

古賀市走ろう会々報

1977年5月1日(結成) 2022年4月03日(540号)

会長談話 やっと温かいランニングの季節になりました。福岡県は新型コロナのまん延防止等重点措置の解除になりましたが、福岡コロナ警報が発動しておりオミクロン株の感染もまだ止まりません、收拾にはまだ許さない状況が続きます。これまで通り気を抜かず充分注意せざるを得ませんが、日曜日の朝練習、土曜日のパンラン LSD、木曜日の山登り等の参加をお願いいたします。MTH(無理せず、楽しく、走りましょう)で行動しましょう。

池田さんが、3/13名古屋ウィメンズマラソンを完走されました、お疲れ様でした。大坪さんは、3/20に Web さが桜マラソンを古賀中まわりで実施、3:19:31の好記録で走りました。凄いタイムですね。お疲れ様でした。私も3/23に同じ古賀中周りを走りましたが、4:41:37 70歳最初のマラソンで自分としては最後まで走れて満足しています。これも、道の駅宗像走など土曜 LSD パンランのおかげだと皆さんに感謝しています。曹洞宗禅のお坊さん関大徹の本、「食えなんたら食うな」を読みました。食えなんたら食うな・病いなんて死ねば治る・無報酬ほど大きな儲けはない・ためにする禅なんて嘘だ・ガキは大いに叩いてやれ・社長は便所掃除をせよ・自殺するなんて威張るな・死ねなんたら死ぬな、など為になる内容が多く胸に響きました。もう一冊、在宅看護の礎を築いた村松静子「自分の家で死にたい」は、最後は心安らかに、自分らしい最後を自分の家で迎えたいとき、在宅死を貫くために強い信念が必要で周囲にはっきり伝える必要があり、薬剤の使用以外の医療行為を拒否する等いろいろ大変な事があり、また 24 時間以内に医師の立ち合いができないと検死になり警察医が担当になる場合もあるが、在宅看護のプロの手も借りながら実行することができる。いろいろ考えさせられる内容でした。更に一冊、「シニアの品格」小屋一雄 これまでは何であったか、これからは何であり得るかです。聞くことの威力。怒りには自分をわかってほしいという欲望が隠されている。聞くよ

うに努力するだけではなく絶対に答えとか結論を出そうとしないと心に決めて話を聞く。いまここを生きる。この瞬間がいとおいしい。他人の気持ちになる。貴女の強みは何だ。毎日が新しい、毎日が特別だ。生き続けることを続けるが大切。気がおけない仲間が1人増えれば人生の楽しみは倍になる。仲間と一緒に何かすることの方がもっと楽しい。ちょっとした幸せに喜べるという体質を身につける。など心に響くことが多かったです。すべて図書館で借りました。朝日に拍手、夕日に合掌。感謝。 小数賀匡



米多比城山



京王山 (西山～大目配山縦走路)



城の山



土曜ラン 宮地嶽神社



日曜ゲートラン 筵内 菜の花畑



妙見山



鷓岳

給水ポイント 3月は目の回るような忙しさでしたが、日頃の脳天気さと丈夫な身体で乗り切りました。まず初めてPCR検査なるものをいたしました。名古屋ウィメンズマラソンで3日以内の陰性証明書が必要となり、塩田さんと江口さんの情報により近くの内科で検査できました。発熱がある場合は2000円ですが、ない場合は鼻検査で5000円、唾液検査では15000円で、TVでよく見る車に乗ったままの状態でも15分で結果が分かる鼻検査をお願いしました。(それほど痛くありませんでしたよ) マスクにフェイスシールド、手袋をつけているとはいえ複数の子どもたちと日々接している身としては陰性で心よりほっとしました。

中旬の名古屋に続き月末にはつくばの息子のところへ行ってまいりました。筑波大学に近いこともあり早朝より若い人たちが元気に走っています。コロナの影響か4年前には多く見かけた外国人は少なく感じました。車で15分ほどで筑波山の麓につきますが、街中から走ってきてそのまま登るトレイルランナーも数多くいました。私たちは頂上近くまでケーブルカーに乗り30分ほど登りました。孫と登る山は格別で大きくなったら麓から一緒に登ろうと約束しました。登山部会で鍛えていただき本当によかったです。戻った途端に現実に引き戻され、年度末締め切りの書類づくりに追われました。その中で興味をひかれたのが仕事で来年度の目標達成のための「果因シート」、あの大谷君も高校時代に作っていたそうで娘や息子が学生時代つくったそうです。真ん中に目標達成の状態を書きその周りに8個の達成のための要素を書き、さらにその要素を実現するための具体的な行動を数字等を入れて書きます。仕事にもフルマラソンにもすぐに使えるなかなかのものだと感心しました。(皆様もすでにご存じだと思います)

4月新しい気持ちで新しい風を感じながら走ろうかい！ (池田)

編集後記 寒さに耐えた冬から精気あふれる春になりました。桜も今を盛りと咲いています。4月は新年度を迎えて希望が感じられます。何か良いことありそうなそんな気分させてくれます。我々も心機一転、走りに登山に汗を流しましょう。その汗は健康に嘘をつきません。(平松)

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44年

編集委員：平松 實
池田美佳
発行所：古賀市走ろう会

Eメール gudou@taj.bbiq.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。