

# 熊本走ろう会会報



遅いあなたが主役です！

目次

2017年 9月号

Vol.555

表紙	… ( 1 )	会費納入者 / 新入会員 /	
行事予定	… ( 2 )	シルバーサロンからのお知らせ	… ( 7 )
企画だより	… ( 3 )	金栗四三先生会報記事	… ( 8 )
緑川ロングラン / 夕暮練習会 /		うさぎたちと亀たちの動き	… ( 10 )
スローロングラン / ざっくばラン	… ( 4 )	肥後狂句	… ( 12 )
“座禅・歩禅・走禅”	… ( 5 )	裏表紙 ( 広告・発行 )	… ( 14 )
【金栗四三先生との思い出】の記事募集 /			
足つり防止と対策について	… ( 6 )		

# 行事予定

<注>ホノルルマラソンで、初めてフルマラソンを走る方、完走の自信がない方、スローロングランの時に、別メニューで練習会をおこないます、気軽にご参加ください。

## 9月

- 3日(日) 阿蘇Deスイーツ巡りラン(詳細は企画日より)
- 10日(日) 緑川ロングラン(距離約34キロ)  
ばってんの湯6時00分集合 担当:鈴木三雄
- 13日(水) 夕暮練習会 19時00分集合  
集合場所 運動公園パークドーム内 プール横 担当 山本文治
- 20日(水) ノルディック・ウオーキングの会 9時00分集合 (詳細は企画日より)  
集合場所 運動公園元売店前
- 20日(水) 幹事会 水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 24日(日) ① 運動公園スローロングラン 8時00分集合  
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前  
② ホノルルマラソンチャレンジ練習会 8時00分集合  
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前  
※ 当日ノルディック・ウオーキングも行います。

## 10月

- 11日(水) 夕暮練習会 19時00分集合  
集合場所 運動公園パークドーム内 プール横 担当 山本文治
- 15日(日) 秋の県民スポーツレクレーション祭健康マラソン大会  
5キロ~10キロをみんなでゆっくり、楽しく走ろう&ウオーク。  
運動公園練習会を兼ねて実施します(詳細は企画日より)
- 25日(水) 幹事会 水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 29日(日) ① 運動公園スローロングラン 8時00分集合  
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前  
② ホノルルマラソンチャレンジ練習会 8時00分集合  
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前  
※ 当日ノルディック・ウオーキングも行います。

## 11月

- 8日(水) 夕暮練習会 19時00分集合  
集合場所 運動公園パークドーム内 プール横 担当 山本文治
- 12日(日) 緑川ロングラン(距離約34キロ)  
ばってんの湯6時00分集合 担当:鈴木三雄
- 15日(水) ノルディック・ウオーキングの会 9時00分集合  
集合場所 運動公園元売店前
- 19日(日) ① 運動公園スローロングラン 8時00分集合  
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前  
② ホノルルマラソンチャレンジ練習会 8時00分集合  
集合場所 運動公園ジョギングコース、元売店前  
※ 当日ノルディック・ウオーキングも行います。
- 日( ) 幹事会 水前寺グリーンリッジホテル2F「STYLE」
- 23日(木・祝) 加地永世会長墓参マラソン(詳細は次号企画日より)

## 企画だより（参加者募集）

### ◎9月3日（日）復興支援、阿蘇Deスイーツ巡りラン

昨年好評につき企画しました。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20.8Kmを走ります。A組は 阿蘇道の駅に9時00分集合ですが、ミルクロードが混みますので早めに熊本を出発してください。B組は 車もしくはウォーキングで各エリアを探訪します。13時頃阿蘇神社で合流する予定です。

A組 阿蘇道の駅集合 9:00 ※スタンプラリーチケット購入後、車は道の駅に駐車します。

阿蘇道の駅 <ラン6.2Km> 内牧 <ラン6.2Km> 阿蘇道の駅経由

<ラン4.2Km> 阿蘇神社へ

9:30ラン出発 <内牧エリアを散策> 11:00 頃内牧出発

13:00 頃阿蘇神社着

A組B組 合流後 <一の宮エリアを散策> 阿蘇神社 <ラン4.2Km> 阿蘇道の駅

14:30 頃ラン出発 阿蘇道の駅で解散

- ☆ 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ください。
- ☆ 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、担当まで連絡してください。
- ☆ 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、この車同乗者の単位（班）で行動してください。
- ☆ 暴風雨でない限り決行します。
- ※ お問い合わせ、緊急連絡等は担当まで、（今村洋一 090-8022-5338）

### ◎9月20日（水）ノルディック・ウォーキングの会

昨年度9回にわたってノルディック・ウォーキングの講習会を開催しました。自宅でいつでもできるようにと、ポールの長期貸付を行っています。十分に活用されていますでしょうか。講習会の参加者を対象に、定期的にノルディック・ウォーキングの会 を行います。初めての方も歓迎します。但しポールの貸出しが必要な方は、数量に限りがありますので、事前に申込みが必要です。

☆ 日 時 9月20日（水）9時集合

☆ 場 所 運動公園 元売店前

雨天の場合は中止し、翌週 27日（水）に順延します。

※ お問い合わせ、予約は 担当まで（立石隆城 090-8838-6114）

### ◎10月15日（日）秋の県民スポレク祭・健康マラソン大会

熊本県レクリエーション協会が主催する秋のスポーツレクリエーション祭の一環として、健康マラソン大会を、熊本県走ろう会連絡協議会及び熊本走ろう会が実施します。県内の同好者に広く参加を呼びかけています。また定例の運動公園練習会を兼ねていますので、皆さん参加をお願いします。

☆ 会 場 県民運動公園ジョギングコースのスタート地点

☆ 日 時 10月15日（日）受付 = 9時から スタート = 10時

☆ 種 目 5キロ、10キロ 及びウォーキング（年齢制限なし）

☆ 参加料 無料 当日受付可

※ 健康マラソンのため、5キロ、10キロのコースを、ゆっくりと、皆で一緒に楽しく走ります。

家族やお友達を大勢誘って参加してください。

当日は、ノルディック・ウォーキングも行います。

# 七月

## 緑川ロングラン

日時 七月九日(日)  
時間 六時〜十一時

七月にもなると、朝六時は大変明るく、スタートは五時にしようと言う人が出てきます。気温も上がり、水分補充に気を付けましよう。

当日は、御船町高木付近から土砂降りになりましたが、夏の雨はカンカン照りよりも走り良い状態で、元気に走り切りました。

(鈴木・倉岡)

(参加者 七名)

池田光明 北村勇次 倉岡英夫  
斎藤睦夫 杉本宏伸 鈴木三雄  
藤野輝美

時間 十九時〜

夕暮練習会の周回コース(二、五キロ)をゆっくり二周したあと、三周目に希望者のみタイム計則を行いました。最後は流しでさらに一周、思い切り走るのは久しぶりで、タイムはさておき、心地よいランでした。

(今村)

〈参加者十六名〉

有江勝成 今村洋一 今村容子  
北村勇次 後藤晴喜 小牧幸治  
小牧陽子 仙波論子 鶴島美佐  
東園 正 平井まさみ 松本義広  
馬宮怜子 山田五男 山本文治  
吉次雄二

度を超える猛暑の中、七キロコー

スを三周、頑張って走りました。解散した後も、十人ほどがさらに四周目にチャレンジしていました。次回は木陰で涼しい合志の「弁天山公園ラン」です。(今村)

〈参加者 二十五名〉

池田光明 今泉 泉 今村洋一  
緒方竜彦 北村勇次 倉岡英夫  
古閑森末一 後藤晴喜 小牧幸治  
小牧陽子 城 丘 末永茂朗  
立石隆城 谷ロミスエ 田山ゆか  
土田通彦 鶴島美佐 長嶺弥生  
平野政輝 藤川久昭 本田敏朗  
松野元行 馬宮怜子 満田悦幸  
吉次雄二

### 新シリーズ第六十一回

### ざっくばらん

浅井 美栄子  
(会員番号 一一〇八)

熊本走ろう会と私の出会いは、平成4年の8月頃だったと思う。

或る人が私に甘い言葉で囁いた。「ホノルルマラソンに行こう。完走しなくても大丈夫。10キロ位で引き返す人が半分はいるからね。きつかったら走らなくてよいヨ。大丈夫、大丈夫」と。

そして、一緒に少しずつ練習を始めた。簡単ではなかったが、始めたら突き進むタイプの私は、昼休み中、15分走って15分で帰るといふ職場まえの道路で練習し、休みは、運動公園で5キロや7キロと練習。テクノポリスパークへの坂道は地獄だった。それでも何とか、本番を迎えました。お祭り騒ぎで、訳が分からないまま、周りに押されるように走り出し、最後は足を引きずってゴール。翌日は、階段さえ大変なのに、こわ

## 七月夕暮練習会

日時 七月十二日(水)

集合場所 運動公園パークドーム

室内プール横

## 七月スローロングラン

日時 七月二十三日(日)

場所 運動公園

時間 八時〇〇分〜

久しぶりの運動公園ラン、三十



ばった足を引きずって、ダイヤモンドヘッドに登った。その後、天草パールラインや八代雛祭り、RKK女子駅伝大会等に参加。仕事上の都合で、2年程で大会。

平成12年。またもや、悪魔の囁き。「フランスのメドックマラソンは、エイドステーションにワインやフランス料理が並んでいる。世界でも珍しいマラソン。行くよ」フランスは行ったことが無いこともあり、エイドに釣られて行くことに。そして、それが縁でまた、走ろう会の門を潜ることになった。今の私は、社交ダンスの虜で、運動公園のボランティアは、基礎体力作りと思って参加している。ダンスの発表会やパーティーがあると、そちらが優先するので、走ろう会の行事参加が限られている。今度のホノルルマラソンも参加したいのだが、丁度パーティーシーズンで休みを取ると、ペアを組む人に迷惑をかけるために参加出来ない状態である。ホノルルマラソンはとても楽しかった。参加される方々のご健闘を祈ります。

### 座禅・歩禅・走禅

出田 秀尚

(会員番号 11110)

坐禅はご存知かもしれませんが、正式には結跏趺坐で足を組んで、手で法界定印を組み、無の境地を求めて座る修行です。一炷の間、大体四〇分くらいで、無心になるのは中々難しく、頭の中には色々なことが浮かんで来ます。そこで要領としては丹田を意識して、呼吸に集中するように教えられます。意識を一つのこと集中させれば、雑念は入って来ないと云うのです。座ってばかりでは血行が悪くなりますので、歩きながらやる歩禅と云うのが有ります。これは半足ずつ進みながら呼吸に合わせて歩く修行で、やはり無の境地になるためのものです。

私は熊本走ろう会の会員として二〇年以上走っており、年令も八〇才に近くなり、体力は落ちてきました。以前のように早く走れず、歩幅が短くなっています。精

神力も若いときのような強さはなくなっています。日常の悩みが発生した時など座禅をやりたい所ですが、中々時間が取れません。そこで日々のジョギングをしながら、同時に座禅をやると云う方法を考えつきました。走りながら座禅をする。走禅です。その時意識の集中の持つて行きどころですが、足の裏です。踵から着地してつま先が離れるまで、足の裏に触れる大地を足底全体で感じるように集中するのです。そうすれば歩幅が狭くなっても、スピードが落ちても関係なく、自分のペースで行けます。走りはじめの身体が硬い時や登り坂の時には力を発揮し、確実に前に進みます。足の裏の感触も心地良いものです。遅い方がむしろ、足の裏の大地をより良く感じる事が出来、癒される感じます。これに集中している間は結構、雑念は入り込まず、無心になれているように思います。無心の間は快樂ホルモンが分泌され、気持ちよくジョギングを終えることが出来、いつのまにか悩みも解決され心地良い疲労感だけが残るように感じています。

このように暑い夏の日には走る

のが厭になることもあります。足の裏に大地の感触を一つずつ感じながら修行しているうちに、思わず距離が伸びているのに驚きます。皆さんもやってみて下さい。楽しいことばかりを考えながら走ることが出来ればそれで良いのですが、何か心に悩みが発生したり、人間関係の問題が起こったりした時に、足の裏の感触に集中した走禅を試してみたいかがですか。気持ちがすっきりしますよ、しかも体力も維持しながら・・・。



## 【金栗四三先生との思い出】の記事募集

金栗四三先生主演のNHK大河ドラマ「いだてん」が2019年1月より放映されます。

これを受けて、金栗先生との思い出を、今までの会報記事から抜粋して、随時紹介していきたいと思っております。墓参マラソンしか知らない会員の方々にも、先生が熊本走ろう会にとって、いかに偉大なシンボルだったかを知って頂きたいと思っております。

【金栗先生との思い出】の記事募集します。下記まで投稿してください。

☆田川公子 〒861-8019 東区下南部 3-5-1 ☎・Fax 096-380-1875

メールアドレス tagawapm@tos.bbiq.jp

## 《足つり防止と対策について》

【会員番号1361 倉岡英夫】

ランニング中に足がケイレンしたり、つったりしたことがある人は多いと思いますが、その痛さは経験した者しか分からないと思っております。足つり防止と対策について私の体験を書きます。

足つりの原因としては、水分や塩分の不足、練習不足、オーバーペースなどが考えられます。ですから、これを防止するためには、

- 水分や塩分を十分摂る。
  - ・ 5キロごとにスポーツ飲料水を飲む。(後半は真水でよい)
  - ・ ハーフ付近で、携帯している塩をなめる。(塩を小さな容器に入れて携帯し、水分と一緒に飲む)
- スタート前と中間付近で、つり防止の漢方薬を飲む。
- 足がピリピリして、つりそうになったら、痛み止めの薬を飲む。
  - ・ 練習では、痛み止めを飲んでまでして走る必要はない。
- イーブンペースを守る。(前半抑えて、1キロを目標タイムの4/2で割ったペース配分で走る)

次に足がつった場合の措置についてです。

- まず止まること。決して無理して走らない。(もちろん、両足がつったら走れませんが)
- 電柱などにつかまって両足で立つ。(このとき痛みを耐える我慢力が必要)次に両かかとを地面につけ、足を静かに少し屈伸する。こうすることによって不思議と足つりが改善されます。この方法は、就寝中の足つりにも応用できます。

以上のことについて、質問がある方は、遠慮なく倉岡(090-4346-2297)にお尋ねください。

最後に、我々市民ランナーにとって、ランニング(マラソン)は、健康維持のための運動であり、体を壊してしまっては何にもならないと思っております。

ランニング中に足がつるのは、「無理をしている証であり、これ以上、体を酷使するな」との信号だと思います。ランニングに頑張ることも大切ですが、それ以上に、友達を作り、健康増進のために楽しみながら走ることが、より大切かと思っております。



“会報3号”

立派な記録証が出来ました

<b>KHK</b>				
<b>RECORD CERTIFICATION</b>				
				
段				
級				
		殿 才		
あなたは_____において				
下記の成績を取められたので平素の				
ご努力とご健斗を讃え表彰します。				
コース	記録	時間	分	秒
備考	昭和	年	月	日
熊本走ろう会				
名誉会長	金栗四三			

“会報3号”

金栗四三先生を名誉会長に

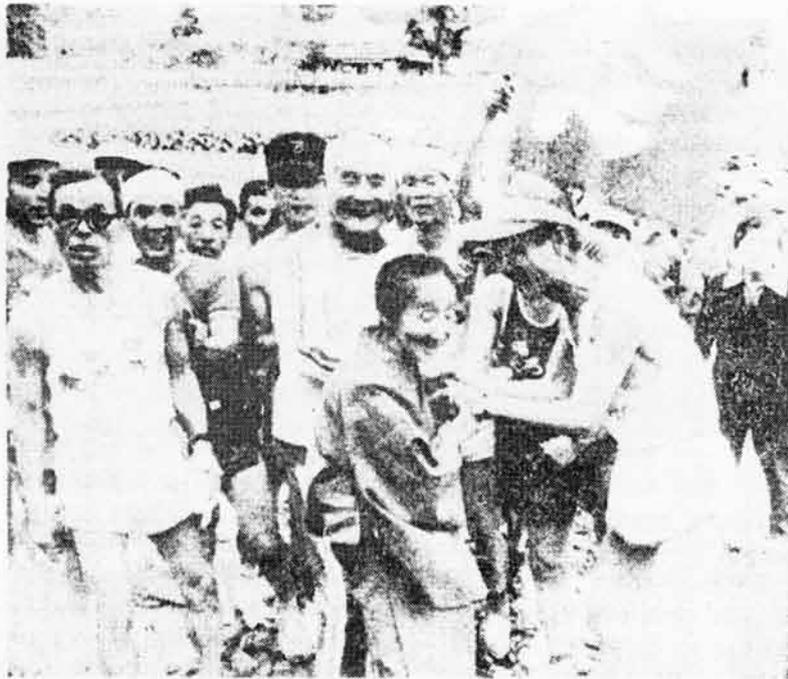
堤貞一郎（幹事長）

郷土熊本が誇る日本のマラソン王“金栗四三先生”に熊本走ろう会名誉会長になって頂く事が出来ました。本会の顧問である長野吉彰氏の紹介により、役員4名が金栗先生にお会いしお願いしましたところ、名誉会長を快く引き受けて下さいました。

先生のお話によると、壮年マラソン同好会は横浜に「老童会」と言うのが数年前に出来て、会員は100名位であり、我々の走ろう会は日本で2番目で、大いにやりなさいと励まされました。また先生は『今までは第一線の選手を育てるのが自分の任務であったが、引退後は「国民皆走」を提唱しようと思っていた。よし加勢しよう。君たち医者が医者 of 要らん社会を創ろうと言う主張には感心した』と言われ、ここに名実共に日本一の大名誉会長が誕生したのです。

金栗先生の写真とサイン入りの記録証が出来ました。デザインは長野顧問の考案されたものです。

第5回金栗先生訪問マラソン（5月22日）



出迎えた金栗さん夫妻（中央）と握手する熊本走ろう会の加地会長



金栗さん宅へ走る走ろう会の会員

「金栗先生、お元気ではないですか？」熊本走ろう会（加地正隆会長）や福岡走ろう会（藤野清会長）の「金栗先生の長寿をお祝いするマラソン訪問」が二十三日に宮崎で行われた。

この訪問マラソンは、熊本市から、日本マラソンの登録種である金栗四三さん（82）の自宅（玉名市）まで約七十人が、午前八時から午後八時まで、小田川を流しながら走り、元気の金栗さんを迎え、福岡走ろう会（藤野清会長）が、この四十八年から始めたもので、今回は五回目。五十年からは福岡走ろう会なども参加して物事を進展した。

この日熊本には「熊本走ろう会」「新地走ろう会」「天草走ろう会」などの百七十人が、午前八時から午後八時、大牟田駅前を出発、玉名郡佐田町、玉名市、市心部を経て小田川まで二十七キロを走り、この前班が合同して金栗さんの自宅まで走り、金栗さん夫妻の歓迎を受けた。

この日は曇り空で涼しく、絶好のマラソン日和。邪走者中の邪走者、熊本市大江町本、大島豊喜さんなどで、熊本市水道町から七キロ、熊本県田原坂公園からゴールまでの九キロは熊本市白川中文字

# 金栗先生、お元気です

## 今年も マラソンで訪問、激励

熊本、福岡の走ろう会240人

52.5.23 熊日

時、熊本市水道町を出発、休憩をバスケットボールチームの富岡清交さんから清水ハイパス、榎木町田原坂公園、玉名町稲佐、玉名市梅林を経て、同十一時すぎ小田川に到着した。

また、北班は「福岡走ろう会」「久留米走ろう会」「城島走ろう会」「小都走ろう会」の七十人が、午前八時、大牟田駅前を出発、玉名郡佐田町、玉名市、市心部を経て小田川まで二十七キロを走り、この前班が合同して金栗さんの自宅まで走り、金栗さん夫妻の歓迎を受けた。

この日は曇り空で涼しく、絶好のマラソン日和。邪走者中の邪走者、熊本市大江町本、大島豊喜さんなどで、熊本市水道町から七キロ、熊本県田原坂公園からゴールまでの九キロは熊本市白川中文字

※ 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29年7月締め分

会員NO	氏名	年齢	走歴	マラソン	SOKラン	100kラン	月間勝敗	月間走行km	年間走行km	生涯走行km	△ 復活者	ちよっと一言、反省と希望を込めて
7	富田 貞雄	96	51	13	0	0	0<31	0	196	81,242		井病院入院中、病院衣を着たまま浜線道を30分歩く、きつい、散歩後満足感いっぱい、無欠席
1313	馬渡 文雄	83	23	11	4	0	17>14	68	494	42,051		暑さ最高、気力アップでジョキング続行中です。
959	牧野 佐吉	82	44	46	3	0	15<16	25	297	74,818		暑さに負けて、走れませんでした。
1000	村山 巧	82	33	33	0	0	31>0	77	1,039	149,924		体調に応じオボボと走る、歩く
201	鈴木 三雄	81	43	156	7	9	26>5	213	1,305	83,855		暑いけど早朝ランは気分良し、でもやっぱり暑い。すぐに汗が落ちてくる。
1014	藤川 久昭	81	71	33	0	0	16>15	128	1,053	120,890		フルマラソンに備え、お互いに頑張りましょう。
1175	城 憲二	79	23	1	0	0	10<21	50	505	28,063		暑さに負けています。
1220	出田 秀尚	78	21	4	0	0	21>10	192	1,588	38,951		暑い日は、走禅でなければならぬ。
1169	木下 文洋	76	29	28	0	0	20>11	65	470	48,134		久しぶりに瀬の本高原マラソン、おいしい空気が楽しみです。
1374	魚住 稔	76	11	1	0	0	18>13	114	940	14,164		元気に走っています。
203	長廣 健治	74	46	13	0	0	0<31	0	65	46,985		7月は夏風邪を引き、その上に白内障の手術をして、1日も走ることができませんでした。
614	中林 英征	74	42	52	0	5	29>2	366	2,037	104,729		2時間かけても、10数キロがやっと、今の状態ではフルへのエントリーは無理。
288	杉本 宏伸	74	42	66	0	0	11<20	76	835	80,088		7月9日の緑川ロングラン、超土砂降りの雨の中、一緒に走ったこと一生忘れません。
1408	田村 邦夫	73	27	17	1	0	13<18	96	771	28,462		今年の暑さには、体がついていけません。
1364	今村 洋一	72	13	35	1	5	15<16	130	1,049	35,587		暑さに負けました。涼しくなってから、頑張りことにします。
1372	田嶋 修治	71	28	61	0	1	24>7	246	1,693	55,038		暑いので、水分補給しながら走っています。【大切なことですね】
1361	倉岡 英夫	70	43	108	4	17	22>9	309	2,192	65,685		ひと夏限りで鳴くセミの、ソジ、ソジに励まされ、私(わし)のランにも気合がはいる。
1458	斉藤 睦夫	69	20	26	0	0	17>14	205	1,169	19,193		夏バテなかた体重く、1キロ7~8分ペース。フルマラソンに向け、早朝江津河畔ラン継続します。
1200	釘島 京平	69	29	81	3	20	29>2	278	1,811	83,653		「猛暑に良く走るね！」と言われます。(あとのビールがたまらんです)が私の返答。
1522	池田 光明	68	28	18	1	0	19>12	348	2,404	34,047		汗だくの猛暑ラン、いつまで続くこの暑さ。
1461	上野 陽	67	8	35	0	2	10<21	96	707	27,921		ゆっくり走っています。体重コントロールには、運動より食事ですね。
1509	末永 知子	66	6	19	2	1	18>13	165	1,217	9,709		勝ち越します。なかなか距離は伸びません。
986	田中 栄喜	66	37	19	1	8	25>6	210	1,242	48,910		出田眼科病院、出田秀尚名誉院長様に、生涯大学で講演をしていただきました

会員No	氏名	年齢	走歴	7月 マラソン	50K マラソン	100 kmマラソン	月間勝敗	月間走行km	年間走行km	生涯走行km	
1513	土田 通彦	65	6	6	0	0	30>1	217	1,449	13,278	暑いですね。朝6時から1時間で7キロとゆつくりですが、キツイです。
1120	河野かよ子	65	32	49	4	19	13<18	29	381	51,642	7月、8月で足の故障を治して、また一から頑張ります。
1265	田代 治彦	65	32	24	0	0	9<22	106	822	67,232	暑さに負けました。
1066	小牧 裕子	65	31	32	0	16	10<21	91	803	66,042	忙しさと暑さに負けて、目標に達しませんでした。
1508	末永 茂朗	64	6	13	0	0	18>13	201	1,470	8,510	そろそろ、大会に向けて準備します。【備えあれば、憂いなしですね】
1249	吉良 優	64	12	0	0	0	31>0	388	2,585	44,598	左足底筋を痛めました。少しずつ良くなっています。
1647	○北村 勇次	64	27	50	9	1	17>14	216	1,290	30,448	この時期、月間200K超えは初めてです。頑張りました。【立派です】
1588	本田 敏朗	63	13	11	1	1	24>7	286	1,746	23,667	7月で63歳になりました。これからは青春、頑張ります。
1434	金城 永治	59	29	29	0	0	10<21	78	637	32,246	夏バテせず、健康づくり！
1449	山本 恵	59	10	16	1	3	7<24	31	1,414	13,265	なるべく太らないように、病院通いにも歩きました。そろそろ走ろうかな。瀬の本が怖い！
1446	出端 文男	58	24	35	3	9	19>12	348	1,782	35,287	膝も胸部打撲も癒え、久々の300キロ超えました。【よかったですね】
1503	佐藤 絹代	58	5	19	1	2	16>15	89	1,177	11,036	左足痛治らず、下がる気力、上がる体重、体脂肪、(涙)シューズに間に合うのか。
1194	石松 文代	56	25	19	0	7	0<31	0	1,187	34,030	孫のお守りで、悪戦苦闘の毎日です。【大変ですね】
1268	荒毛 晴子	56	22	25	0	0	15<16	154	1,121	54,259	暑く、歩きがなり多くなりました。【7月は暑かったですね】
1505	山名 慎一	53	7	21	⑤	18	22>9	402	1,992	19,621	最近はトイール三昧で、心なしか靴底の減りが遅く感じられます。【よく走りましたね】
1545	緒方 竜彦	52	9	7	0	0	26>5	261	1,658	29,449	暑い中頑張っています。【立派ですね】

○内の数字は当月走った分の回数を表します。

- 暑い季節です。無理は禁物ですね。
- 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



投句順

★ 合志市 長廣 健治  
ふてくされ だからあなたはきらわれる  
欲の無さ 生き方の指針にしよう  
今さら 出頭する気ありません

★ 不知火 松村 鉄庵  
ふてくされ 何で大臣さんだった  
欲の無さ 本当は力無かった  
今さら 持っていましたて言いにくい

★ 益城町 土田 麓山  
ふてくされ 目ん玉やつがよそ向いて  
欲の無さ 聖人君子だろうかい  
今さら 元の盆には戻りゃせん

★ 黒髪 塚本ヒサコ  
ふてくされ あなたの顔にうんざりよ  
欲の無さ 人の良さにもほどほどに  
今さら やるしこやった悔いはない

★ 大江 堀田 香露  
ふてくされ 私も欲しい夏休み  
欲の無さ 娑婆のきびしさ知らんでな  
今さら 別れても行く先の無ア

★ 四方寄町 城 憲二  
ふてくされ 迷走揚句本州へ  
欲の無さ 東大出たが遊び人  
今さら 越えてはいないよう言っよ

★ 世安町 山本 夢太郎  
ふてくされ 酒のさかなはめざしかい  
欲の無さ 5K走って満足だ  
今さら しゃっち母ちゃんピキニかい

★ 世安町 山本 笑恵  
ふてくされ 勝つ試合にも負けらした  
欲の無さ 包はこまか方選ぶ  
今さら あの手この手でこられても

★ 戸島西 微酒RUN  
ふてくされ おたふくかせと思つてた  
欲の無さ 学ぶ心は持つとけよ  
今さら ドラフト5巡指名妻

★ 甲佐町 坂本 鮎健  
ふてくされ 網戸張りしてこけちゃった  
欲の無さ 好記録出しさばってる  
今さら 全国切符この年で

★ 九品寺 杉浦 照子  
今回はお休みです。暑さに負けず、  
来月の投句、お待ちしています。

★ 下南部 田川 昭仁  
ふてくされ お茶で言うても返事せん  
欲の無さ 食うしこ有ればよかるもん  
今さら ビール減らせて言うな嬢

★ 下南部 田川 公女  
ふてくされ 記者会見もええかげん  
欲の無さ 自腹切つてのポランティア  
今さら 草取るよりも野草園

☆笠の言葉を下の句には使わない。  
☆「あれ」「これ」「それ」、字余り、  
☆何句か添削しました。  
◎明治三十六年の狂句

◇眠る蝶 流るる花ア夢のせて  
◇眠る蝶 せせくり起す春の風  
◇眠る蝶 石の地藏のえりかさり

十月号の課題(笠)です

- ①夏も終り
- ②虫の良さ
- ③思つ存分

ハガキに【各笠1句】書いて 九月七日(木)  
まで左記へ郵送して下さい。

〒861-1801 9  
東区下南部三丁目五一  
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

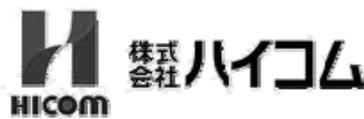
補聴器

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



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>

## 登山・ハイキング専門店

アウトドア・ショップ

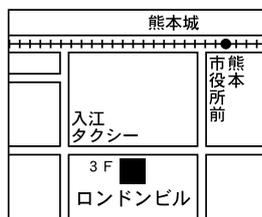


熊本市中央区新屋敷1-14-30  
(九品寺交差点角)

☎ 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](http://www.koborien.or.jp)

毎月1日発行 発行=熊本走ろう会 発行人=会長 藤川 久昭

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)