

熊本走ろう会会報



2018年5月13日金栗四三翁ゆかりの地を巡るラン 生家にて

遅いあなたが主役です！

2019年 8月号

Vol.578

目次

表紙	… (1)	六月緑川ロングラン	… (6)
行事予定	… (2)	入会挨拶	… (6)
企画だより	… (3)	熊本走ろう会演芸倶楽部の活動状況	… (7)
加地永世会長健康マラソンを語る	… (4)	『ダイエットを目標にがんばりました』	… (7)
六月運動公園練習会	… (5)	会費納入者	… (7)
六月江津湖ゆうぐれ練習会	… (5)	うさぎたちと亀たちの動き	… (8)
六月運動公園夕暮練習会	… (5)	肥後狂句	… (10)
六月江津湖練習会(2時間持久走)	… (5)	裏表紙(広告・発行)	… (11)

行事予定

8月

- 4日(日) 全国一斉「走ろうの日」(詳細は7月号企画日より)
集合: ばってんの湯 (走って集合!) 記念日祝賀会 18時~ (実費)
- 7日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会
集合: ばってんの湯 スタート: 18時00分(湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。(おおかた談笑しながら走る) 担当: 倉岡・斉藤
- 11日(日) 緑川ロングラン (※好評! サントリー熊本工場見学予定)
距離: ラン約25キロ ウォーク約8キロ(飲酒ラン禁止のため)
※帰りは熊本駅、城彩苑行のバスあり。
集合: ばってんの湯 スタート: 6時00分 担当: 倉岡・石松
- 14日(水) 夕暮れ練習会
集合: 運動公園パークドーム内 プール横 スタート: 19時00分
※走力に応じて走り込む 担当: 小牧・吉次
- 18日(日) 運動公園スローロングラン
去りゆく夏を惜しみながら一周5キロのジョギングコースを周回
集合: 運動公園ジョギングコーススタート地点 スタート: 8時00分
担当: 小牧・吉次
- 21日(水) 幹事会
- 25日(日) 瀬の本高原マラソン(詳細は7月号企画日より)

9月

- 4日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会
集合: ばってんの湯 スタート: 18時00分(湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当: 倉岡・斉藤
- 11日(水) 夕暮れ練習会
集合: 運動公園パークドーム内 プール横 スタート: 19時00分
※走力に応じて走り込む 担当: 小牧・吉次
- 18日(水) 幹事会
- 22日(日) 運動公園スローロングラン
秋彼岸の冷気を感じながら一周5キロのジョギングコースを周回
集合: 運動公園ジョギングコーススタート地点 スタート: 8時00分
担当: 倉岡・石松
- 29日(日) 白川ミドルラン
集合: 熊本駅(市電乗り場前) スタート: 9時00分 距離: 13~17キロ
担当者を先頭に白川堤防を有明海に向けて、川の流れのようにゆったりと走ります。
担当: 田代

10月

- 2日(水) 江津湖ゆうぐれ練習会
集合: ばってんの湯 スタート: 18時00分(湖畔通り約7~8キロ)
※毎週水曜日に開催。 担当: 倉岡・斉藤
- 9日(水) 夕暮れ練習会
集合: 運動公園パークドーム内 プール横 スタート: 19時00分
※走力に応じて走り込む 担当: 小牧・吉次
- 13日(日) 令和元年度「第42回秋の県民スポーツ・レクリエーション祭」
日() 幹事会



企画だより（参加者募集）

◎8月11日（日）緑川ロングラン（サントリービール工場見学ラン）

今回はコース途中（約25キロ地点）にあるサントリー九州熊本工場を見学します。事の発端は若葉薫る昨年4月29日、これまで何度となく通り過ぎていた同工場の前に差し掛かった時、不思議なことにその日に限って誰からともなく「ちょっと一杯、していく？」と好奇心の目と目がコンタクトし合ったかと思うと、七人の侍（男三名女四名）はずるずると引きずり込まれるように工場内に立ち入ってしまいました。しかし、正面には厳しい門番が仁王立ちで我々を待ち構えています。一般論として清潔な工場に突然立ち入る我々のその出で立ち不審者であり、常識人から見れば異端児であります。つまみ出される前にUターンして帰ろうかと思いつつ、誰かが小声で「愛想振りまいて」の音頭に、皆んな可笑しくもないのに、ヘラヘラと笑顔を作って「こんにちは・・・ちょっと見学に」と恐る恐る、まるで罪人のように申し立てると、驚いたことに、仁王立ちした門番は薄い笑いを浮かべて「どうぞ」というではありませんか。その言葉に汗にまみれた我々はペコペコしながら胸をなでおろして第一関門を通過。しかし、一難去っても神聖な工場を見学するには予約が必要です。エントランスには身綺麗にした観光バスの見学者達が優雅に立ち振舞っています。そこヘランニングシャツにリュックを背負ったり、よれたポーチを腰に巻きつけ汗にまみれた我々は奇妙で異次元な集団であります。そのような遠巻きの視線を感じながらリーダーの倉岡さんが受付に「見学はできますかね？」とダメ元で問うと、若くて清楚な受付嬢がにこやかに「ご予約は？」ときた。やっぱりね、予約なしでは所詮無理な話だ。すると倉岡さんが帽子を脱いで「予約は・・・ありません、たまたま前を通り掛かったらいつも飲んだるサントリーの・・・」情を絡めた言い訳を始めた。そして最後に「やっぱ、だめですね」と汗に光る頭をタオルでツルリと拭くと、姿勢を正した端正な顔立ちの受付嬢が「本日、予約に空きがありますので、10時40分からの見学ツアーに参加できます」と満面に笑みを添えた。それからこんなことも言った「次回からは事前に予約をされたほうが確実かと思えます」、それはこの異次元の出で立ちで今後も工場見学を認められた瞬間であった。その言葉に味をしめた倉岡さんは、以後緑川ラン練習会では立て続けに工場見学を取り入れた（予約を入れて）。しかし、本来、走る練習会であって、ビールを飲む会ではない。それにビールを3杯も飲むと足元もおぼつかず、残りの6～7キロはトボトボと歩く（それなりに楽しいが）。また、走友の中には飲まない人もいる、そのようなことで、工場見学は年一回程度に止めては、という戒めの話になって、今年初めて（昨年と合わせて4回目）のサントリービール工場見学ランであります。（見学開始時間にあわせて途中はゆっくり走ります）

集合：ばってんの湯 スタート：6時00分 事前の予約：不要 担当：倉岡・石松
※車の運転等で飲まない人はノンアルコールビール、炭酸飲料等豊富にあり。工場から熊本駅行（13：00のみ）、城彩苑行（11：40 15：10 16：45）の送迎バスあり。



2018年4月29日 七人の侍



2018年6月24日

加地永世会長 健康マラソンを語る

②

先輩会員から戴いた会報のバックナンバーから、加地永世会長が健康マラソンについて語られた巻頭言葉を抜粋して掲載します。

(幹事長今村洋一)

〈平成七年九月会報二八八号〉

健康マラソンは素朴に走ろう

会長 加地正隆

スポーツといえは数えきれない程度の種目があります。どれも、これも、鍛え抜かれ、練習を重ね、見事なスピード・演技に溢れています。特にオリンピックでは、数多くの感動的な光景が見られ、人々を興奮、感激に誘います。而し、人々に感動を与えるスポーツは、限られた優秀な人々の鍛錬と汗の結晶によって生じるのです。そこまで行かない選手でも、相当の技術的練習が必要で

す。その中でも、最も素朴で簡素な運動は、歩く・走るではないでしょうか。歩くにもウォーキング(競歩)ランニング(競走)があるが、一般市民の歩く・走るとは格段の相違があります。我々の健康マラソンには技術の習得はあまり重要ではありません。唯、左右の脚をなるべく幅広く早く交差する位のことです。速くならう、格好よくならうとの望みは、自然的結果で生じるのです。練習を重ねたそのままの体調、体の移動(敢えて移動と云います)があれば良いのです。そして健康というゴールに向かつて、楽しくいつまでも走られれば最高です。

我が熊本走ろう会は、健康マラソンを創出し、健康マラソン大会を創設した由緒ある会であり健康マラソンの索引者であり先駆者です。当時は走る人も少なく、その理解者も多くはありません(孤軍奮闘(?)の意気込みで会員全てが使命を感じ、情熱を燃やし、その普及に努力をしました。各種の催しにも、会をあげて参加し、本会の知名度を高め、本会の存在をアピールして理解者、協力者を獲得し、一人でも多くの人が走りだすことを期待して努力して来ました。

私たちが主張する、早い遅いは問題ではない。どんなスタイルで走

うとも、遅いあなたが主役です。素朴にそのままの姿で走りましょう。の呼び掛けに感じ、県内は勿論、全国各地に走ろう会が続出して今や健康マラソン花盛りです。嬉しい限りです。本会の理想が実現しました。国内にはもう広げる余地がないようです。外国に手を延ばそうと、平成四年本会結成二十五周年記念として百五十名の大集団で、ハワイホノルルマラソンに参加、奇跡的(?)全員完走の記録を印しました。楽しく走れました。

翌平成五年には、中国桂林市(熊本市と姉妹都市)遠征を計画し、本会より百二十名が参加し、桂林市民と手を取り合って走り、市民による日中親善・健康マラソン普及が成功しました。中国に健康マラソンを定着させるため、平成六年には第一回大会を挙行、桂林市民二百名の参加でした。第三回大会も本年十月挙行予定です。姉妹都市桂林の次の目標は、独逸ハイデルベルグ市です。ここにも健康マラソンを通じての親善のため十一月百名の参加者を得て出発予定です。

健康のために、唯々素朴に走っている健康マラソンが世界平和にお役に立てばこれにこした喜びはありません。



〈第3回天草パールマラソン大会〉
左から金栗四三翁、堤初代幹事長、加地正隆会長

「加地正隆永世会長」のプロフィール
昭和四十七年一月、十三人の仲間と熊本走ろう会を結成して初代会長に、翌年には「遅いあなたが主役です」をキャッチフレーズに、日本で初めての中高年のマラソン大会「天草パールラインマラソン」を発足させた。「健康マラソン」は折からの市民マラソンブームに乗って、またたく間に日本全国に広がっていきました。熊本走ろう会は昭和五十一年文部大臣賞を始め、昭和五十四年朝日体育賞、昭和六十年熊日賞、昭和六十三年ランナーズ賞など数多くの賞を受けましたが、加地会長を始め創設期の諸先輩の情熱と行動力があってこそ、加地会長は、数多くの名言をのこして、惜しまれながら、平成二十一年十一月に九十六才で逝去されました。熊本走ろう会は、加地正隆翁を永世会長としてその功績をたたえ、十一月に墓参マラソンを行っています。(今村)

六月運動公園

練習会

日 時 六月九日(日)
 集合場所 運動公園
 時 間 午前八時〜

当初五、一〇キロのタイム測定練習会の予定でしたが、五キロを全員一緒に話しながらゆっくりと走り、残り五キロを自分の走力に応じての自己測定タイム練習会となりました。気候も良く気持ち良い汗を流すことができました。(倉岡)

〈参加者十二名〉

石松文代 今村洋一 江藤寛文
 緒方竜彦 倉岡英夫 小牧裕子
 斉藤睦夫 城 丘 高塩生也
 田中勇三 土田通彦 吉次雄二

六月江津湖

ゆうづぐれ練習会

①日 時 六月五日(水)
 集合場所 ばってんの湯
 時 間 十八時〜

久しぶりのランの上村さん、久しぶりの参加。蒸し暑さの残る気候の中で、江津湖ゆうづぐれ練習会一周年

の飲み会の話で盛り上がりました。(斉藤)

〈参加者六名〉

上村広子 倉岡英夫 斉藤睦夫
 田中勇三 鶴田淳一 長溝浩二

②日 時 六月十二日(水)

集合場所 ばってんの湯

時 間 十八時〜

コースのいたる所にあじさいの花が咲き誇っています。雨が降らずちよつと寂しそうです。今回は下さんが不参加で静かなランでした。(笑)

〈参加者三名〉

倉岡英夫 斉藤睦夫 長溝浩二

③日 時 六月十九日(水)

集合場所 ばってんの湯

時 間 十八時〜

今日は幹事会の日で二人だけの寂しいランでした。(斉藤)

〈参加者二名〉

斉藤睦夫 長溝浩二

④日 時 六月二十六日(水)

集合場所 ばってんの湯

時 間 十八時〜

江津湖ゆうづぐれ練習会一周年を記念して打上げをしました。走って風呂入って打上げ、風呂だけ入って打

上げ、いきなり打上げでも良い。飲食物半額の日でつついっ飲んで食べて、海外マラソンの話で盛り上がりました。(斉藤)

〈参加者五名〉

倉岡英夫 斉藤睦夫 田中勇三
 鶴田淳一 長溝浩二

六月運動公園

夕暮練習会

日 時 六月十二日(水)

十九時〜

集合場所 運動公園パークドーム

室内プール横

今日の出席者は少なかったようです。笠さんに準備運動、整理運動をして頂きました。いつものコースを二周から三周しましたが、歩いている方もおられました。毎回甲佐から来られている坂本さんから、今夜もおいしいメロンの差し入れがありました。とっても甘くておいしかったです。ありがとうございました。(浦野)

〈参加者十五名〉

笠 陵一 小牧幸治 後藤晴喜
 佐藤美智恵 坂本健次 仙波論子
 田山ゆか 松永良治 浦野恵子
 鶴島美佐 馬宮怜子

六月江津湖練習会

(2時間持久走)

日 時 六月十六日(日)
 集合場所 江津湖広木公園
 時 間 午前九時〜

新緑が美しい江津湖広木公園で2時間の持久走を行いました。

準備運動、転倒による怪我防止要領、女性を中心とした護身術訓練を行い、最初約五キロを集団走をしました。その後一周一・三キロの周回コースを自分のペースで一〇〜二〇キロ走り、気持ち良い汗を流すことができました。

練習の合間には、倉岡会員の有機無農薬栽培のキュウリを提供し喜んで食べてもらいました。(倉岡)

〈参加者二十四名〉

石松文代 池田光明 今村洋一
 上村広子 倉岡英夫 古閑森末一
 古閑森五月 小牧裕子 小牧大駕
 斉藤睦夫 坂本健一郎 佐藤美智恵
 末永茂朗 城 丘 高塩生也
 立石隆成 田中勇三 鶴島美佐
 鶴田純一 成松忠幸 東 園正
 廣田祐子 村上るみ子 吉次雄二



六月緑川ロングラン

日時 六月二十三日(日)
時間 六時〜十一時

今年一回目の実施。曇り空で走りやすい気候でした。特に田植えが終わった直後の水田を吹きぬける風に、爽やかさを感じました。

参加者全員一緒に完走しました。

(倉岡)

- 〈参加者 十名〉
- 池田光明 石松文代 浦野恵子
- 江藤寛文 緒方竜彦 倉岡英夫
- 斉藤睦夫 城 丘 末永茂朗
- 長嶺弥生



入会挨拶

こんにちは、廣田祐子です。

熊本城マラソン4回、湘南国際マラソン3回、大坂マラソン2回、横浜マラソン、水戸黄門漫遊マラソン、屋久島ウルトラマラソン100キロ、南伊豆ウルトラマラソン75キロ、横須賀三浦半島ウルトラマラソン65キロ、八丈島ウルトラマラソン63キロ等々を走ってきました。いずれものんびりと息が上がらないペースです。

「走る」と痩せる」と信じ込んで始めたランでしたが、何キロ走っても全然痩せない。むしろ体重増加。だつて、走れば走るほどお腹が空いてしまう(笑)。

しかし、マラソンを始めてからは、今までよりも深い睡眠がとれる。冷え性も改善し、血管年齢が37歳になり、元気を実感。

さらに自分自身に自信がついて、充実感を満喫。ランを通じてコミュニティもどんどん広がっていく。こうして、マラソンにはまっていきましました。

大会でも練習でも、コース沿いの観光スポットや絶景ポイントを楽しんだり、史跡などの表示板や記念碑

を見つけては「フラタモリ」風に地理や歴史を深く知る偶然の機会を堪能したりと、お日様をたっぷり浴びてゆっくり走るのが好きです。

「走ろう会」に入会するきっかけは、私の大先輩の上村広子さんの紹介で、「走ろう会」の一部のメンバーの方とはすでに大会や練習会でお供をさせていただきました。お会いした皆さんに優しくお声掛けをしていただいたお陰で、こうしてお仲間入り出来たご縁に感謝しています。

この夏以降は、瀬の本高原マラソン、氷川町梨マラソン、出水ツルマラソン、横浜マラソン、広島とびしまウルトラマラソン100キロにエントリー済です。

大会会場や練習会で「走ろう会」のメンバーの一員として、みなさんと一緒にできるのを楽しみにしています。これからもよろしくお願いたします。



熊本走ろう会演芸 倶楽部の活動状況

倉岡 英夫

(会員番号一三六一)

三年前の九月旗揚げした、当会の演芸倶楽部は、六月一八日熊本市北区老人福祉施設「ハイコムライフ武蔵が丘」で慰問活動をしました。
同施設は当会の甲斐副会長が経営しているところであることから、会員も張り切って慰問活動を行いました。

今回は、演芸倶楽部田麦新会員の胡弓演奏、上田会員、斎藤会員、寺本会員、飛び入り参加の城会員の歌、上村、小牧会員の踊り、倉岡会員の腹話術、とじょうすくい踊りなどの演目で、約六〇人の施設利用者に変好評で、盛大な拍手喝采を受けました。約一時間一五分の慰問活動でしたが、最後には利用者もマイクを持って、「青い山脈」を全員で大合唱するなど大盛況でした
今後とも慰問活動を積極的に行なうこととしています。



「ダイエットを目標 にがんばりました」

中井 好美

(会員番号一四一六)

先日の女子会で、あまりにも食べ物があったので、ついつい10日分位食べました。

昨年までは体重が83kgありましたが、一念発起で、ダイエットに励み、見る見るうちに効果が出て、今では48kgになりました。もう、プータ、プータ、プーと言われずに済みますが、反対に少し肥れと言われます、体重を落とすすぎて、骨が出してきました

あまり痩せると何か変です、少し体重を増やしたい気持ちです、でも、もうプータ、にはなりたくない今日この頃です。



☆問い合わせ先☆

総務(入会、退会、住所変更 等)
*連絡先 土田 通彦 携帯 (090-5290-8732)
会計(会費 等)
*連絡先 長迫 登志子 携帯 (090-8830-2719)
広報(会報の原稿の送り先)
*連絡先 上村 広子 携帯 (090-9658-2430)
〒862-0950 熊本市中央区水前寺3丁目8-10-604
Tel / fax 096-385-2040
e-mail hareruya0730ideal@yahoo.co.jp

2019年6月 会費納入者

木下 文洋 禮子	林 邦生
坂本健一郎	廣田 康秀
園田 薫	廣田 祐子(新入会)
泰道 揚洋	堀内 賢志
竹崎 千恵美	松永 良治
鶴田 ルミ	松本 義広
中井 好美	村上千佳子

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 令和元年6月締め分

会員NO	氏名	年齢	走歴	7月 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	
1313	馬渡 文雄	85	25	11	4	0	19>11	40	256	43,166	朝夕ひまをみて、ジョグアンプラン。 ちよっと一言、反省と希望を込めて
959	牧野 佐吉	84	46	46	3	0	20>10	25	139	75,365	病院に通うのが多くなりましたが、なんとか健康です。
1000	村山 巧	84	35	33	0	0	30>0	112	590	151,505	道端のあじさいに癒されながら・・・
201	鈴木 三雄	83	45	162	10	9	26>4	190	1,179	88,561	年半分過ぎて1200屈かず、歳を感じますが、先月で自転車による日本一周、長廣相伴あつてこそ、無事完踏めでたし、めでたしです。
1014	藤川 久昭	83	73	33	0	0	14<16	63	505	122,216	真夏のジョギング、身体と相談しながら頑張ります。
1220	出田 秀尚	80	23	4	0	0	21>9	168	1,482	44,324	左右のアンバランスを気にしながら、左に力を入れて走っています。
1169	木下 文洋	78	31	28	0	0	16>14	35	281	49,238	炎天下ぼちぼち走るのも疲れが吹っ飛んだ気分、おつなものです
1374	魚住 稔	78	13	1	0	0	19>11	110	555	16,420	特になし。
203	長廣 健治	76	48	13	0	0	11<19	55	175	47,545	100キロ走りたいものです。
288	杉本 宏伸	76	44	67	0	0	23>7	200	1,021	83,091	梅雨入りが遅れたので、走れました。
1408	田村 邦夫	75	29	17	1	0	18>12	118	960	31,362	特になし
1687	○田中勇三	74	6	13	0	0	25>5	202	1,199	6,859	夏場200キロ超え走り込み、9月末ベルリンM「海外レース初のサブ4」を狙い調整します。
1364	今村 洋一	74	15	37	1	5	17>13	132	929	39,220	美里町の石段333段を登って来ました。さすが日本一！
1372	田嶋 修治	73	30	79	0	1	25>5	261	1,580	60,635	夏のランニング、水分をとりながらゆっくり走りましょう。【その通りですね】
1361	倉岡 英夫	72	45	124	6	20	24>6	407	2,431	75,137	雨の日は、健軍アークード内を往復ランです。
1458	斉藤 睦夫	71	22	39	0	0	15=15	201	985	23,154	30日雨のためパークチームで5キロ走り200キロ達成、その足でロアツツの試合観戦、勝ってJストゥ、ハンザイ
1200	釘島 京平	71	31	88	6	20	28>2	243	1,330	89,538	日中は暑い、日没後坪井川遊水池を走る毎日です。
1522	池田 光明	70	30	31	1	0	17>13	315	1,966	41,040	月末、鬼の霍乱というか、夏風邪ひきました。
1629	○坂本健次	70	33	0	0	0	18>12	224	1,068	48,656	2か月連続の200キロ突破、怪我しないように頑張ります。
1461	上野 陽	69	10	35	0	2	28>2	360	1,353	31,252	梅雨の時期こそ頑張りました。
1509	末永 知子	68	8	24	2	1	21>9	201	1,184	13,696	梅雨に入って、雨模様を見ながらのランです。

986	田中 栄喜	68	39	19	1	8	25>5	210	1,194	53,193	第119回緑のリボン賞をいただきました。【おめでとうございます】
1513	土田 通彦	68	8	14	0	0	12<18	91	1,309	18,344	5月の山登りで左ひざを痛めました。少し走っては痛いので、膝痛が長引いています。
1120	河野かよ子	68	34	49	4	19	14<16	65	339	53,050	足が良くなってきたので、もう少し頑張ろうと思います。
1265	田代 治彦	68	34	26	0	0	0<30	0	557	69,586	足腰の不調で走れません。【しっかり養生してください】
1066	小牧 裕子	67	33	35	0	16	10<20	91	679	68,700	江津湖ランは、車イスの孫と参加、皆さんお世話になりました。
1508	末永 茂朗	66	8	15	0	0	14<16	190	1,244	12,340	緑川スローラングランに参加しました。【良い練習になりますね】
1249	吉良 優	66	14	0	0	0	30>0	372	2,110	53,007	5月の走らなかつた分（10日）の影響が出て、悪戦苦闘の日々でした。
1647	北村 勇次	66	29	54	9	1	16>14	178	1,050	34,928	連続落選者枠と思いましたが、大阪M初当選しました。
1588	本田 敏朗	65	15	16	1	1	18>12	107	1,192	29,057	今月は体調不良で、あまり走れませんでした。
1434	金城 永治	62	31	29	0	0	11<19	120	848	35,543	沖繩は長雨で参った。7月末で退職予定。
1449	山本 恵	61	12	20	1	3	29>1	87	197	15,948	少しづつ体力作り始めました。歩いています！今年中はランは無理かな？
1446	出端 文男	60	26	41	5	13	18>12	158	1,179	40,990	韃靼がピンチ ピンチ チャンプ チャンプ ラン ラン 【無理は厳禁ですね】
1503	佐藤 絹代	60	7	28	1	5	19>11	202	1,152	15,181	腰痛でロング走れず、コツコツと目標達成。
1609	坂本 淳一	59	5	15	1	0	21>9	325	1,804	11,486	梅雨入りが遅れたので、いつかばい走れました。
1194	石松 文代	58	27	22	0	8	15=15	168	1,174	37,838	緑川ロングランで距離を延ばせました。
1568	坂本ひろ子	56	7	17	2	1	25>5	291	1,618	13,712	だんだんと暑くなってききましたので、早朝に頑張って走っています。
1619	松本 義広	56	36	2	0	0	3<27	15	760	13,165	ツトサル中にまたもや肉離れ、完治するまで休業します。
1505	山名 慎一	55	9	25	8	21	19>11	329	1,449	29,076	キリンビール工場ラン（甘木）、85キロ楽しかったですよ！
1545	緒方 竜彦	55	11	10	0	0	25>5	270	1,683	35,871	久々の緑川練習会、楽しかった？
1539	野中 伸也	45	12	15	0	9	10<20	111	942	20,354	久住でトランの練習をしています。

- 暑い季節です、水分補給や適宜休憩を忘れずに！
- 数字に誤りがありましたら、担当者ご連絡してください。
- コメントは、44文字以内でまとめてください。長くなると文字が小さくなり、読みづらくなります。
- 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



投句順

★ 合志市 長廣 健治
どうしよう 免許返納高齢者
歌の出る 夏の祭りのかくし芸
ご尤も 素面の時に言いなっせ

★ 黒髪 八郷 佳江
どうしよう へそくり場所はきゃア忘れ
歌の出る 肌年齢は若かった
ご尤も ズバリ忖度きいている

★ 益城町 土田 麓山
どうしよう どうも命が足らんばな
歌の出る 今日機嫌が良かこたる
ご尤も やっぱり俺も思とった

★ 甲佐町 坂本 鮎健
どうしよう 旅行段取りダブっとる
歌の出る 仕事はかどりの機嫌良か
ご尤も 妻が病で俺料理

★ 不知火 松村 鉄庵
どうしよう 同性婚もよかて言う
歌の出る ホームは今日も皆元氣
ご尤も 総理が言えは逆らえん

★ 黒髪 塚本ヒサコ
どうしよう 悩みながらも前向きに
歌の出る 明るい気持ちふるいだし
ご尤も やる気満々認めます

★ 四方寄町 城 憲二
どうしよう 会長役に又押され
歌の出る 昂で決める2次の会
ご尤も 巨人トップでプロ野球

★ 九品寺 杉浦 照子
どうしよう 大事な物も捨てとった
歌の出る よほど良かこつあったふう
ご尤も データー通り行きません

★ 大江 堀田 香露
どうしよう ごっちゃん飯にしにゃあとる
歌の出る 中園さんと御幸坂
ご尤も 姑にはもがわんが良か

★ 世安町 山本 夢太郎
どうしよう 腰が痛くて動けない
歌の出る ヒイキのチームまた勝った
ご尤も ゆっくりこける教えあり

★ 世安町 山本 笑恵
どうしよう パンツのゴムが切れちゃった
歌の出る 十五夜の月見あげれば
ご尤も さからうよりは利口かな

★ 戸島西 微酒RUN
どうしよう 薄着の夏にデブ増すよ
歌の出る ボーナス持ってバーゲンへ！
ご尤も 聖火ランナー走りたい

★ 下南部 田川 昭仁
どうしよう 医者は飲むなてしか言わん
歌の出る 何年ぶりのクラス会
ご尤も 親の責任子の躰け

★ 下南部 田川 公女
どうしよう 嫉妬するふりせなんどか
歌の出る 剪定の手もリズムミカル
ご尤も 見て呉るる子に譲らした

では

九月号の課題(笠)です

- ① マイペース
- ② すつき
- ③ 若さア

ハガキに【各笠1句】書いて八月十二日(月)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

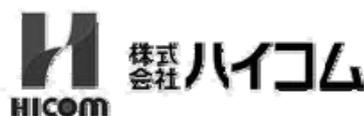
福祉機器



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！



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

Hicom ハイコムウォーター株式会社

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

サーハヨー イシクラ
熊本工業高校前 ☎(096) 384-1490
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>

店舗を貸したい人・売りたい人・借りたい人

運命の出逢いを演出します。

事業不動産流通商社



株式会社 テンポアップ

(宅建業 国土交通大臣(2) 第 8239 号)

熊本 支社 TEL:096-326-6711
FAX:096-326-6755

走ろう会 会員番号 1619 松本 義広



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

熊本走ろう会専用電話 = 080-3222-8460

携帯メールアドレス = kumamotodashiroukai@icloud.com