駅→バス～門前→湯川山→孔大寺山→金山北岳→金山南岳→城山→JR教育大前駅→JR古賀駅→駅前や台ずし(反省会) 歩行13Kmの総距離と5山登頂で、フルマラソンで鍛えた健脚と雖も半端なかつたです。7時間半かかったので、これは流石に無謀でした。途中足がつつたりして、マラソン並みの負荷でした。せめてこれからは6時間内に納めなければと反省しました。

5月の登山予告

目標コース：宗像大島・九州オルレ(3～4時間程度)初心者コース

アクセス：鹿部駅 7:59発

JR古賀駅 8:02発 門司港行き普通

千鳥駅 8:04発

東郷駅 8:13着

西鉄バス東郷駅前 8:26発 神湊行

神湊 8:49着

フェリー(往き) 9:25発 往復切符を買うことをお勧めします。

(還) 14:40発

自家用車使用の場合は、9時25分発のフェリーに間に合うようにお出掛けください。還りは、大島14時40分発のフェリーに間に合うと思います。

AM:10時から歩き始めるとしても、4時間40分あります。

今回は多くの方に参加をしていただくために、配慮しております。奮ってご参加下さいますようお願い致します。

登山同好会発足の真意

ランナーが走れなくなったらどうするんだ。いずれ肉体的な故障や経年劣化によって走れなくなる時が来るだろう。先輩たちを見ている、周りを見ている、これは確実なことである。最近では、90歳を越えてもフルマラソンに挑戦し続けている御仁は存在する。それだけランナー寿命は伸びていると言えるだろう。しかし、それでも何時かは走れなくなる。それは人間が死ぬ存在であるのと同じように自明のことである。それじゃ走れなくなったら、軒先でロッキングチェアに載って余生を過ごすのか。無為に死ぬのを待つ身になってもいいのか。それでは、ランナーであった栄光の過去をどぶに捨てることになる。そこで登山同好会の存在が生きてくる。次は登山に挑戦しよう。ランナーであったぐらいだから挑戦上等。半端なそこらのウォーキングでは満足できない。私は、脊柱管狭窄症と分離すべり症で、ここ3年くらい走れなくなっている。それで恐る恐る3月の西山～犬鳴山縦走に1歩足を踏み出した。不思議なことに平地を歩いたら痛むのに登山では、痛みが継続しない。多分、姿勢に関係するのかもしれない。有山さんと大坪さんに人並みに付いて行けたので、少し自信になった。それで、4月は少し冒険して、宗像四塚縦走を試みた。ここでは、フルマラソンを4時間台で走る小敷賀さんでさえ足にけいれんを起こした。過酷な登山であったが、何とか持ちこたえられた。過酷な状況に耐えて達成感を味わうのは、フルマラソンと同じ感覚だった。そんな訳でこの登山同好会は、ランナーでなくなった元ランナーを救済する機関でもある。表立って挑戦を性格づけるものではないが、やはりどこかにその匂いがないと面白くない。それと欲が出て来て、秋のシーズンも登山会を立ち上げたいと考えている。9～11月の3か月の登山実践は、フルマラソンのトレーニングとしても十分に有効だと思われる。



平成31年度古賀市走ろう会総会
4月20日(土) 於: 千鳥苑

先の東京オリンピック(正)聖火ランナー山下義秋さんを囲んで話に花が咲きました。当時のユニフォームを持参して下さいました。復と無い経験を私達にも分けて下さいました。1964年昭和39年と云えば、今年で55年前です。まだ私達が少年少女だった頃です。生きて再び聖火を観られるとは、日本国の国力と繁栄の賜物です。色々と国力の衰退を危惧するものがありますが、相対の世界にあっては、悲観だけに陥ってはなりません。他の国はどうなのか。日本は、それ程捨てたものではありませんよ。I Love Japan ♡



編集後記 総会を無事終えることが出来て、執行部の方は、ヤレヤレと胸を撫で下ろされている事でしょう。ご苦労様でした。しかし、執行はこれからです。宜しくお祈りします。5月からは令和です。New 走ろう会へGo!

編集委員: 平松 實
池田美佳

発行者: 小敷賀匡
発行所: 古賀市走ろう会

URL: <http://www1.bbq.jp/gudou/>
Eメール gudou@taj.bbq.jp

文中で、敬称は、略しています。悪しからずご了承ください。

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6時30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41年