

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2019年9月1日(517号)

会長談話 糖尿病の薬を飲まない生活を4月の中旬から初めて数か月経ちました。糖質制限で、朝食は抜いて後の2食は主食(ご飯、パン、麺類)を出来るだけ食わず、白砂糖類は禁止して、野菜きのこ海藻を多くして、肉魚などを食べ、しかし止めていた晩酌は焼酎や糖質のない発泡酒、赤ワインなどを飲んでいました。体重は下がりすぎていますが、体調はまあまあと思います。久しぶりに病院(別の)に行きました。薬を止める前よりも画期的に改善していると思いましたが、現実には薬を飲まずに前よりも少し良くなっているだけでした、医者はこのまま様子を觀ましようとのことでした。糖尿病治療は、以前は運動とカロリー制限、投薬が中心でしたが、現在では糖尿病は糖質の過剰摂取が原因とわかり、糖質制限、ロカボが治療の主役になってきています。しかし、色々な糖質制限方法がありすぎて迷いすぎます。玄米食は良い、玄米も糖質が多い、糖質のブドウ糖を利用せずケトン体を利用しなさい、ケトン体は要注意、朝食は有害、三食食べなさい、肉は多く食べなさい、肉は減らしなさい、果物は食べて良い、果糖は禁止、野菜は多めに、人参大根は少なめに、砂糖類は禁止、蜂蜜は良い、生水は多く飲みなさい、水の飲みすぎに注意等。 本当に何が正しいのかわかりません。たまたま五木寛之の本(きょう一日)を読みましたが、自分の養生法について 明日なき時代には自分の道をいくしかないように思います。頭で判断するよりも、気持ちがいいか、楽しいか、長続きするか、自分に合っているか、それがすべてです。と書いていましたが同感と思いました。今考えている糖質制限をやってみて自分に合わないと感じれば、別の自分に合う方法を探す、結局自分の体は自分自身で判断したいと思います。本当に暑い季節になりましたが、日差しを避けて無理せず、楽しく気持ちよく走りましょう。(小數賀匡)

給水ポイント 昨年の夏以来、子育てと仕事に奮闘中の娘の応援に毎月名古屋に通っていますが、帰りの飛行機のお楽しみが落語を聴くことです。7月の演目がたまたま講談師の神田松之丞による「西行鼓が滝」。最近TVでもよ

くお目にかかる松之丞さんですが、世の中の人気に逆行するあまのじゃく池田ですから冷ややかに聴いておりましたところ(パシン!)その面白いのなんのって(パシン!パシン!)

隣のカップルには申し訳なかったのですが思わず声をたてて爆笑してしまいました。枕の講談師が絶滅危惧種と呼ばれる所以から古典を分かりやすく質の良い大笑いにまとめる人物と才能と努力には完全に脱帽でした。一昔前に短歌を口語で詠んで世の中を揺るがした俵万智以来ではないかと思います。

ランはといいますと7~8月の土曜練習会にできるだけ参加しました。週末ランナーになりつつある私には恵みの練習になりました。明日は友人と宗像の許斐山にトレイルランに行つて来ます。また報告しますね。実りあるポジティブな人生のためには 1に感謝 2に良い習慣をつくる 3に運動だそうです。早起きして走ろう会に感謝しながら走ろうかい! (池田美佳)

防暑会 8月11日(日)13:00~ 於: 庄や

参加者: 浦川・小數賀・大坪・川口・花田・小宮・有山・鶴田・豊原・平松



10名の参加者を得て、和気あいあい、和やかな防暑会が開催できました。野満(元)会長や豊原(前)会長がおっしゃるには、こんな会合は珍しいとのこと。必ずもめごとが起こる。走ろう会の様に紳士的な集まりは希有とのこと

執念と情熱 NHKのBSで、『京都人の密かな楽しみ』というドラマが再放送されています。京都通を任ずる私としては、欠かせないところです。録画しておいたのを最近見たところ、心に残るフレーズがあったので、色々考えさせられました。京都では、職人は尊敬される存在です。植木屋の棟梁が、弟子に職人として大事なものは何かと問う場面がありました。その弟子が型にはまった答をしたところ、師匠は、力強く「執念と情熱」と教えます。これは型破りな答えだと思いました。長い時間をかけて物事を成し遂げるために必要なものは、知的なものではないと思います。心の深いところにある情念のような感性的なものだと思います。知的なものは理屈としては見栄えがいいですが、形勢が変われば支えきれない弱さをもっていると思います。

最近、私は長いトンネルから抜けたと思えるようになりました。坐骨神経痛を患って4年目になりますが、1時間くらいは連続でジョギングができるまでになっています。つい最近まで、1Kmも走れずに、途中途中休み休みしながら、左下肢の痛みをこらえながらのジョギングでした。歩く人から追い抜かれるようなスピードでも、痛かったのです。神経痛の痛みは堪えられません。4年の間、走れなかったので諦める寸前まで来ました。色々な所に救いを求めましたが、甲斐がありませんでした。骨の異常なので、手術しか方法がないと思われています。患った人は躊躇なく手術を選択しています。色々模索しながらも痛みの中であって、やっぱり手術しかないのかなと考えもしました。それでも何とか踏みとどまれたのは何でしょう。それこそ、執念と情熱です。走ることへの執念とフルマラソンに参加する情熱です。理屈ではありませんでした。只々、執念と情熱です。これさえあれば何とかなるんだなと思えています。未だ故障に沈んでいる人にエールを送ります。執念と情熱を無くさなければ、我が世の春が再び巡って来るでしょう。(平松實)

夏季練成会総括 8月31日(土)をもって、今期の夏季練成会が終了しました。今年は、私の躊躇により、入りが遅れて3ヶ月と言いながら実質は2ヶ月でした。体調の不安を抱えながらの恐る恐るの始まりでしたが、無理をして走っていると、見る間に回復してきて、私個人にとっては、素晴らしい結果となりました。一人で走っていた時は、なかなか良くなかったのですが、集団走の先頭を引っ張らないといけない責任感で、無理をしたのが良かったのか、めきめき良くなりました。丁度そういう回復期に合致したのか、分かりませんが、結果オーライです。一人で自分の体と対話しながら走るのもいいのですが、集団走でのよもやま話をしながら、各自の近況報告を聞きながら、それらもまた楽しみの時間でした。ランニングはストイックなスポーツだと思いますが、そればかりでは心が狭くなります。色々な人の意見を広く取り入れられる温かい人柄が求められます。例えば、豊原さんのように…。

焼肉の夕べ 9月23日(月)秋分の日16時から川口さん宅で焼肉パーティーが催されます。本隊はリレーマラソンに参加しての帰りに参加しますが、一般も参加できます。焼肉パーティーと言えば、走ろう会の恒例であった過去があります。

ここに川口さんのご好意により開催できるのは、真に喜ばしい限りです。会費は3000円です。

池田さんを優勝させる会 10月20日の金印マラソンで池田美佳さんを年代別優勝させましょう。そのために、9月から土曜日にAM6:30から水産高校へのランニングを開始します。興が乗ったら志賀島に事前走も予定します。池田さんのタイムからしたら、年代別優勝はあながち夢物語ではありません。ここは一つ突貫するしかありません。人生、チャレンジこそ、生きる甲斐あり。

編集後記 大雨の後は、突然秋めいてきました。あれだけ寝苦しかった夜がうそのようです。走るには、とても良い季節になりました。ガンガン行きましょう。それぞれのレースに向かって秋本番です。

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42年

編集委員：平松 實
池田美佳
発行者：小数賀匡
発行所：古賀市走ろう会

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