

熊本走ろう会会報



遅いあなたが主役です！

目次

2018年 10月号

Vol.568

表紙	… (1)	素晴らしいコースでのウォーキング	… (7)
行事予定	… (2)	英国発祥「パークラン」に初めて参加して	… (7)
企画だより	… (3)	金栗翁マラソン人生を語る	… (9)
「走ろうの日」記念日正式登録までの経緯	… (4)	会費納入者／シルバーサロンからのお知らせ	… (9)
八月運動公園ゆうぐれ練習会	… (6)	うさぎたちと亀たちの動き	… (10)
弁天山公園ラン	… (6)	肥後狂句	… (12)
八月江津湖ゆうぐれ練習会	… (6)	裏表紙 (広告・発行)	… (14)

行事予定

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
／集合 9:00、運動公園元売店前 ●担当 立石隆城
- 10日(水) 運動公園夕暮練習会
／集合 19:00、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・レクリエーション祭」
5キロ~10キロみんなでゆっくり楽しく走ろう&ウォーク
(詳細は9月号企画日より) ●担当 小牧裕子・立石隆城
- 24日(水) 幹事会
- 28日(日) 緑川ロングラン(約34キロ)
／集合 7:00、ばってんの湯 ●担当 倉岡英夫・石松文代

11月

- 4日(日) 第35回金栗四三翁マラソン大会 ●担当 本田光行
貸切バスが出ます。詳細は企画日より
- 7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
- 14日(水) 運動公園夕暮練習会
／集合 19:00、パークドーム室内プール横 ●担当 小牧裕子・吉次雄二
- 21日(水) 幹事会
- 23日(金・祝) 加地永世会長、堤初代幹事長墓参マラソン
(詳細は企画便り) ●担当 平野明美
- 25日(日) 木原不動尊と六殿宮、雁回山を巡る紅葉ランとウォーキング
／集合 9:00、ばってんの湯 往復約20キロ(詳細は企画日より)

12月

- 5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
- 12日(水) 運動公園夕暮練習会
／集合 19:00、パークドーム室内プール横
●担当 小牧裕子・吉次雄二
- 16日(日) 江津湖周回と野菜収穫ラン(熊本城マラソン練習会を兼ねる)
●担当 倉岡英夫(詳細は次号企画日より)
- 日() 幹事会
- 23日(日) 忘年マラソン(詳細は次号企画日より)

企画だより（参加者募集）

◎ 11月4日（日）第35回金栗四三翁マラソン大会

当日、マラソン大会参加者及び応援者の移動として貸切バスを運行致します。

- ☆ 集合場所 1. 熊本駅新幹線口 7:00出発
2. 白川公園中央公民館通り 7:10発

- ☆ 料金 2,000円（利用状況により変更あり）

バスは大型で人気の「くまもんバス」（予定）です。多数の利用をお待ちしております。

担当者 本田光行 ●バス利用申込み先 吉次雄二 090-9842-5842

◎ 11月23日（金・祝）加地永世会長・堤初代幹事長墓参マラソン

加地永世会長が亡くなられて、早9回目の墓参マラソンとなります。

お墓には、加地先生の走るモニュメントがあり、会員相互に在りし日の先生の思い出話が出来ればと思っています。（平野明美）

- ☆ 集合場所 運動公園 元売店前広場
（もし、運動公園が満車の場合は、免許センター等）

- ☆ 集合時間 8時15分集合 スタート8時30分
桃尾霊園墓参後 運動公園元売店前広場 ゴール解散

- ※ 尚、車で墓参の方は、会員間で協力をお願いします。 距離約11キロ
小雨決行、大雨の場合、代表者のみ車で墓参を行います。（8時出発）

担当者 平野 080-5244-8195

堤初代幹事長 墓参

同日 堤初代幹事長の墓参を行います。（希望者のみ）車に乗り合わせです。

- ☆ 集合場所 白川公園中央公民館通り

- ☆ 集合時間 7時45分集合
小峰墓地 堤初代幹事長墓参の後は、桃尾霊園
加地永世会長墓参の組と合流、運動公園解散

担当者 今村 090-8022-5338

◎ 11月25日（日）木原不動尊と六殿宮、雁回山を巡る紅葉ランとウォーキング

熊本市中心地より見ると手が届きそうな程身近な所に小高い山がある。その名を木原山、またの名を雁回山といい、麓には日本三大不動尊の一つ「木原不動尊」と国の重要文化財に指定された「六殿宮」を従えている。

昨年11月25日、快晴に恵まれた日に走友鶴田氏と登る。丁度紅葉が盛りで展望台より望む熊本市はとても絶景です。深まりゆく秋の雁回山を今年はみんなで登りましょう。（杉本宏伸）

- ☆ 集合場所 ラン／ばってんの湯 ウォーキング／木原不動尊
- ☆ 集合時間 9:00（スタート） ウォーキング／10:30
- ☆ 距離 約20キロ（往復）木原不動尊までは平坦。途中コンビニで休息。
山頂（標高314m）まではゆっくり歩いて30分足らず。

担当者 倉岡英夫・杉本宏伸

「走ろうの日」

日時 8月4日(土)
場所 江津湖(ラン)

ばってんの湯(祝賀会)
時間 十五時〜

「走ろうの日」記念日
登録実行委員会

2011年8月4日、黄昏時の午後6時、我が家から或いは勤務先から、それぞれが、それぞれのスタイルで花畑公園に集結して「走ろうの日」が誕生して今年で8年目となります。(8月4日6時で、はしろう)

そもそも、その目的は、「遅いあなたが主役です」をスローガンとする熊本走ろう会が、今日まで健康で走ることができたことへの「感謝」、そして、また明日からも健康で楽しく豊かな人生を送ることができますように、という「願い」と「誓」を新たにする日、として誕生したものです。

日頃は、会員それぞれが、それぞれの目標を掲げ、汗を流し、一喜一憂の日々を過ごしておられる

と思いますが、この日はひとつ原点に返って、「走る」その先にあるものを見つめて、また新たなスタートを切ってほしい、そんな思いを込めて、以後毎年8月4日に「走ろうの日」記念日ランと親睦会を開催してきました。そして、昨年の「走ろうの日」にこの記念日を正式に登録して、その思いを全国のランナーと共有し絆を深めようという具体的な話しがトントン拍子に進んで、その登録費用を皆様に募ったところ、一年を待たずして六七名の会員から目標の十一万円を上回る一六万円超の登録費用の基金が寄せられました。早々、一般社団法人日本記念日協会に登録申請したところ、本年7月5日、熊本走ろう会が提唱する8月4日の「走ろうの日」が正式に登録されました。皆様のご協力に感謝致します。

そこで今年の8月4日は「走ろうの日」正式登録祝賀ランと祝賀会を江津湖畔、ばってんの湯で開催し、この記念日を全国に発信して行こうという思いを一層深めながら祝杯をあげました。

江津湖以外でも会員各自がそれぞれの場所で「走ろうの日」

に参加し、「感謝」の心を共有していただいたことに御礼申し上げます。

尚「走ろうの日」の正式登録に伴い、その記念として「熊本走ろう会」の会員証(メンバーズカード)の発行を予定しています。その費用につきましては皆様から寄せられた登録基金の残金を充てたいと思います。

今後「熊本走ろう会」の協賛店を募り、会員カードを提示することによって協賛店から割引等の特典を受けることができるよう、新たにチームを編成し数多くの協賛店を募ろうということも提案されました。会員の皆さまはもとより、友人、知人等にご協賛していただけるところがありましたらご協力をお願い致します。

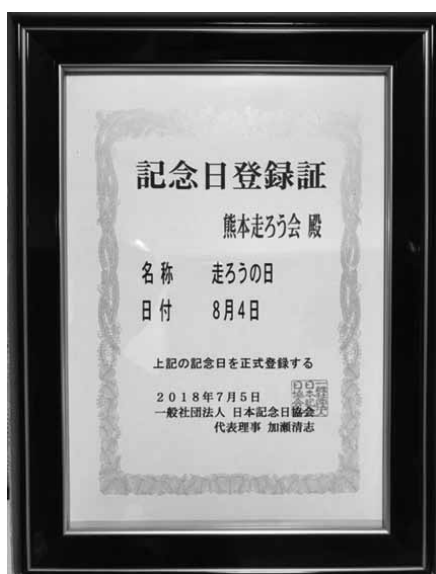
〈参加者〉

山本真也	長迫敏晴	長迫敏子
今村洋一	仙波論子	浦野恵子
城 憲二	斉藤睦夫	満田悦幸
長溝浩二	鈴木三雄	鶴田淳一
平野明美	河口 健	松本 薫
田代治彦	小牧裕子	上村広子
倉岡英夫		



「走ろうの日」記念日正式登録までの経緯

	日 時	ラ ン	祝 賀 会	備 考
①	2011 年 8 月 4 日（木）	自宅発 6 時辛島公園ゴール 参加者 29 名	県民百貨店ピアガーデン 参加者 31 名 タ立でびしょ濡れ	走ろうの日誕生 ※函館走ろう会 からエール
②	2012 年 8 月 4 日（土）	自宅発 6 時二の丸公園ゴール 参加者 16 名	アークホテル ピアガーデン 参加者 16 名	
③	2013 年 8 月 4 日（日）	立田山ランを予定していたが大 雨で中止、希望者のみ上通、下 通アード街をラン 参加者 19 名	居酒屋「鶴重」 参加者 19 名	
④	2014 年 8 月 4 日（月）	辛島公園～白川河畔約 10Km 参加者 13 名	県民百貨店ピアガーデン 参加者 13 名	
⑤	2015 年 8 月 4 日（火）	江津湖周回ラン約 10Km 参加者 11 名	ばってんの湯 参加者 25 名	
⑥	2016 年 8 月 4 日（木）	江津湖周回ラン約 10Km 参加者 21 名	ばってんの湯 参加者 22 名	走ろうの日記念日 登録を提案
⑦	2017 年 8 月 4 日（金）	江津湖周回ラン約 10Km 参加者 13 名	ばってんの湯 参加者 13 名	走ろうの日記念日 登録の募金募集開始 目標 11 万円



2018年6月15日

募金目標達成し、一般社団法人日本記念日協会に登録申請

2018年7月5日

記念日登録が認められ、記念日登録証が交付された。

2018年8月4日 「走ろうの日記念日登録」記念

ラン&祝賀会

記念ラン（江津湖周回約10キロ）参加者 12 名

祝賀会（ばってんの湯）参加者 14 名

登録を記念し会員全員に熊本走ろう会の「会員証」発行が
提案される。

※協力 今村幹事長

八月運動公園 ゆうぐれ練習会

日 時 八月八日(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〜

〈参加者十六名〉

今村洋一 今村容子 浦野恵子
後藤晴喜 小牧裕子 小牧幸治
小牧陽子 仙波論子 田山ゆか
鶴島美佐 成田浩子 東園 正
平井まさみ 山本文治 吉次雄二
笠 陵一

弁天山公園ラン

日 時 八月十九日
集合場所 合志市弁天山公園
集合時間 九時

〈参加者二十三名〉

池田光明 石松文代 今村洋一
上田正明 上田猶子 浦野恵子
緒方竜彦 北村勇次 斉藤睦夫
坂本淳一 坂本ひろ子 田代治彦
立石隆城 鶴島美佐 寺本幸子

長嶺弥生 東園 正 日高秀士
平野政輝 平野明美 本田光行
吉次雄二 笠 陸一

八月江津湖 ゆうぐれ練習会

① 日 時 八月二日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

(状況)

天候 曇り、風少し、暑くない

【倉岡】

〈参加者五名〉

石松文代 倉岡英夫 斉藤睦夫
鶴田淳一 長溝浩二

②

日 時 八月八日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

(状況)

天候 晴れ、湖面を渡る風が、

爽やかで金峰山に沈む夕日がキラ
キラと輝き、とてもきれいでした。
「わあー美しいなー、地球に生ま
れてよかった、こんな美しい星は
どこにもないよ」と、ロマンチッ

クになり感激しました。

【倉岡】

〈参加者三名〉

倉岡英夫 斉藤睦夫 鶴田淳一

③

日 時 八月十五日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

(状況)

お盆の帰省などで参加者少なく
寂しい練習会でした。

【斉藤】

〈参加者二名〉

上村広子 斎藤睦夫

④

日 時 八月二十二日(水)
集合場所 ばってんの湯
時 間 十八時〜

(状況)

会の幹事会の日で参加者少な
く、19号台風の風を受けながら
の寂しいランとなりました。

【斉藤】

〈参加者二名〉

斉藤睦夫 鈴木三雄

⑤

日 時 八月二十九日(水)
集合場所 ばってんの湯



時 間 十八時〜

(状況)

走り始めは暑かったが、一九時
頃の夕暮れは、少し涼しくなりま
した。

【倉岡】

〈参加者〉

倉岡英夫 斉藤睦夫 鶴田淳一
長溝浩二

素晴らしいコース でのノルディック ウォーキング

(会員番号九二八)

立石 隆城

猛暑続きで熱中症には、くれぐれにも注意するような報道が繰り返されている中で、本日も猛暑となりそうな気配で少なからずとも躊躇する気持ちでの参加であった。

当日の八月一九日はバイクの日でもあり、愛バイクに跨り会場の合志市野之島、ユーパレス弁天の隣の弁天山公園に向かった。

頂上には日の丸の旗がたなびいている小高い山が弁天山ということとでそのふもとの会場に到着してみたら、一面樹木がこんもりと生い茂っていた。

準備運動の後、集合写真を撮りラン組とウォーク組に分かれその周回コースを回り始める。一周約一、一五kmのコースは、木陰ばかりであり殆ど直射日光に曝される

ことなく別天地を歩いているようであった。コースも整備されていて、頂上には歩こう会之碑も建立されていて、健康づくりのメッカになっている場所を初めて知り、すっかり気に入ってしまった。



ウォークには、五名が参加。五周を快適にスムーズに一・三時間ほどを歩き心地良い汗をかくこと

が出来た。今後真夏のウォーキングには欠かさず利用しようと思った次第でした。運動後は三々五々、すぐ近くのユーパレス弁天の湯に浸かり美味しい昼食を摂り、有意義な楽しい一日となった。

標高145.72mの頂上に
建つ展望台にて



英国発祥「パーク ラン」に初めて参 加して

(会員番号1509)

末永 知子

娘の二度目の出産のため七月から八月にかけて約一ヶ月英国へ行ってきました。

ロンドンの南西部に位置し、日系企業が多く進出している、ベーキングストークというロンドンまで電車で四〇分のところに娘の家があります。

家の周りは緑が多く自然がいっぱいです。近くにハイウェイが通っていてとても便利なところですが、大きい公園が近くに二箇所あり、散歩やジョギングには絶好の場所です。

それで、毎日近くの公園を朝や昼、夕方と時間があるときに一時間程走っていました。

木陰の中を走るので、昼間でも気温が三〇℃近くても走る事ができます。

英国は景観をとて重視してい

るためか、街中心は店の看板があります。郊外では看板をほとんど見ることがなく、道路は電柱が全然ないため、すっきりして綺麗です。

そんな中、娘婿にパークランが近くの公園であるため参加しないかと誘ってくれました。

パークランは毎週土曜日朝、公園の中を5km走ります。すべてボランティアで運営され、参加料は無料です。

四歳〜十一歳までの子供は親と一緒に。それ以外はすべて自由です。九時開始のイベントに八時四十分には家をでて近くの公園に行くと多くの人が続々集まってきました。

小学生くらいの子供を連れて人。ベビーカーに子供を乗せている人。犬と一緒に人。視覚障害の人と伴走する人。

この日はスタート前に三百回・二百回参加した人が紹介されていました。

コースは公園の芝生の中や公園の中の道路を二回周回します。コーナー毎にボランティアの人が立って応援してくれます。途中犬を引っ張って走る人、犬に引っ張

られる人、お父さんを引っ張る子供等と氣遣いでも楽しいランでした。パークランに三回参加しましたが、大体五百人前後の人が参加していました。一方5kmを十七分台で走る速い人もいて、本当に思い思いの走りをしていると思いました。

タイムや順位はその日の昼前には結果がインターネット上にアップされます。

因みに私は女性で年代別（六五〜六九）でトップとなりました。一回だけでしたが。

走ろう会の理念と同じようなこの大会は二〇〇四年に生まれたそうです。

5kmと距離が短いため、参加するハードルが低いようです。更に、速い人は自分のタイムを残せるし、自分のスピードを客観的に見ることができます。また、マイペースでゆっくりの人は健康維持や走りを楽しむため。

娘婿も将来的には子供と一緒に走りを楽しみ、走る楽しさを感じてもらいたいとの話をしていました。

ここで少し、パークランの事を調べた結果を述べます。

パークランは二〇〇四年十月十三人のパークラン走者とボランティアで英国で誕生し、現在では世界に広がりヨーロッパ・豪州を始めアメリカ、南アフリカ等十九カ国で開催されています。

残念ながら日本ではまだで開催されていないようですが、アジアではシンガポール、マレーシアでは開催されているようです。

一度パークランのサイトに登録すると、海外の公園等で開催されているパークランに初めてであっても、一緒に走る事ができ、登録した紙を持参すれば記録も残るシステムとなっています。

因みにサイトは
【<http://www.parkrun.com/>】です。

海外旅行で海外へ行かれた際、近くの公園でパークランが行われていたら、是非一緒に走って楽しんで下さい。

娘の二人目も男の子で大変ですが、父親の育児休暇が二週間もあるのでいぶん助かりました。





最近仏壇を塗り替えて朝、昼、晩線香をつけてお参りします。信仰というのはこの辺は神社は遠いし、お寺も遠いので近くの薬師堂に朝夕二回、線香や花を持って狭い階段を二〇〇m位登ります。信仰は別として行ったり来たり歩く回数が多くなるので家内が時々帰りが遅いと心配で見に行きます。倒れていたらどうしようかと。

人間は、年を取るとじっと足を動かさずとしないけど、動かすようにすると長く持てますね。昔は神社、仏閣には歩いていくし、又、階段もあるので足も強くなるし体がつくりがいいですね。今は車やバスで行くのでどうかと思います。

す。

走ろう会の今年の総会に行きました。加地先生はおもしろうございますね。よく動きますけん。タバコ、酒は若いころから全然やっていません。私がマラソンをやらなかつたら戦死をしなくてもまだ早く死んでいると思います。今の玉名高校を卒業したのは、明治四三年一九歳の時でした。中学校（今の高等学校）時代には、アレイを使って徒手体操がありました。週に二回剣道、柔道がありました。走ることもやらんし、ただ勉強一点ばかりでした。病気というのは不注意からくるのが八分だと思いますが、生まれつき強い人と生まれつき弱い人があるかも知れません。私はその頃運動をしないで勉強ばかりさせられますので、風邪をひく腹下しをやる、人と同じように病氣していました。通信簿を見ると一番長く休んだのは、四年の時、広島旅行の宿で食あたり赤痢で十月中旬頃から試験も受けられず二学期一杯休みました。病院に二ヶ月位入院していました。五年生になって寄宿舎で夕飯の後に外に出て器械体操、相撲などして暴れました。又この頃、

足をけられて病院に入院しました。ちよくちよく風邪をひく、腹を下す、二ヶ月も三月も学校を休むことはいかん。一人前に勉強するということとは、健康でないといかんと思い真剣になって病氣にかからないよう無茶をしてはいかん。食事を節制し進んで鍛える。鍛錬と節制によって身体を良くしようと努力しましたね。それから東京師範に行きました。（昭和五十五年一月収録のテープから）

昭和五九年二月二七日発行の熊本走ろう会だより一四六号より転載
会員番号九八五号平野明美

平成 30 年 8 月 会費納入者

竹崎千恵美（新入会）
中林 英征
水久保寿樹
秦 俊一

シルバーサロンからのお知らせ！ グラウンド・ゴルフ親睦会！！

場 所：泗水ラドン温泉（送迎付き）
電 話：0968-38-4296
期 日：10月17日（水）／雨天決行
（屋根付きですので、雨も大丈夫です）
集 合：シアーズホーム（旧市民会館）前
午前8時50分／9時出発
※自家用車、バス等で行かれる方は申し込み
時にお知らせ下さい。

参加費用：2,000円（送迎・グラウンドゴルフ・
温泉・昼食・カラオケ）
申 込 先：浅野美智子／096-357-8733
：田川 公子／096-380-1875
／090-5723-7783

※申込締切／10月10日（水）
☆昼食後、今後の活動計画を立案したいと思っていますので、多数の皆様の参加をお待ちしています。



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 8 月締め分

会員 NO	氏 名	年齢	走歴	フル マソン	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	21 > 10	49	420	42,751	時間をやりくりしてジョグ、早朝ランもアタックしたい。
959	牧野 佐吉	83	45	46	3	0	14 < 17	15	201	75,121	8月は暑さや家のことなどで、やっとこさでした。
1000	村山 巧	83	34	33	0	0	31 > 0	83	391	150,594	木陰を日々散策
201	鈴木 三雄	83	44	158	9	9	28 > 3	244	1,581	86,537	走る人が8月4日の走ろうの日に、更に多くの走りを知るために、祝賀会に走って参加しました。
1014	藤川 久昭	82	72	33	0	0	14 < 17	95	741	122,117	阿蘇瀬の本高原マソン、大草原を満喫しました。
1220	出田 秀尚	79	22	4	0	0	26 > 5	227	1,692	41,891	オペラ、芝居、マソン大会と忙しい夏の終わりでした。
1169	木下 文洋	78	30	28	0	0	18 > 13	50	455	48,744	バイクで涼しさを感じて体を動かし、夏季の運動不足解消。
1374	魚住 稔	77	12	1	0	0	14 < 17	80	838	15,474	大会参加なし。
203	長廣 健治	75	47	13	0	0	1 < 30	5	135	47,235	金栗先生の「体力」「気力」「努力」が足りません。
288	杉本 宏伸	75	43	67	0	0	10 < 21	36	678	81,416	大腸のポリープをとりまして、走れませんでした。
1408	田村 邦夫	75	28	17	1	0	20 > 11	147	837	29,838	暑くて中々走れず、ジムに行き始めました。
1364	今村 洋一	73	14	36	1	5	14 < 17	144	1,217	37,751	負け越しました。無理して走らないことにしました。
1372	田嶋 修治	72	29	71	0	1	26 > 5	263	1,889	56,639	瀬の本高原マソン、今年も暑くきつかったです。でも風は涼しく爽やかでした。
1361	倉岡 英夫	71	44	114	5	18	25 > 6	402	2,912	70,873	暑いけど走り込みました。
1458	斉藤 睦夫	70	21	34	0	0	18 > 13	226	1,439	21,607	瀬の本高原マソン、年々きつさが増しています。でもビールと温泉最高でした。
1200	釘島 京平	70	30	83	5	20	28 > 3	230	2,332	87,242	夕暮れ時、坪井川遊水地ツバメ乱舞、ハーバードウオッチングしながら走っています。
1522	池田 光明	69	29	24	1	0	16 > 15	263	2,127	37,814	10月から来年8月まで、フル7本の計画です。【目標設定大事ですね】
1461	上野 陽	68	9	35	0	2	17 > 14	85	549	29,262	もう少し走れたら良いのですが。
1509	末永 知子	68	7	22	2	1	14 < 17	101	1,115	11,685	時差ボケと暑さで、長く走れませんでした。
986	田中 栄喜	67	38	19	1	8	10 < 21	53	1,466	51,244	肛門狭窄症の手術で、14日間高野病院に入院。肛門広げて、排便快調。
1513	土田 通彦	67	7	10	0	0	30 > 1	230	1,690	16,080	晩酌を楽しみに走っていますが、お酒の量が増えました。これもよしですか？分かりません。
1120	河野かよ子	67	33	49	4	19	13 < 18	30	606	52,500	暑いので、ランは夏休みでした。

会員 NO	氏 名	年 齢	走歴	7月 マラソン	50km ラン	100km ラン	月間勝敗	月間走 行km	年間走 行km	生涯走行 m	
1265	田代 治彦	67	33	25	0	0	11 < 20	111	868	68,671	ちよっと一言、反省と希望を込めて 阿蘇瀬の本高原は、爽やかでした。
1066	小牧 裕子	66	32	34	0	16	7 < 24	74	938	67,539	猛暑の中での仕事と、夏休み中の孫のお守りで走る気力なです。
1508	末永 茂朗	65	7	14	0	0	2 < 29	18	1,036	10,333	大の介護、手術等で走れませんでした。
1249	吉良 優	65	13	0	0	0	30 > 1	375	2,920	49,367	猛暑の中、旅行した1日だけ走らず、後は何とか完走しました。
1647	北村 勇次	64	28	54	9	1	18 > 13	150	1,579	33,157	今年の夏は暑かったですね。阿蘇瀬の本高原での日焼けにびっくりしました。
1588	本田 敏朗	64	14	12	1	1	26 > 5	230	1,718	26,933	暑さも大分和らいできましたね。9月は、梨マラソン頑張ります。
1434	金城 永治	61	30	29	0	0	11 < 20	120	997	34,173	異常なほど、台風が多く発生した月でした。【沖縄は台風が大変ですね】
1449	山本 恵	61	11	18	1	3	13 < 18	151	1,139	15,261	膝の痛みで、どうとロブターストレッズかけられてしまいました。時々ゆっくり走っています。
1446	出端 文男	59	25	38	4	11	18 > 13	150	2,023	38,878	暑かった日々が過ぎ、気持ち良い走りができる季節がやってまいりました。
1503	佐藤 絹代	59	6	25	1	3	26 > 5	149	1,620	13,462	どよめきが起きた中園さんの立派な選手宣誓、走って歩いて跳めて、暑くてきつくて、瀬の本満喫
1609	○坂本 淳一	58	3	10	0	0	23 > 8	260	1,752	5,763	8月暑かったけど、帰省中も頑張って走りました。
1194	石松 文代	58	26	20	0	7	19 > 12	208	1,290	35,902	今夏も娘の引っ越し手伝いで、神戸の散策、早期ランを楽しみました。
1268	荒毛 晴子	57	23	25	0	0	13 < 18	135	1,156	56,183	日差しを避けて、運動公園の木陰コースを走りました。
1568	○坂本ひろ子	55	5	12	2	0	25 < 6	300	1,820	11,100	8月は、お仕事が休みなので、いっぱい走れました。
1619	○松本 義広	55	35	2	0	0	21 > 10	135	650	10,650	目標達成まであと15km でした。9月は目標必達。
1505	山名 慎一	54	8	22	7	19	16 > 15	410	2,220	23,451	熊本→牛深→出水→水俣→八代、車でも大変な距離、アタックしました。【すごい】
1545	緒方 竜彦	54	10	8	0	0	27 > 4	273	2,123	33,046	猛暑でした。お互いに身体いたわりましょう。

- 暑さも少し和らぎ、各地で開催されるマラソン大会のシーズンですね。日頃の練習を怠りなく、積極的に参加しましょう。
- 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



投句順

- ★ 合志市 長廣 健治
つくづくと 色仕掛けにはすぐ落ちる
静かねえ となりの部屋はお見合いよ
夢 オリンピックで金メダル
- ★ 不知火 松村 鉄庵
つくづくと 昔や良かった思う歳
静かねえ 夫寝とるし孫おらん
夢 老人元氣子沢山
- ★ 黒髪 八郷 佳江
つくづくと 思う様にはいかんばい
静かねえ やっぱここには住みきらん
夢 ホノルルいつか走りたい
- ★ 大江 堀田 香露
つくづくと 自然恨もうごつもなる
静かねえ 街のネオンが恋しゆなる
夢 百まで生きてピンコロリ
- ★ 九品寺 杉浦 照子
つくづくと 人によ優しくせにやならん
静かねえ 住んでる人のおっとかい
夢 すべての人に幸あれと

- ★ 黒髪 塚本ヒサコ
つくづくと 見れば見るほど綺麗だね
静かねえ も抜けの空で何も無ア
夢 幸せで長生きし度ア
- ★ 益城町 土田 麓山
つくづくと 眺めて見っとよか男
静かねえ ふとか嵐が来よるはい
夢 年末ジャンボ大当たり
- ★ 戸島西 微酒RUN
つくづくと これから日本どうなるの？
静かねえ のび太が女品定め？
夢 中園さんが目標に！
- ★ 世安町 山本 夢太郎
つくづくと 俺ってほんとかめさんか
静かねえ 隣はなんばしよっとか
夢 今からがいいとこだった
- ★ 世安町 山本 笑恵
つくづくと 覚えの悪さなさない
静かねえ 夫婦げんかも終わったか
夢 百才までは走りたい
- ★ 四方寄町 城 憲二
つくづくと 老いる我が身にチョと不安
静かねえ 海原みえる我が新居
夢 八十路フルマラ祝い酒

- ★ 甲佐町 坂本 鮎健
つくづくと パワーハラスとセクハラと
静かねえ それもそうだね墓場だよ
夢 作った寺に見に行くぞ

- ★ 下南部 田川 昭仁
つくづくと 嬢の料理は褒めんなん
静かねえ 嬢が居らんと徒然無ア
夢 海外ランにもう一度

- ★ 下南部 田川 公女
つくづくと 自然の脅威侮れん
静かねえ 孫が帰った夏休み
夢 星に祈った日も有った

◎接続詞の「を」「ば」「字余り」「字足らず」
それ以外でも「添削」した箇所が有ります。
ご了承ください。
では 十一月号の課題（笠）です

- ①無理すんな
②ベタベタ
③よか薬

ハガキに【各笠1句】書いて4月7日（土）ま
で左記へ郵送して下さい。

〒861-1801-9

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

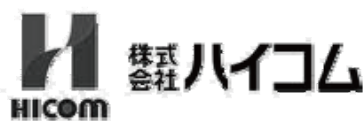
福祉機器



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

 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

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

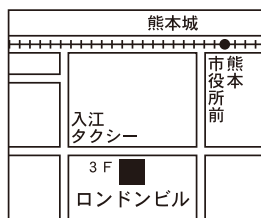


熊本市中央区新屋敷1-14-30
(九品寺交差点角)

☎ 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)