

あけましておめでとうございます。

冬の寒さとなりましたが、新型コロナは収束せず拡大の傾向を見せています。気をつけながらランニングおよび生活を続けたいと思います。元旦の参詣ジョグ、古賀市成人駅伝大会等イベントがありますので朝練習も含め皆さんの多数の参加をお願いします。去年は新型コロナの影響でマラソン大会中止などありましたが、他方では平松登山部長のもと山登りや夏の鍛錬練習、土曜日の LSD、合宿などを日曜日の朝練習以外にも実施することができました。皆さんの参加ありがとうございました。今年も皆さんの意見を聞きながら色々なイベントが実施できればと考えますので皆さんの多数の参加をお願いします。

人間ドックの結果で、生まれて初めて大腸内視鏡検査を受けることになりいつものクリニックで検査しましたが、S字結腸のところで進まず痛い思いをしました。今回の検査ではポリープがありましたが大したことは無いと言われました。しかし大腸全体が見えていませんので、東医療センター紹介で再検査になりました、前向きに良い機会と思っています。個人的には、70 歳になる今年も何に挑戦しようか検討中ですが、まずオンラインマラソンではありますが、1 月にいぶすき菜の花マラソン on the web、3 月にさが桜マラソン 2021 を走りたいと思います。今年も「3つの密（密閉・密集・密接）」を回避し、屋外でも、密集・密接には要注意しながら、新型コロナウイルスに負けずに MTH（無理せず、楽しく、走りましょう）でいきましょう。