

熊本走ろう会会報



遅いあなたが主役です！

目次

2018年 8月号

Vol.566

表紙	… (1)	佐世保～島原ウルトラウォークラリー	
行事予定	… (2)	105Kに参加して	… (7)
企画だより	… (3)	会費納入者	… (8)
夕暮練習会	… (4)	傘寿の同窓会	… (9)
江津湖スローラン	… (4)	うさぎたちと亀たちの動き	… (10)
六月緑川ロングラン	… (4)	肥後狂句	… (12)
夕暮練習会in江津湖	… (5)	裏表紙 (広告・発行)	… (13)
蘭・ランレディス会	… (5)		

行事予定

8月

- 1日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会：集合 18:00 ばってんの湯(湖畔通り7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当 倉岡英夫・斉藤睦夫 (概要は企画日より)
- 4日(土) 走ろうの日ラン&祝賀会 (詳細は7月号企画日より)
- 8日(水) 運動公園夕暮練習会 19:00 集合 パークドーム室内プール横
担当 小牧裕子 吉次雄二
- 11日(土) 緑川スローロングラン (距離約34キロ) 担当 倉岡英夫
ばってんの湯 7:00分集合(途中サントリービール工場見学予定)
- 19日(日) 弁天山公園スローロングラン(合志市野々島、ユーパレス弁天となり)
9:00 弁天山公園駐車場 集合
※木陰で涼しい1200mのコースを周回。ランニングのあとは、ユーパレス
弁天(温泉)で昼食、汗を流して解散します。担当 吉次雄二
※当日ノルディック・ウォーキングも行います。
- 22日(水) 幹事会
- 26日(日) 瀬の本高原マラソン(詳細は7月号企画日より) 担当 倉岡英夫 小牧裕子

9月

- 2日(日) 阿蘇deスイーツ巡りラン(詳細は企画日より) 担当 松本薫 上村広子
(詳細は企画日より)
- 6日(木) 江津湖ゆうぐれ練習会：集合 18:00 ばってんの湯(湖畔通り7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当 倉岡英夫・斉藤睦夫
- 12日(水) 運動公園夕暮練習会 19:00 集合 パークドーム室内プール横
担当 小牧裕子 吉次雄二
- 19日(水) 幹事会
- 23日(日) 運動公園スローロングラン：スタート 8:00
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前 担当 立石隆城 平野明美
※ノルディック・ウォーキングも行います。
- 29日(土) 白川ミドルラン 10:00 熊本駅集合(市電乗り場前)
担当者を先頭に白川堤防を有明海に向けて走ります。距離は担当者のその時の体
調、気分次第で決まります。(10~15キロ位か? 担当者より先に走ることは
出来ません。)
担当者 田代治彦
尚ゴール後新装熊本駅で昼食をとります。(希望者だけ 自費)
(概要は企画日より)

10月

- 3日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会：集合 18:00 ばってんの湯(湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当 倉岡英夫・斉藤睦夫
- 10日(水) ノルディックウォーキングの会：運動公園元売店前9:00 担当 立石隆城
- 10日(水) 運動公園夕暮練習会 19:00 集合 パークドーム室内プール横
担当 小牧裕子 吉次雄二
- 14日(日) 平成30年度「第40回秋の県民スポーツ・レクレーション祭」
- 24日(水) 幹事会

企画だより（参加者募集）



◎9月2日（日）阿蘇deスイーツ巡りラン

今年も「阿蘇deスイーツめぐり」が開催されています。（チケット3枚綴り500円）

阿蘇でいろいろなスイーツを楽しみながら、のんびり楽しく走りましょう。

A組は約20キロ走ります。阿蘇道の駅に9時00分集合。B組は車またはウォーキングで各エリアを探訪します。13時頃A組と阿蘇神社で合流予定です。（内容は昨年同様）

A組 パークドーム（国道道路側駐車場） 7：30 ※スタンプラリーチケット購入
阿蘇道の駅 9：30発<ラン6.2Km> 内牧（エリア散策）11：00発<ラン6.2Km> 阿蘇道の駅経由<ラン4.2Km> 阿蘇神社へ（13：00頃着）
A組B組 合流後<一宮エリア散策> 阿蘇神社 14：30発<ラン4.2Km> 阿蘇道の駅（解散）

☆熊本～阿蘇道の駅の間は車の乗り合わせです。参加者は運転者と直接連絡して了解を得て下さい。

☆運転者を各班の責任者とします。各班の責任者（運転者）は参加者を掌握し、担当まで連絡して下さい。

☆ランは原則集団走としますが、各エリアでの散策は全員一緒では無理なので車の同乗者の単位（班）で行動して下さい。

☆小雨決行致します。

※担当 松本薫 上村広子 お問い合わせ、緊急連絡等 倉岡英夫 ☎090-4346-2297

◎江津湖ゆうぐれ練習会（毎週水曜日）

四季折々の自然の移り変わりを体感しながら江津湖湖畔通りを長閑にランニングします。

物思いにふけりながら一人で黙々と走るもよし、しかし、時には同じ趣味を共有した走友たちと日頃の出来事や人生観を語らいながら走れば、残された限りある人生を豊かに楽しく過ごすことができます。集団走は身体健康だけでなく心の健康に不可欠で、大きな手段です。江津湖界隈の会員の皆さま夕暮れ時にお会いしましょう。

尚、運動公園でも夕暮れ練習会を毎週第2水曜日に開催しています。こちらは「遅いあなたも主役」班と「早いあなたも主役」班に分かれて練習をします。遅いあなたも早いあなたも夕暮れ練習会に参加しましょう。

練習日 毎週水曜日

集合場所 ばってんの湯 18：00スタート

コース 下江津湖上江津湖の湖畔通り 7～8キロ（季節により変更あり）

◎白川ミドルラン

白川は阿蘇から熊本市の中心部を抜けて有明海に注ぐ1級河川で、その堤防は整備され視界も開けた絶好のランニングコースです。その堤防を元気よく走れば熊本新港にたどり着きますが、今回はこのコースをホームグラウンドとしている田代会員の指導による練習会となるため、走行距離については当日の本人の体調によります。（10～15キロ位か？）

距離や速さに不安や不満を感じる方は自宅から思う存分走って参加ください。

種目 スローラン

日時 9月29日（土）熊本駅（市電乗り場前）10：00集合（雨天中止）

※ゴール後新装熊本駅で昼食をとります。（希望者だけ 自費）

六月夕暮練習会

日 時 六月十三日（水）

集合場所 運動公園パークドーム
室内プール横

時 間 十九時～

十五名参加 ニチームに分かれてAチーム 六分／キロ、Bチーム 七分三十秒／キロのペースでドーム外周コースを約一時間走り、何時もの入念なストレッチの後、解散しました。（吉次）

〈参加者十五名〉

有江勝成 今村容子 浦野恵子
後藤晴喜 小牧幸治 小牧陽子
仙波論子 田山ゆか 鶴島美佐
平井まさみ 成田浩子 東園 正
山本文治 吉次雄二 笠 陵一



江津湖スローラン

倉岡 英夫

（会員番号一三六一）

日 時 六月 十七日（日）

集合場所 江津湖広木公園
時 間 八時〇〇分～

六月十七日、江津湖周辺で、三十一名が参加し、楽しい集団スローランを行いました。

江津湖周辺の素晴らしい環境については会報5月号企画だよりに詳しく書いてありますが、当日は午前8時頃から、20キロから10キロを、自分の走力に合わせて楽しく走りました。当日はそれほど暑くもなく、コースには木陰・飲み水もあり、適当に涼しさも感じました。

私はエイド兼ランナーとして、冷茶、自家製の一夜漬けキュウリ（無農薬有機栽培）を参加者に提供したところ、みんながおいしーと言って食べてくれ、キュウリ

も良い人に食べられてさぞかし喜んでいると思いました。

今後各人の走力に応じた江津湖スローランを実施し、季節に応じて倉岡農園での野菜収穫をしたいと思いますので、奮って参加してください。



〈参加者（順不同）〉

平野明美 倉岡英夫 城 丘
藤野輝美 廣田康秀 浦野恵子
村上るみ子 坂本淳一 齊藤睦夫
東園 正 末永茂朗 山田五郎
山田美智子 池田光明 土田道彦
緒方竜彦 立石隆城 江藤寛文
佐藤絹代 富加見靖雄 田代治彦
今村洋一 光富孝子 小牧裕子
北 壮央 上村広子 後藤晴喜
石松文代 山本博司 山本恵
鶴田淳一

六月緑川ロングラン

日 時 六月二十四日（日）

時 間 六時～十四時

前日までの大雨がウソのような絶好のランニング日和に恵まれ、さらに女性九名の参加で賑やかなロングランとなりました。

今回もサントリービール工場見学を取り入れましたが、ランニング後の美味しいビールやジュースの味は格別でした。

十九名の参加で、私の記憶では過去最多の人数でした。

ランニングペースも、速い人とゆっくりの人に分かれて、楽しく走りました。

次回の緑川ロングランから、多くの人が参加しやすいようにスタート時間を午前七時にしたいと思います。

〈参加者 十九名〉

池田光明 石松文代 今村洋一
上村広子 浦野恵子 緒方竜彦
倉岡英夫 小牧裕子 斎藤睦夫
佐藤絹代 坂本健一郎 坂本淳一
坂本ひろ子 城 丘 末永茂朗
鶴田淳一 長嶺弥生 藤野輝美
村上るみ子



夕暮練習会 in 江津湖

日 時 六月二十七日(水)

集合場所 ばってんの湯

時 間 十八時〜

先日の江津湖スローロングラン練習会で、かねてから企画で構想されてた西地区での夕暮練習会を当江津湖で、幹事会開催日を除く毎水曜日に開催が決定しました。担当者は、江津湖畔を練習コースとしている倉岡さんと、私斎藤がお手伝いします。コースは、七、三キロのジョギングコースを基本にして自由とします。終ってからはお風呂入ってもご飯食べてもそのまま帰っても良しです。時には飲みまじょうの話もあります。第一回の参加者は三人で、翌日からゴールドコーストマラソン行きがありますので、六キロ程度で済ませました。運動公園の夕暮練習会に遠くて参加できなかった方待ってます。

(斎藤)

〈参加者 三名〉

倉岡英夫 斎藤睦夫 鶴田淳一

蘭・ランレディス会に参加しました。

村上千佳子

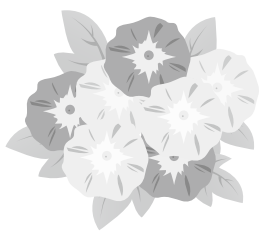
(会員番号一五四一)

私が走ろう会に加入させていたいたのは、平成27年の熊本城マラソンに出場が決まったことがきっかけでした。初心者で何もわからず運動公園で練習をしていた時、走ろう会の方から声をかけてもらい、その後練習に参加したことで無事に完走することができました。ですが、その後体調を壊してしまったため、走ろう会の練習や行事に参加することができず、レディス会のご案内をいただきながらも、なかなか出向くタイミングが無く過ごしていました。今回、馬宮さんに声をかけていただき、久しぶりに少し緊張しながら参加することにしましたが、

行ってみると、皆さんとても気さくに話しかけてくださりすぐに緊張もほぐれ、笑い溢れる楽しい時間を過ごすことができました。

さらに、皆さんの日々の練習や大会参加のお話を聞くことで、勇気とパワーをもらうことができ、私も少しずつ走ることを再開してみようという気持ちになりました。

走ろう会の女性会員は、ここ近年増加してきていると聞きました。それに伴い、レディス会もますます盛況になると思います。世代や環境が違おうと楽しく交流ができるのが、レディス会の魅力です。新しく加入された女性会員の方も次回ぜひ参加してくださいね。最後に、ご準備いただいた役員の皆さまに心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



蘭ラン会に 参加して

後藤 京子
(会員番号二八〇)

先日の蘭ラン会では大変楽しいひと時を過ごさせて頂き、有難うございました。

私のように走れなくなった者にとっては、年に一度の集会でも、走ろう会の皆さんと久しぶりにお会いして、お喋りをする事は、この上もない楽しみであり、喜びです。

自己紹介をいたしますと、私は昭和四十八年、三十三歳の時、大阪の長居公園で走り始め「大阪昔青年走ろう会」に誘われて、三年間大阪仲間と走り続けた後、夫の転勤で熊本へＵターンして、昭和五十年九月に「熊本走ろう会」へ入会しました。昭和五十五年四十歳の時、走ろう会会員七名（男五名、女二名）でホノルルマラソン第八回大会に参加しました。その

後、バイク事故で二カ月間の入院

生活や五十才の時には左膝半月板

の切除手術をしたり、何度か走る

ことを諦めかけましたが、夫や、

走る仲間にも励まされて、リハビリ

を重ねＹＭＣＡのジム＆プールに

通って、七十才までは、何とか短

い距離（３ｋ～５km）のマラソン

大会には参加出来ていましたが、

段々と走れる距離が少なくなつて

ゆき、七十五才過ぎてからは、全

く走るところか、歩くのも苦痛に

なつてきて、病院で診て貰ったら

「脊椎管狭窄症」と診断されまし

た。もう「走ろう会」に名を連ね

るのも…と考え悩みましたが、夫

がまだボチボチ乍らも走れてい

て、会員となつていますので私も

「過去の人」ですが一応仲間に入

れて貰つて蘭ラン会や、シルバー

会に参加させて頂ければと思つて

います、特に蘭ラン会は、若い会

員の方から私よりも年上の会員の

方まで、オシャベリを通じて、色々

と学ぶことが多く、とても有意義

な会だと思っています。役員の方

はお世話が大変でしょうが、どう

かいつまでもこの会が続きます様
お願いします。



女子会に参加して

服部 敬子
(会員番号一四五八)

女子の皆様「女子会」に参加していますか？熊本走ろう会の「女子会」は三年前に発足いたしました。正式名称は「蘭ランレディース会」と言います。お昼をステキなホテルでの食事会です、女子ばかりの会ですので、アルコールは入らなくても（乾杯だけ）お喋りはつきません。笑声も絶えず、今回も４０名の集まりで終止賑わいました。私も今回で二回目。以前のからの仲間とも会え、初めて知る会員の方とも同じテーブルを囲むと何の違和感もなく話が出来ると言つのも良いですね、この会は昼の会が年の前半、夜の会が後半と年二回催されます、私は夜の会に参加出来ていませんが、今の所、昼の会だけでも十分満足しています。これも私が熊本走ろう会に入

会しているからこそです。

ある日、熊本市の健康フェスタのイベントの一環で二の丸広場を一人ランニングしているとちょうど偶然にも加地会長（当時）が数人のお供を連れて走って来られました。出会い頭に突然「あーたよか走りばしょんなはるな、走ろう会にはいんなっせ」と声をかけられたのがキッカケで入会しました。あれからもう30年はたつでしょうか。当初は練習や集まりにも参加していましたがボランティア活動に気が入り、登録数が段々と多くなり、大会に出られなくなり、休止、終了してしまいました、ですが走ろう会には籍を置き続けていてまだまだ退会する気持ちにはなれません、年会費だけに走歴は38才から50才までの12年間です。走りは止めても、駅伝大会、フルマラソンのテレビ中継等は今だ気持ちが燃えます。

佐世保く島原ウルトラウォークラリー 105Kに参加して

佐藤 絹代

（会員番号一五〇三）

佐世保市体育文化館を正午スタートし徹夜で島原城を目指して歩くウルトラウォークラリー105Kに参加しました。この大会は、走ったり歩道のある場所です。他に禁止9か条があり信号無視ごみのポイ捨て等指導があります。出場するきっかけは、今は転勤でバラバラですが、数年前は一緒にマラソン大会に出ていた職場のメンバーで、私と放射線技師長のNさんが来年3月で定年退職を迎えるため、記念に若い栄養士Sさんと放射線技師Uさんが付き合ってくれ4人でこの大会に出場することになりました。N技師長はウォークラリーで何回も上位入

賞をしていて、若者二人は4年前に1度出て17時間を切って完歩していました。初出場の私に技師長からの助言は、佐賀マラソン以降は走らず歩きに専念すること、1Kを8分30秒で歩けるようになること、目標タイムは17時間内を目指せということでしたが、練習を始めた1Kが10分以上かかり10Kがもの凄く遠く、そこで先ず6週間後の大会に向け練習計画を建てました。仕事が忙しい時期なので夜は無理、平日の早朝30分の速歩きと土日は1週毎に10Kずつ増やして50Kまで歩けるようになることにしました。4月14日ラッキーなことにN技師長が1時間ほどコーチしてくれ大会2週間前に50K挑戦するようにと言われました。直ぐに注意してもらったことを意識して練習すると1K9分を切れ、50Kもなんとか完歩でき、目標タイムを18時間に設定して大会に臨むことにしました。

5月3日、自宅を6時発のJRで新幹線乗り継ぎ9時半頃には

佐世保に着きスタート前に皆と合流し、若者2人と佐世保パーガールを食べようと探し回ったので後方からのスタートになってしまい、暫くはまるで牛歩その後歩道を歩くため大渋滞で思うように歩けず苛々、それでも若者2人は隙間を掻い潜りどんどん先へ進んでいき、私はかなり遅れ二人の姿が全く見えなくなり追うことを諦めました。10K過ぎからは習ったフォームで歩け急いで2人を追うと「女性14位です」と沿道から声がかかり、「よし前にいる女性には皆追い抜いてやる」と気合は入りましたが、女性がなかなかいませんでした。そうです速い人はずっと先にいたのでした。この日は、暑かったけど風があつて右手に大村湾を望みながら、途中土砂降りの雨にもあいましたが、かえって涼しくなり夕日もとても綺麗で気持ちよく歩けました。東彼木チェックポイント（CP）32K、給食給水を済ませしっかりと手にもパンとトマトを握り歩きだすと、練習時には34Kで腕がむく

み痺れて動かせなかったのに、今日は5K毎に振り上げていたので大丈夫でした。夜になり道が全く分からないため、ゼッケンの星が完歩した回数なので星3つの男性に付いて進むと第一若者Uさん発見、足が痛いと言っているので鎮痛剤を渡し、先に進むと大村市役所50K(CP)に8時間20分かけ到着、トイレや給食給水を済ませ早く出発したいのに誰も腰を上げず暫く待つ、やっと出発すると寂しい鈴田峠で後方から佐藤さんと呼ぶ声、Uさんが復活し二人でもう一人の若者Sさんを猛追すると、諫早で足を痛め苦しそうなSさんと合流、元気になったUさんを先にやり今度はSさんと二人で深夜11時歩きました。森山73K(CP)手前で5人一緒に道を間違え麦畑を歩きCPに到着するとSさんが遅れ来ないので、暫く待ちましたが諦め一人出発、何度も一緒になったカップルと合流しましたが2回信号に私がひっかり離れ一人で古部83K(SP)に到着、もうバナナは喉を通らなかつ

ただど用意してあった栄養ドリンクで元気ができました。80K手前からの平坦に見えた歩道は凸凹があり、疲労困憊の体には辛くて股関節が悲鳴を上げストレッチの回数が増えました。「夜の一人歩きは危険です」の看板がある寂しい所も鳥肌を立てながら一人で進み暫くすると朝もやの中96K湯江CPに到着、間違って麦畑と一緒に歩いた男性二人と合流し島原城を目指しました。ここからは歩道がフラットで歩きやすくスピードが戻りました。ゴールでは優勝したかのような関係者の大歓声と、ずっと前にゴールしたN技師長と奥様が笑顔で迎えてくれ18時間20分かけ無事完歩しました。なんと、N技師長が一人だけ14時間を切り初優勝、私は全体の78位で女性8位、Uさんは私に1時間ほど遅れ完歩、Sさんは95Kでリタイア、若者は調子が悪かったので私は一緒に歩くことができ素敵な思い出が出来ました。ゴール後は、凄くきつかったのもう出ないと言いましたが、帰宅して



15時間爆睡後もう次回に向けての攻略法を考えていました。「素敵な思い出を有難う」優しい3人に、そして大会関係者に感謝します。

平成30年6月 会費納入者

青柳 英幸
甲斐 俊介
泰道 揚洋
中井 好美
布田 尊士
村上 徹

有江 勝成
清永 憲三
高野 太佑
中渡 祐貴
馬宮 隆二

安藤 早俊
釘島 京平
武石 雅美
長嶺 弥生
光富 孝子

岡田 尚士
坂田 美保
田中 栄喜
野見山真臣
満田 悦幸

小川 純一
園田 薫
田麦 通代
福田 拓朗
三原 賢太

傘寿の同窓会

日高 秀士（会員番号 196）

我々昭和 14・15 年生まれは、太平洋戦争、同戦後の苦難時代を、幼児期、小、中学校の波乱万丈を体験。なんとか乗り切り、元気で中学最後の同窓会に出席することが出来、誠に感謝です。この思い出を大切に、天国で見守っている級友達のためにも、限りある人生を自分らしい生き方を目指し頑張ろう。

宮崎日日新聞

2018年(平成30年)7月1日

唐瀬原中昭和29年度卒業生

「つながり消えない」

最後の同窓会記憶刻む

川南町・唐瀬原中の1954（昭和29）年度卒業生は6月23日、同町の料理店「赤坂」で同窓会を開いた。40年ほど続けてきた同窓会は今回で最後。町内外の約60人が久々の再会を喜び、集まりを記憶に刻んだ。

同窓会は卒業生が40代を迎えた頃から町内各地で2年に1回開き、毎回50人以上が顔を合わせてきた。ただし卒業生は本年度で79歳、次回以降は80歳を超える。高齢のために参加困難な人が増えると考え、今回は最後と決めた。

参加者たちは当時を振り返ったり、近況を報告したりしながら会話を弾ませ、飲食も満喫。記念写真も撮影し、最

後には全員で校歌を元気に合唱した。熊本市北区の日高秀士さん（78）は「2年ぶりにみんなと会えてうれしかった。

毎回参加していたので、終わるのは少し寂しい」と残念そうだった。

幹事代表を務めた同町新橋の柄本武さん（78）は「みんなが元気で、参加者が多いときを最後にしようと思っていた。つながりは消えない。健康第一に頑張っしてほしい」と話していた。

（赤塚盟）



最後の同窓会を楽しむ唐瀬原中の1954年度卒業生たち





うさぎたちと亀たちの動き (年齢順)



※ 100kランは、100k以上の超ウルトラも含む。 ◎ 新規登録者 ○年内登場者 △ 復活者 平成30年 6月締め分

会員NO	氏 名	年齢	走歴	7ul マラン	50k ラン	100k ラン	月間勝敗	月間走 行km	年間走 行km	生涯走行 km	ちよっと一言、反省と希望を込めて
1313	馬渡 文雄	84	24	11	4	0	20>10	48	321	42,652	暑さ上昇中、ジョグも疲れる。足腰ともに、やや減速か？
959	牧野 佐吉	83	45	46	3	0	20>10	31	167	75,087	筋肉を鍛えるために頑張っています。【立派ですね】
1000	村山 巧	83	34	33	0	0	30>0	44	252	150,445	木陰を日々散策している。
201	鈴木 三雄	82	44	158	9	9	24>6	200	1,137	86,093	大した梅雨ではなかったが、雨のため予定通りの走りが出来ず、秋、冬の早い到来を待つ気持ち、しきりです。
1014	藤川 久昭	82	72	33	0	0	17>13	110	544	121,920	七城走ろう会40周年祝賀会に参加しました。結束が凄いです。
1220	出田 秀尚	79	22	4	0	0	25>5	179	1,234	41,433	金栗翁墓参マラン、心が豊かになりました。皆さんありがとうございました。
1169	木下 文洋	77	30	28	0	0	16>14	65	350	48,639	四国ハ十八か所結願し、高野山へのお礼参り終わりました。
1374	魚住 稔	77	12	1	0	0	19>11	117	655	15,291	大会参加予定なし。
203	長廣 健治	75	47	13	0	0	3<27	15	125	47,225	まだまだ身体に自信がありません。あせらず、ゆっくり行きます。
614	小林 英征	75	43	52	0	5	—	—	484	106,789	しばらく休みます。
288	杉本 宏伸	75	43	67	0	0	12<18	86	602	81,340	中々距離が延びないですね。早く涼しくならないですかね！
1408	田村 邦夫	74	28	17	1	0	15=15	113	569	29,570	今から暑くなりますが、頑張りたいと思っています。
1364	今村 洋一	73	14	36	1	5	19>11	180	972	37,506	大豪公園で早期ラン、さすが福岡ランのメッカ、大勢のランナーで賑わっていました。
1372	田嶋 修治	72	29	71	0	1	27<3	265	1,356	56,639	福岡マラン当選しました。【おめでとうございます】
1361	倉岡 英夫	71	44	113	5	18	24>6	339	2,158	70,119	江津湖畔のアジサイに、ラン中の心が和みました。
1458	斉藤 睦夫	70	21	33	0	0	14<16	215	1,018	21,186	江津湖SLRと緑川SLRで、距離延びた。毎週水曜日の「夕暮れ練習会in江津湖」が決まりました。
1200	釘島 京平	70	30	83	5	20	22>8	202	1,844	86,754	一週間程、運動、アルコールのドクターストップ、体全体を休めという事を守る。
1522	池田 光明	69	29	24	1	0	14<16	262	1,613	37,300	足の調子と相談しながら、我慢のランです。
1461	上野 陽	67	9	35	0	2	10<20	35	426	29,139	運動は行っているのですが、ランはさっぱりでした。
1509	末永 知子	67	7	22	2	1	24>6	181	881	11,451	毎日少しずつ、運動したいと思っています。【健康維持のために、大切なことですね】
986	田中 栄喜	67	38	19	1	8	—	—	908	50,686	期日までに着信なし

1513	土田 通彦	67	7	10	0	0	29>1	231	1,238	15,628	屋は暑いので、今の時期は朝6時から走ります。水田の苗が風にそよいでいます。
1120	河野かよ子	67	33	49	4	19	24>6	114	530	52,424	ゴールデンストランジに参加しました。熊本走ろう会の楽しいマラソンツアーでした。
1265	田代 治彦	67	33	25	0	0	9<21	112	669	68,472	江津広木公園ラン、楽しく走りました。
1066	小牧 裕子	66	32	34	0	16	11<19	113	777	67,378	梅雨時でも、何とか目標の100キロを超えることができました。
1508	末永 茂朗	65	7	14	0	0	13<17	182	920	10,217	緑川スロージョーランに参加しました。
1249	吉良 優	65	13	0	0	0	30>0	326	2,158	48,605	雷雨で1日、旅行で3日休みました。
1647	北村 勇次	64	28	54	9	1	12<18	108	1,258	32,836	暑さに負けず、月間勝率頑張ります。
1588	本田 敏朗	64	14		1	1	25>5	259	1,222	26,437	走行距離も少しずつ延びてきました。今月も暑さに負けず頑張ります。
1434	金城 永治	60	30	29	0	0	10<20	120	733	33,909	夏本番、熱中症に注意！【沖縄の夏は暑いでしょうね】
1449	山本 恵	60	11	18	1	3	7<23	110	773	14,895	江津湖ラン良かったですね。倉岡さん栽培キュウリ最高でした。筑後川走ります。
1446	出端 文男	59	25	38	4	11	10<20	113	1,552	38,407	夏の暑さに負けず走ります。
1503	佐藤 絹代	59	6	25	1	3	26>4	210	1,269	13,111	スピード出ず、ジョーランはきつくダル重6月、でも今年は走れている。
1194	石松 文代	57	26	20	0	7	8<22	120	804	35,416	雨で、走った日は少なかったですが、日曜日の練習会に毎週参加して、距離は延ばせました。
1268	荒毛 晴子	57	23	25	0	0	16>14	182	886	55,913	夕方、主人とウォーキングを始めました。【日中は暑いでもんね】
1619	○松本義広	55	35	2	0	0	3<27	26	480	10,480	6月8日に肉離れ、以後まったく走れず、現在リハビリ中、7月後半に再開します。
1505	山名 慎一	54	8	22	6	19	12<18	245	1,434	22,665	徳山を、泥んこになりながら、探索中！！
1545	緒方 竜彦	54	10	8	0	0	25>5	287	1,552	32,475	もう少しで300キロでした。

- 暑い季節になりましたが、決して無理せず、健康ランに心がけ、きついときは休みましょう。
- 数字に誤りがあったら、担当者ご連絡してください。
- この欄への参加者を募集しています。
- 担当者の連絡先は下記の通りです。締切り（毎月5日）を厳守してください。

担当者 倉岡英夫 メールアドレス uf8nx7@bma.biglobe.ne.jp
電話・FAX 096-368-8639 携帯 090-4346-2297
住所 〒861-2103 熊本市東区若葉5丁目2-74

肥後狂句

投句順

★ 合志市 長廣 健治

物好きが 特売場に並んどる

楽々と 熊高卒で東大へ

まめさ いつも土産は下げとらす

★ 四方寄町 城 憲一

物好きが 酔うときゃア出る裸芸

楽々と 後の人生過ごしたか

まめさ 晩酌だけは忘れんと

※ 心臓力テールの入退院を乗り越えての投句です。無理なさらず、楽しんで下さい。

★ 不知火 松村 鉄庵

物好きが 百万で買うえせ伊万里

楽々と 七段になる藤井君

まめさ アイロン掛けもする夫

★ 大江 堀田 香露

物好きが 呆けとる暇は無かこたる

楽々と 走った頃がなつかしか

まめさ 育児に家事もこなすパパ

★ 黒髪 八郷 佳江

物好きが なに言わりようが我が道を

楽々と 目標タイムクリアした

まめさ 腕はプロ級誰に似た

★ 益城町 土田 麓山

物好きが うっぺしゃんでも見に行かす

楽々と フルも完走しようこたる

まめさ 店のクーポン集めらす

★ 甲佐町 坂本 鮎健

物好きが ニツ三ツ買うおひとよし

楽々と 走る姿に見とれとる

まめさ 見よう見まねで物作り

★ 九品寺 杉浦 照子

物好きが 便利と思やすーぐ買う

楽々と 走っていたなあ頃は

まめさ 手の込む料理へのかっぱ

★ 世安町 山本 夢太郎

物好きが ああたと私ひつつけた

楽々と 走るみんながうらやまし

まめさ あっちこっちに顔だして

★ 世安町 山本 笑恵

物好きが 春夏秋冬走りよる

楽々と カルテラも走ってみたい

まめさ よその嫁まで世話やかす

★ 戸島西 微酒 RUN

物好きが 句人氣取って投句する

楽々と スマホ見えるよよか目やね

まめさ 家事はせんでも走り行く

★ 黒髪 塚本ヒサコ

物好きが わが事ッよりも人の世話

楽々と 歩く姿はまだ若っか

まめさ 他人の仕事も仕上げらす

★ 下南部 田川 昭仁

物好きが ピーポー聞くとおてつかん

楽々と なんてん嬢に任せとる

まめさ 庭の草取りア任せとけ

★ 下南部 田川 公女

物好きが 若さの基て自負しとる

楽々と 苦勞話が語り種

まめさ 手も口も人並み以上

では9月号の課題(笠)です

①見てこらん

②一念発起

③奥深い

ハガキに【各笠1句】書いて8月7日(水)まで左記へ郵送して下さい。

〒861-1801

東区下南部三丁目五十一

田川 公女 宛

ヨネザワは、一生懸命がんばる人の
キラキラした目を大切にしたいと考えます。

取扱商品

メガネ

コンタクトレンズ

補聴器

福祉機器



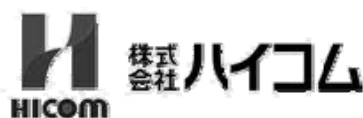
お問い合わせは、フリーダイヤル 0120-114-692

<http://www.yonezawa-web.co.jp/>

ヨネザワ情報・お近くの店舗検索は、ホームページへ！

メガネのヨネザワ

検索



携帯電話のことなら
お任せください！

会員番号1447

株式会社ハイコム

代表取締役 甲斐 達也

?



スマートフォンの
使い方がわからな
いわ。
毎月の料金を安く
するにはどうした
らいいかしら。



使い方はいつでも丁寧
にご説明いたしま
す！！
最適な料金プランもわ
かりやすくご案内いた
します！！

SoftBank

au

はじめての携帯電話

かんたんケータイ

料金診断

スマートフォン

株式会社ハイコム 通信事業本部 菊池郡菊陽町光の森2丁目3-1 096-232-8156 (代表)

南阿蘇の栄養たっぷりのミネラルウォーターをご家庭にお届けしております



お問い合わせ・ご用命は



菊池郡菊陽町光の森2丁目3-1

0800-100-8156 (代表)

衛藤二男法律事務所

平成25年度熊本県弁護士会会長

弁護士 衛藤 二男 弁護士 鬼塚 洋

借金問題、相続・遺言、離婚、労働問題など
初回無料でご相談承ります。お気軽にお電話を。

☎ 096-282-8251

※夜間・日祝日応相談 電話受付平日 9:30~17:30

〒869-1102

菊池郡菊陽町原水1157-3-104 (菊陽町役場そば)

家庭用ポンプ・業務用ポンプのご用は!!

浅井戸・深井戸用、東芝、日立、川本、エバラ、
テラル、イワヤ、サンソー、グルントフォス 等々

何でも 揃う

ポンプの専門商社

石倉ポンプ株式会社

熊本工業高校前 ☎(096) 384-1490
サーハヨー イシクラ
会員No.201 鈴木 三雄 096-368-6131

お家の事なら安心お任せ

お気軽にご相談ください。

有限会社

タナカ総建

熊本走ろう会会員 田中秀男

熊本県知事 許可(般-25) 第16148号

〒861-2236 熊本県上益城郡益城町広崎1007-4

TEL(096)273-8036 ・ FAX(096)273-8037

<http://www.t-souken.jp>

登山・ハイキング専門店

アウトドア・ショップ

シェルパ

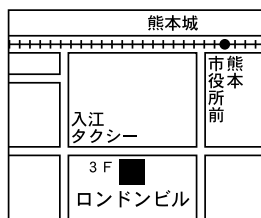


熊本市中央区新屋敷1-14-30
(九品寺交差点角)

☎ 096-362-9585

楽しく飲んで歌いましょう ♪

スナック **ピース** 安心できる店



熊本市中央区下通
ロンドンビル 3F

☎ 325-9626

熊本走ろう会会員
山本ヤス子

ランニングシューズのことなら

体育堂にお任せ!!

ミズノ・アシックス・アディダス・ナイキ・NB
頑張るあなたを応援する一足を

《走ろう会様特別価格あり》



体育堂春日本店

熊本市西区春日 1-3-1 (熊本駅近く)
TEL:096-322-1700 FAX:096-322-3511



出田眼科病院

名誉院長 出田秀尚 会員番号1220

月~土曜日 8:00~16:00受付
(予約制) お電話でご予約をお取り下さい

☎ 311-5755/352-1506 (予約専用)
(096) 325-5222 (代表)

〒860-0027 熊本市中央区西唐人町39

<http://www.ideta.or.jp>

社会福祉法人 上ノ郷福祉会

会長 宮崎正二 会員番号1464



特別養護老人ホームこぼり苑

障がい福祉サービス事業所季の庭

上ノ郷保育園

TEL 358-5688 FAX 358-7758

〒861-4109 熊本市南区護国町1586

www.koborien.or.jp

毎月1日発行 発行=熊本走ろう会 発行人=会長 出田 秀尚

ホームページ <http://kumamotodashiroukai.com/>

郵便振替口座番号= 01960-2-16713 加入者=熊本走ろう会 (定価200円)