

熊本走ろう会会報



2019年8月25日 阿蘇瀬の本高原マラソン大会

遅いあなたが主役です！

目次

2020年 10月号

Vol.592

表紙	… (1)	運動公園スローロングラン	… (8)
行事予定	… (2)	会費納入者	… (8)
企画だより	… (3)	泳いで漕いで走り続ける	
加地永世会長健康マラソンを語る	… (4)	夫婦で「日日是青春！」(後半)	… (9)
「走ろうの日」記念日	… (5)	「うさぎたちと亀たちの動き」	… (10)
走ろうの日ラン	… (7)	写真集	… (12)
八月江津湖ゆうぐれ練習会	… (7)	裏表紙 (広告・発行)	… (13)
八月運動公園夕暮練習会	… (8)		

行事予定

10月

- 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7~8キロ)
※ 毎週水曜日に開催 担当 倉岡・斉藤
- 11日(日) 運動公園スローラングラン・ウオークもどうぞ
8時00分 スタート 集合場所 運動公園ジョギングコース 元売店前
担当 倉岡・小牧・吉次
- 14日(水) 運動公園夕暮れ練習会 集合 19:00 ラグビー場東側メイン駐車場東屋
担当 小牧・吉次・北村
- 18日(日) 緑川ラングラン (距離約34キロ)
ばってんの湯 7時00分集合・出発 担当 倉岡・緒方
- 21日(水) 幹事会

11月

- 4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・斉藤
- 11日(水) 運動公園夕暮れ練習会 集合 19:00 ラグビー場東側メイン駐車場東屋
担当 小牧・吉次・北村
- 15日(日) 第47回金栗四三翁墓参ラン
☆ 集合時間 午前7時 ☆ 集合場所 白川公園3号線側
(詳細は10月号企画日より記載予定)
- 18日(水) 幹事会
- 23日(月・祝日) 加地永世会長・初代堤幹事長墓参マラソン
(詳細は10月号企画日より記載予定)
- 29日(日) 木原不動尊と奥の院雁回山を巡る紅葉ラン&ウォーキング
☆ 集合時間 午前8時 ☆ 集合場所 ばってんの湯
☆ 距離約20キロ

12月

- 2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・斉藤
- 6日(日) 江津湖周回40キロ走(6時間走)
フルマラソン完走のため、体力作り練習会です。
集合時間: 午前8時30分 集合場所: 下江津湖広木公園管理棟前
担当 倉岡・吉次・小牧・石松
(詳細は11月号企画日より記載予定)
- 9日(水) 運動公園夕暮れ練習会 集合 19:00 ラグビー場東側メイン駐車場東屋
担当 吉次・小牧・北村
- 20日(日) 全体練習納め忘年マラソン
集時間: 午前9時
担当 倉岡・吉次
- 日程調整中 幹事会

企画だより（参加者募集）

◎ 11月15日（日）第47回金栗四三翁墓参ロングラン

第1回金栗四三先生訪問マラソンは、昭和48年から始まり、昭和59年からは、墓参マラソンとして現在まで続く歴史あるロング走です。金栗先生の遺訓である”体力・気力・努力”の言葉を感じながら、今年からスタート場所を白川公園に戻しての32キロのロングです。お墓参りの後は、玉東ふれあいの里交流センターで入浴・昼食、その後JR木の葉駅から帰ります。

☆ 集合場所：白川公園（3号線側） ☆ 集合時間：7時

☆ コース：白川公園⇒植木⇒田原坂公園⇒墓参⇒ふれあいの里交流センター⇒（入浴・昼食）⇒木の葉駅から帰熊

※ コロナ禍のエチケットを守って走ります。

- ・ 5名以下のグループで走り、グループ間は10メートル、各人間は2メートルをとること。

☆ 会費：1000円程度（JRの交通費・昼食・飲み物代等は別途個人負担）

☆ サポート：荷物運搬車を準備します。

☆ 参加者はマスク携行（新型コロナウイルス感染防止のため、必要時着用）

☆ 参加者は事前申し込みが必要（先着20名で10月31日まで）

☆ 担当者：倉岡 英夫 090-4346-2297

◎ 11月23日（月・祝日）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たのは、平成21年11月23日（享年96歳）。11年経ちました。先生の優しい言葉かけを思い出します。又、昭和63年5月28日（享年64歳）に亡くなられた堤初代幹事長は、走ろう会の礎作りに尽力された方です。お二人のご冥福を祈ると共に、令和の熊本走ろう会の走り・元気を報告に行きましょう。

堤初代幹事長墓参

☆ 集合場所：白川公園元中央公民館東側（車に乗り合わせ）

☆ 集合時間：7時45分

☆ 小峰墓地の堤初代幹事長墓参後、桃尾墓園（加地永世会長の墓）に向かいます。

担当者 今村幹事長

加地永世会長墓参

☆ 集合場所：運動公園（会の練習集合場所、満車の場合は、免許センター等利用。）

☆ 集合時間：8時15分 ☆ 距離：往復約11キロ

桃尾墓園墓参後は、運動公園に戻り解散とします。

※ 水分は各自でお願いします。※ 小雨決行、大雨時は代表者のみ、車利用で墓参

※ 墓参マラソンに関する問い合わせ、倉岡 英夫 090-4346-2297

加地永世会長 健康マラソンを語る

II

会員の方から戴いた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などを抜粋して掲載します。

当時の職名である会長加地正隆とし、全編原本のままです。

(幹事長今村洋一)

〈昭和五十八年十月会報一四二号〉

おだてにのるな

年相応にほどほどに

会長 加地正隆

皆さんも一度や二度は経験があるでしょう。「お元気ですね」「お若いですね」「やっぱり走る人は違いますね」等々です。誉められれば、やはり凡人です。「なるほど俺は年齢よりは二〇歳は若いんだ、あゝた達よりははるかに強いんだ」と優越感に浸るのです。

世間一般の同年配の人々に比べ

ると、なる程、健康的であり、若々しく見え、体力、気力も充実している様に見えます。そして自信は益々膨らむのです。そこに、大きな落とし穴があるのに気が付かないのです。

特にその相手が病弱であったり、弱々しかったりしたら、なおさらその自信を強くするのです。そして知らず知らずに無理をすることになるのです。こんな時こそ私達は要注意です。

私達も世間並みに年をとっているのです。一年一年衰えているのです。

脚力、心臓は多少は強いかもしれませんが、しかし体の全部の部品が強いかどうかは疑問です。何処か、何かは欠陥品がある筈です。年相応に傷んでいる部品がある事に気づかねばなりません。

しかも中高年で初めてスポーツを始めた私達には、基礎体力も強力な筋肉にも恵まれていないのです。若い時に鍛えた体力、筋肉があればまだしもです。もう私達は鍛錬増強というより衰之を防ぎ維持するので精一杯です。私達は

選ばれた、優れたスポーツマンではありません。他の人々と同じ平凡な体力しか持たない中高年者です。雑草です。ただ走る喜びを知り、走ることの効果を知った幸せ者であるにすぎません。お互いに謙虚になりましょう。

更に競技マラソンの真似はやめましょう。競技マラソンの優勝者は、その日その時に決まります。

健康マラソンの優勝者は十年、二十年後に決まるのです。健康で長生きした人が真の優勝者なのです。今日、今年はその道程の一つに過ぎないのです。何を急ぐのですか。何を目指して走っているかをしっかりと思い出しましょう。

各地の大会で、等賞が出ることもあります。私達は賞があろうとなかろうと、少しも気にしないのが真の健康ランナーではないのでしょうか。賞を稼がなければならない健康を損なうような走りをしないで下さい。無理をしないで入賞すればそれはそれで結構でしょう。但しこーでもおだてにのるなと言いたいです。「早いですね」「御立派です」と優越感をくすぐるので

す。たかが一分二分のために健康を害する様な事があれば、元の木阿弥です。

ポンコツ車はポンコツ同士で、ゆっくり楽しく走りましょう。

おだてに乗って、自信過剰にならないよう、心掛けましょう。

☆おだてにのるな

長生きしたが勝ちばいた

☆おだてにのるな

年考えてほどほどに

☆おだてにのるな

背伸びしたっちゃ同じこつ



「走ろうの日」記念日

8月4日午後6時

「健康マラソン」遅いあなたが
主役だよ」(It's a slow Life)

鶴田 淳一

私は平成13年1月1日の「元旦三社参りマラソン」に参加した時、熊本走ろう会に入会致しました。

当時の「元旦マラソン」は一般の参加者も多く、入会希望者は集合場所の水道町に在る加地ビル1階に用意された長机で入会の申し込みを行うというものです。

後日、自宅に入会金の振り込み用紙が送られて来ましたが、勤務地に近いこともあって、当時熊本走ろう会の会長で、創設者の加地正隆氏が開業する水道町の加地ビル5階「耳鼻咽喉科加地医院」に持参することにしました。

大方診療中で多忙を予想し、入会金を受付に託けて辞去するつもりでした。ところが受付で用件を告げると、受付兼看護師が「どうぞ」と、まるで急患を扱うように

直ぐに診察室に通されるではありませんか。

診察室には治療用の大きな椅子が2台、その奥の木の机で白衣の加地正隆氏が右手の人差指と中指にタバコを挟み、左手には本を広げて座していました。

以来、加地氏没前の7、8年間加地医院に会費を届けましたが、いつも片手にタバコ、片手に本、というそのスタイルは変わりませんでした。即ち、訪れた7、8年の間、患者と遭遇したことは無いということになります。ある時は白髪の奥さんが居眠りしながら受付におられたことも、「今日はちょっと看護師が休んでおりますので」と照れ笑いの加地先生―。

看護師が「走ろう会の用事でお願いします」と告げると、「待ってました」とばかりに鶴のように細い首を伸ばして表情を崩し、本を閉じ、タバコをもみ消して人懐こく「まあ、どうぞ」と窓際の古いソファを勧められました。加地会長は各地で開催されるマラソン大会でいつも「かえってこいよー」の掛け声と共にスタートしていた

ので、顔は馴染んでいましたが、まさか新入会員に対してこのようにフレンドリーに対応してもらえるととは……。

実はマラソンを始めて間もない頃、家族で通潤橋マラソンに参加した時こんなことがありました。トレードマークの赤い上下のジャージでスタートライン近くに番番を待つ「かえってこいよー」の加地会長を見つけました。そこで「一緒に写真を」と、お願いしたことがあります。

すると、「はいはいわかりました」と笑顔で応じてもらったかと思ったら次の瞬間「いまから写真とりますけん、すんまっせんばってん道ばあけてくだはりまっせ」と大きな声を通りに響かせたのです。続けて「奥さん、せっかくですけん、通潤橋が入るようあっちから写しなっせ」と氣遣ってもらう始末。

道を通行止めにして手短に撮影を終えると、加地会長は「すんまっせんでした」と破顔で周囲に礼をいい、そして私に「ありがとございました」と言うではありません

んか。ありがとございましては本来私のセリフ。多分、本日通潤橋マラソンに参加してもらってありがと、という意味だったのかも知れませんが…。熊本走ろう会のことも加地会長こともよく知らない私は、この人は相当の氣遣い者で、且つざっくばらんなオジサン、という印象でした。

その時のイメージが根付いたので、まるで散歩にでも行くかのようにこのこと加地会長の病院まで会費を納めに行ったのかもしれません。

会話はいつも1時間内外でしたが、毎回初めて会うようにその内容は同じことの繰り返しだったように思えます。健康法に対する持論や走ろう会の活動状況、それから自分が軍医として中国で多くの傷痍軍人を診たこと、戦争で身寄りを失った現地の孤児を引き取って育てたこと、桂林マラソンを開催して歓待されその後も交流が続いていること等々、多岐にわたりましたが会費を持参した私を氣遣ったの会話ですから内容は浅く、話好きな人の世間話のような

ものでした。当時、走ろう会に特に興味もなく、そして入会後も練習会に参加していなかった私はいつも「なるほど」「そうですか」「へえ」といった調子で聞き役に回っていたのでどの様な内容であったかほとんど記憶に残っていません。加えてお互い暇つぶしの会話ですからなおさらです。

今になって思えば何故もっと奥深く加地正隆という人を探求しなかったのかと悔やまれます。

ただ、数年間お会いした中で印象に残っていることが3点あります。まず1点はあの時、通潤橋マラソン大会で写真を一緒に映って頂いた時と同じく、人に対する気遣い心配りが細やかで尚且つ、気さくな人柄が変わらなかつたこと。

2、中国の桂林市から贈られたという診療所の壁に掲げられた漢詩の大きな額に時折目をやりながら「桂林マラソン大会」を開催したことや桂林市の厚遇等を語られるとき、更に雄弁となり、眼が生き生きとしていたこと。

3、自ら中国の戦地で軍医として多くの傷痍軍人を診たことを語

るとき、ほんの一瞬フツと息を抜いたように視線が下がること。

加地会長は熊本弁丸出しで話の内容も語り口も前向きで明るく極めてポジティブです。ただその軍医であった戦地の話のときだけほんの一瞬、陰る。

私はそのような地正隆氏を見たある時、ハッと気づきました。軍医という仕事、役割は負傷した兵隊の手当て、治療であります。激戦の中、到底十分とはいえない薬、乏しい医療員、懸命な手当ての甲斐なく目の前で、あるいは自分の腕の中で若い命を落としていく青年や少年兵たち。もっと生かしたい。生きて日本に帰りたい……。あまりにも早すぎた死。あまりにも短い人生。加地正隆氏のあの性格、人柄ならその無念さも一層の事だったと思います。

そしてまた、生き残った兵士も明日になれば、祖国にいる父や母、弟や妹、そして妻や幼い子供の顔を胸に抱きながら、鉄砲を担ぎ刀を振りかざして敵地に向かって突き進んでいく。

その兵士たちの後ろ姿に向かっ

て、加地軍医は声には出さず「かえってこいよ！」と心の中で張り裂けんばかりに叫んだ……。

平和となって高度成長期迎えた1972年、加地正隆氏は有志と「健康マラソン」「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」を創設されました。当時の私はまだ元気に走っている頃でした。だから「速く走っても健康のはず。タイムを計らないのが健康で、計測すれば病気になるのか」などと反抗期の少年のような否定的な考えが心の隅にあったのも確かです。しかし、加地会長と会い、その人柄に触れたとき、「熊本走ろう会」の理念、理想というものに触れたような気がしました。即ち「健康」は「平和」「走る」は「生きる」を意味している。そして「遅いあなたが主役です」というスローガンはあの若い兵士達のあまりにも早い死、早く

終えた人生、「その人たちの分まで私たちは長生きせなやならんとです！」だから「遅く、ゆっくり生きるあなたが主役にならんといかんとです！」という願いと戒め。

そしてスタートするとき、声高々の「かえってこいよ！」それはあの時無念にも声にすることができなかった心の叫びである、と私は確信しました。

勿論、真意を加地正隆氏に尋ねことはしません。たとえ尋ねたとしても時代錯誤の話など笑い飛ばして応えられるはずありません。

熊本走ろう会が他のランニングクラブと全く次元の異なる走る会、と知って以来、私は熊本走ろう会の行事にばちばちと参加するようになりました。

熊本走ろう会が提唱する8月4日の「走ろうの日」は日本中が平和で元気に走られることへの感謝の日です。そしてこれから先も健康という平和を自分たちの力で走りながら築いていきます、という誓いの日でもあります。

会員の皆様は「健康マラソン」「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」の会員であることを誇りにおmoi、そして「走る」その先にある豊かな人生を目指して更に前進して頂ければ幸いに存じます。

(写真は2020年8月4日
走ろうの日 ばってんの湯に於)



走ろうの日

日時 八月四日 (火)
時間 一八時〜一九時
場所 下江津湖付近一帯

一〇回目の走ろうの日ランは、
会員それぞれに走られたことと思
いますが、企画係計画のランには

一二名の参加がありました。

スタート前に幹事長から、一〇
回目を迎えた走ろうの日について
の挨拶をいただき、江津湖畔を六
〜七キロタ巻れの中での走りを楽
しみました。その後入浴をして、
この記念日が末永く続くことを誓
い合いました。

〈参加者 一二名〉

池田光明 今村洋一 北村勇次
倉岡英夫 斉藤睦夫 佐藤美智恵
城下ひづる 田中勇三 鶴田淳一
長溝浩二 平野明美 吉次雄二



八月江津湖ゆづぐれ 練習会

①日 時 八月五日 (水)

集合場所 ばってんの湯

時 間 十八時〜

(場所・時間以下同じ)

恵さん久しぶりの参加、花が咲
きました。夕暮れが少し早まった
感じを受けながらのランでした。

(斉藤)

〈参加者六名〉

倉岡英夫 斉藤睦夫 田中勇三
鶴田淳一 長溝浩二 山本 恵



②日 時 八月十二日 (水)

話が面白い (好きな) T男さん
お休み。残暑厳しく、給水をいつ
もより多く摂り、いつもよりソー
シャルディスタンスが取れまし
た。

(斉藤)

〈参加者五名〉

倉岡英夫 斉藤睦夫 田中勇三
長溝浩二 山本 恵

③日 時 八月十九日 (水)

昼間の炎暑の残照の中単独走、
寂し。綺麗に刈られた草原を洗濯
したシューズで快走、真つ赤な夕
焼け、明日も38度の猛暑か？

(田中)

〈参加者一名〉

田中勇三

④日 時 八月二十六日 (水)

昼間の雨と日没が早まったせい
か、幾分か暑さの和らぎを感じた
ランでした。次週からは懐中電灯
が必要です。

(斉藤)

〈参加者七名〉

今村洋一 倉岡英夫 斉藤睦夫
田中勇三 鶴田淳一 長溝浩二
山本 恵

八月運動公園 夕暮練習会

日時 八月十二日(水)

平日の十九時だが運動公園を利用している人が、多いのには驚いた。休憩をはさみ二十時三十分まで練習。暑い中にもスツと頬を伝う風が気持ち良かった。ストレッチの際、腰痛改善の最新情報の実技披露があるなどためになった。

又、会員の知り合いである若い女性ランナーの飛び入り参加があり、明るく爽やかな声が最後尾の私まで届いた。練習を終えると坂本さんからトマトの差し入れがあった。トマトは、抗酸化物質のリコピンが豊富。今日走ったランナーは、トマトを食べる益々若くなる事でしよう。(平野)

〈参加者十二名〉

今村洋一 桐原明美 北村勇次
小牧裕子 坂本健次 田山ゆか
平井まさみ 藤森幸生 宮崎博明
龍理恵子 吉次雄二 平野明美

運動公園 スローロングラン

日時 八月一六日(日)

時間 八時〜二時
場所 運動公園



晴天猛暑の中、本当に走るのが大好きな有志が集まり、楽しく走りました。会長からあいさつをいただき、当日新会員として加入された美里町在住の藤森幸生さん(六九歳・フルマラソン三時間少しで完走)の強力な新人紹介をした後、一周五キロコースを思い思いに三周〜四周走ったり歩いたり

しました。走るときは、五名ぐらいのグループに分かれ、一〇メートル以上の間隔をとって、コロナウィルス感染防止に十分配慮し、さらに、暑さ対策のため周回ごとのインターバルを五分以上の長めにとって走りました。(倉岡)

〈参加者 一三名〉

出田秀尚 池田光明 石松文代
今泉 泉 今村洋一 緒方竜彦
北村勇次 倉岡英夫 小牧裕子
齊藤睦夫 坂本健次 城 丘
田代治彦 立石隆城 田中勇三
土田通彦 平野明美 廣田祐子
藤森幸生 山本博司 山本 恵
龍理恵子 吉次雄二



☆問い合わせ先☆

総務(入会、退会、住所変更 等)

*連絡先 北村 勇次 携帯 (090-2123-6246)

経理(会費 等)

*連絡先 齊藤 睦夫 携帯 (090-2395-8653)

企画(行事提案、問い合わせ等)

*連絡先 倉岡 英夫 携帯 (090-4346-2297)

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

令和2年8月年会費納入者 (五十音順)

岡田 尚士
川上 悠治
古賀 正美
島 大樹
泰道 揚洋
田平 幸生

田中 洋
西村 恵子
林 邦生
山本ヤス子
笠 陵一

泳いで潜いで走り続ける 夫婦で「日日は青春！」

田中秀男 会員No.一四二三
美恵子 会員No.一四二四

(前号よりの続き)

ところが2016年(平成28年)四度目の災難が襲来した。

4月14日、16日の熊本地震である。震源地近くに建つ自宅のマンション(東区秋津町)が居住不能の全壊に。

しかし、今度は個人を直撃した災難とは違う。周囲も思い出が詰まった住居を失った人たちがばかりだ。落ち込み、悲しんでばかりではいけない。早速、美恵子さんがインターネットを開いてみると、運よく近くに約100坪、古家付きの宅地が手ごろ(破格?)な価格で見つかった。

リフォームは本業。すぐに夫婦で物件を見て即決した。それが今の住まいである。

引っ越しはトリアスロンの仲間たちが総出で手伝った。古家も

改装、増築であれよあれよという間に格調あふるる古民家に仕上がった。そして増築したスペースには、スポーツジム並みのトレーニングマシンが所狭しと並べられ、庭には競泳用の簡易プールも設けた。

また、マシンで汗を流す仲間たちのために専用のシャワールームとトイレも仕事の合間に造り上げ、支えてくれた恩に報いている。

更に、これまでに培った知識や経験を基に、今話題の「酸素ボックス」を昨年自宅に導入した。

酸素は生命の源である。その酸素をボックスに充填し、加圧して体内に送り込むことによって疲労(酸素の欠乏)の回復、脳細胞の活性化はもとより、加齢で休止した毛細血管の先まで酸素が運ばれることによるマッサージ効果、シミや小じわ等の予防、回復の美容効果等々が期待できるという。

「酸素ボックス」については恵美子さんが代表となり、「O2・Hirotsaki」を立ち上げた。以来、トリアスロンクラブや

走ろう会の仲間たちが身体にO2を充填し、その効能を堪能しながら「日日は青春」を謳歌している。

尚、利用料金は下段リーフレットの通りとなっており、回数券がお得である。マシン利用料金は1回(1日)300円。

私も酸素ボックスで30分、O2を浴びた。エアコン、テレビも備わって快適。広さも十分、2〜3名は可能。

加圧が始まるとカラのペットボトルが音を立てながらしばみ、酸素の充填が体感できる。

リフレッシュしてボックスから出ると、「夫婦や周囲の人から「髪の毛に勢いがついた」と言われた。それからスポーツジム並みにそろったマシンも試した。

日頃眠っている筋肉が悲鳴をあげるまで頑張ったところで、インストラクターの資格を有する美恵子さんが、

「もっと行ける!それからそれから!もう少し、もう少し!がんばれ!」と檄(ゲキ)が飛び、

なるほど! その「檄」に「主

人の秀男さんが不死鳥のごとく蘇えるに至った過程の一端を垣間見ることができた。





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2年8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	
959	牧野 佐吉	85	47	46	3	0	10<21	5	69	75,579	コロナと暑い日が続いたので、思うように運動できませんでした。
1000	村山 巧	85	36	33	0	0	31>0	140	943	153,100	NOマスクでも順調でした。
201	鈴木 三雄	85	46	164	10	9	21>10	143	1,415	91,078	猛暑とコロナの最中、突然の異変で走れず先月並みで残念、年内は歩行中心。指宿があるならそれからです。
1014	藤川 久昭	84	74	33	0	0	16>15	112	831	123,628	猛暑で熱中症に気を付け、コロナ禍の終息を願っています。
1220	出田 秀尚	81	24	4	0	0	28>3	242	1,904	47,380	お城マラン、ゴール前の坂道、毎日走る石段に緑の風
1169	木下 文洋	80	32	28	0	0	21>10	65	425	49,938	暑いので、ボツボツと運動しました。
1374	魚住 稔	79	14	1	0	0	23>8	115	935	18,130	特になし
288	杉本 宏伸	77	45	67	0	0	15<16	82	883	84,608	早く涼しくなって欲しいですね。
1408	田村 邦夫	77	30	17	1	0	18>13	132	1,098	33,236	まだまだ暑くて大変です。
1687	田中 勇三	76	7	18	0	0	25>6	271	2,240	10,735	猛暑で走り込みできず、コロナでレース中止のモチベーション如何に上げるか、基礎体力を体幹中心にストレッチで鍛う。
1364	今村 洋一	75	16	37	1	5	16>15	129	1,311	41,578	後半猛暑のために走らない日が続き、かううじて勝ち越し、昨年よりは少しはましなようです。
1372	田嶋 修治	74	31	86	0	1	25>6	244	2,069	64,177	大変暑い8月でしたが、スロースペースで走り続けました。
1361	倉岡 英夫	73	46	131	7	21	24>7	403	3,062	80,898	8月は暑かったですね ! 早朝走りました。
1458	斉藤 睦夫	72	23	43	0	0	15<16	175	1,410	25,594	マランのおかげで体力に自信、7月に2回、8月に1回災害ボランティアへ、ほんの少しのお手伝いが出来安心しました。
1200	釘島 京平	72	32	90	7	20	31>0	265	2,022	92,803	GO トトラベルで瀬の本高原ホテルに一泊、マランコースをしつかり走る。
1522	池田 光明	71	31	37	1	0	18>13	317	2,673	45,693	猛暑の中、8月も何とか300キロ以上、キロ6分30秒以内走達成しました。
1629	坂本 健次	71	34	0	0	0	20>11	352	1,982	51,835	暑さとコロナに負けないよう頑張りました。
1461	上野 陽	70	11	35	0	2	22>9	225	2,172	36,140	コロナと暑さのストレス解消目的で、夜釣り（アジ、サバ、スズキ）を楽しんでおります。
1509	末永 知子	70	9	26	2	1	16>15	148	1,399	16,181	暑い毎日で、自分を奮起させながら走っています。
986	田中 栄喜	69	40	19	1	8	—	—	1,168	55,371	【 期日までに連絡なし】
1513	土田 通彦	69	9	17	0	0	30>1	225	1,852	21,599	うん十年ぶりに、牧の戸から久住山に登りました。ピラミッド形の山頂は、かつこいいですね。
1513	土田 通彦	69	9	17	0	0	26>5	194	1,627	21,374	豪雨、長雨の7月は、室内ランを取り入れたものの、200kに届かず、残念な思いです。

1120	河野かよ子	69	35	49	4	19	14<17	51	379	53,717	仕事と家族の世話で、あまり走れません。
1265	田代 治彦	69	35	26	0	0	26>5	150	261	69,963	少し調子が出て来ました。
1066	小牧 裕子	68	34	38	0	16	10<21	102	914	70,261	猛暑の中での仕事と、休みの日は夏休み中の孫預かりで大変な1か月でした。
1508	末永 茂朗	67	9	18	0	0	12<19	117	1,627	15,089	早期、江津湖公園管理棟まで走っています。
1249	吉良 優	67	15	0	0	0	31>0	394	2,965	58,210	異常な暑さの中、早期ランで完走しました。
1647	北村 勇次	67	30	55	9	1	18>13	203	1,658	37,802	10月には久しぶりに大会（トシラン）に参加できそう！！
1588	本田 敏朗	66	16	17	1	1	27>4	269	2,019	32,673	8月も暑さに負けず頑張りました。今月もフアイトです。
1434	金城 永治	63	32	29	0	0	10<21	126	1,090	37,347	台風が連続しますが、9月は距離を伸ばします。
1449	山本 恵	63	13	20	1	3	20>11	196	1,318	17,850	緑川ランと同じくらい、江津湖ラン好きになりました。自然の中を走るの最高に幸せ！
1446	出端 文男	61	27	43	6	14	9<22	74	1,100	43,437	まだまだ世の中が落ちつきませんが、そろそろ一人ランから始めたいと思います。
1503	佐藤 絹代	61	8	31	1	5	18>13	153	1,276	17,309	暑くてロング走なし。涼しくなってから頑張ります。
1609	坂本 淳一	60	6	18	1	1	23>8	354	2,304	15,592	8月は暑さに負けず、地道にNO密早期ランで勝ち超すことが出来ました。
1194	石松 文代	60	28	26	0	8	22>9	247	1,401	40,272	早期ランで気持ちよく走りました。
1568	坂本ひろ子	57	8	20	2	1	23>8	288	1,252	16,700	8月は暑さに負けず、早期ランでたくさん走りました。
1505	山名 慎一	56	10	28	10	22	19>12	187	1,463	33,005	超早期ランでも、滝汗でした。
1545	緒方 竜彦	56	12	12	0	0	26>5	273	2,215	39,860	台風の季節、無理せずに走ります。
1539	野中 伸也	46	13	15	0	9	0<31	0	685	21,701	完治するまで我慢。走れることは幸せなんだと思うこの頃です。
928	△立石隆城	70	35	25	0	0	31>0	272	1953	40,873	暑さ、コロナに負けず快調に歩いています。

- 残暑厳しい日が続くでしょうが、日ごろの自主トレを怠らないようにしましょう。
- 「ちよっと一言、反省と希望を込めて」欄のコメントは56文字以内でお願いします。これ以上になる場合は、担当で修正します。
- 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 パソコン【新】メールアドレス def123983@lib.bbq.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

写真集



手作り花籠



絹代菜園



山ガール



お若い同級生



倉ちゃん菜園



杉浦さん



マラソンに出会って感謝



運動公園練習会

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

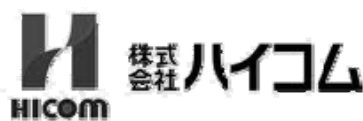
福祉機器



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) サーハヨー イシクラ 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>



ひざの痛みの改善でこんなに変わります

今より・・・つまずき難くなる 長く歩けるようになる
バランスがよくなる 姿勢がよくなる
立ち座りが楽になる などなど・・・
ひざの悩み、ご相談ください!



「全日本ノルディックウォーク連盟公認」NW ステーション
スポーツプラザ体育堂 春日本店
熊本市西区春日1-3-1 TEL 096-322-1700



酸素ボックス

香川真司が認めた超回復

- ◆疲労回復
- ◆筋力アップ
- ◆二日酔い予防

- ◆パフォーマンスアップ
- ◆スポーツの疲労回復
- ◆美容・ダイエット

O₂, Hirosaki

熊本走ろう会会員 田中美恵子

会員の方特典あります

〒861-2236 熊本県上益城郡益城町広崎 1007-4

TEL 070-4767-0123

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



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>

明日創造する 情報コミュニケーション

光陽印刷株式会社

TEL 378-8388 FAX 378-8396

〒862-0947 熊本市東区画図町重富567-4

会員番号 1104 長溝浩二

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