



宍粟市老人クラブ連合会広報誌



平成25年2月15日発行

第8号



市花「ささゆり」は、宍粟市の山間部に自生する清楚で美しい百合。凛として咲くその姿には気品があり、市花にふさわしい花です。保護、増殖に努めたいものです。 (絵・文 金本 勉)

発行 宍粟市老人クラブ連合会

事務局：〒671-4137 宍粟市一宮町閨賀300 宍粟市社協内
TEL (0790)72-8787・2211 FAX (0790)72-8788

E-mail:rouren@shiso-wel.or.jp



ります。ここ三、四年は、いきいきサロンの一つの活動として楽しんでいきます。コスモス畑の中で、三台のワナゲを並べてプレーです。ビンゴになると得点が二倍になるので、そういう状況になると応援席からも大声援です。足腰の不自由な方も杖をつけて畑の中まで駆けつけ、ナイスプレーです。成績優秀者には、賞品も用意されているとあって本気になります。

何か遊ぶことばかり書いてしまったようですが、米作りや、野菜作りも一応はやっていますので、なかなか忙しい毎日です。そのためか、一年一年が速く過ぎて行くような気がします。同じ一年なら、その一年を楽しみながら生きたい。そんなライフスタイルを出来る限り続けていきたいと思っています。



わたしとマラソン

波賀支部老人クラブ連合会副会長

榎木光雄

わたしがマラソンをはじめたのは、四十二歳のとき血糖値が高くなつてからです。三十五歳の時、広畑から波賀町に戻り通勤していましたが、距離が遠くまた、仕事も忙しくなり毎日のよ

うに長時間働くようになって、社宅を借り週四日間位は単身赴任してしました。そのため生活が乱れたことが原因ではないかと思いましたが、どうすれば血糖値を下げる事ができるか

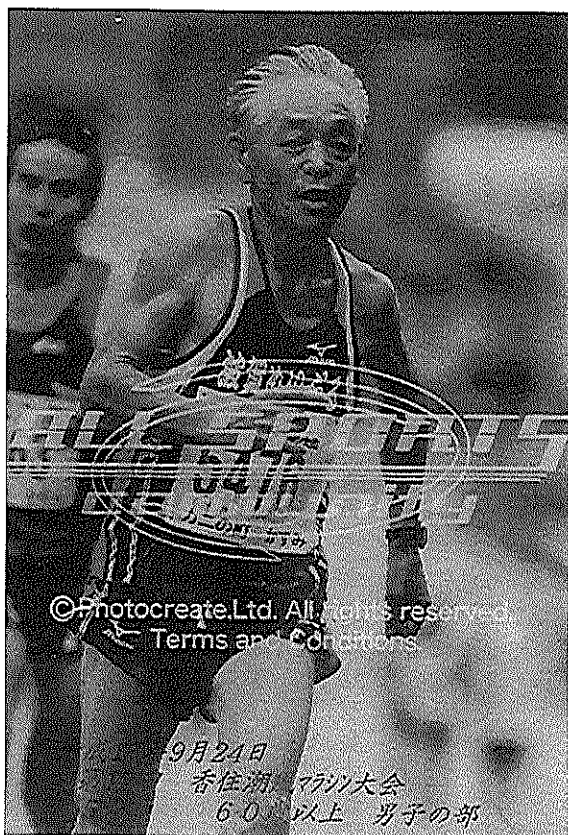
色々考え、食事に気を付ける事と走ることにしました。走るのは、いつでも、どこでも、一人でも空いた時間に運動靴と着替えがあればできるからです。

走り始めたころは五〇〇メートルも続けて走れませんでした。一か月過ぎた頃にはゆつくりですが、三キロくらいは走れるようになりました。

ある日ジョギングしている時、すごく速いランナーを見て、私も早く走れたらと思ひ、さつきマラソン大会に出場することにしました。

これまでは健康保持を目的に走っていましたが、マラソン大会にでて完走する目標ができたことにより、きつい練習も苦にならず楽しく走れるようになりました。

昭和五十七年第四回さつきマラソン大会五キロの部に挑戦。初めてでペースが



© Photocreate Ltd. All rights reserved.
Terms and Conditions

9月24日
香住湖マラソン大会
60分以上 男子の部



ささゆり

わからず、途中息が上がりが苦しくなりましたが、何とか完走することができました。ゴールしたときの充実感は今も忘れることがありません。

その後、各地のマラソン大会に参加していると友達もでき、広畑走友会に入会しました。

走友会では、先輩の方々から一〇〇、二〇〇、四〇〇メートルのインターバルや、一キロの持久走などの練習方法について教わりました。

距離についても目標を決め走るよう教えられ、月間目標一五〇キロ、年間目標一八〇〇キロとして練習をしました。二月平荘湖駅伝大会、四月さつきマラソン大会、十一月丹波もみじの里ハーフマラソン大会に参加するよう決め、毎年たくさんの方々が集まり楽しく走りました。

平成五年第十四回平荘湖

駅伝競走大会に走友会から

出場し、私は四部（六名の選手の内合計年齢が三百三十歳以上）の五区に出場。私以外の五名は早い選手ばかりで、私は一位でタスキを受けました。四人がつないでくれた一位のタスキをアソカにつなぐため必死で走り、ベストタイムより一分早く六区の最終ランナーに渡すことができ、優勝することができました。チームメイト、応援をしていただいた広畑走友会会員の皆様に感謝したことは、楽しい思い出で、忘れる事はありません。

六十歳で定年となり、フルマラソンの練習を主に、年間に八回以上は大会に参加することを目標にしました。

フルマラソンの練習では、月一回は三〇キロ以上、月間二〇〇キロ以上、年間二四〇〇キロを走ることを高い目標にして練習に励みま

した。

練習の成果が出て、平成十二年市川マラソン大会十八部一〇キロ六十歳以上の部ではじめて二位になり、翌年も三位になりました。六十三歳の時、甲子園西宮国際マラソンでは一八八八人中四〇〇位でした。

その後も走り続けていましたが、高齢のため体力が衰えたが故障するようになり、そこで、毎月の走行距離は決めないで、週三回以上身体の状態を見ながら、無理をしないよう走り、大会出場も体調に合わせて参加することにしました。

平成二十年丹波もみじの里大会では一〇キロ七十歳以上の部で三位、二十一年は二位になりました。

ハーフは平成二十二年さつきマラソン大会で完走しましたが、体力の限界を感じ、以後ハーフもあきらめました。

七十歳を過ぎてからは一年ごとに走るのが遅くなりましたが、今後ともあきらめないで健康維持のため走り、さつきマラソン大会に最高齢ランナーで完走することを目標に頑張りたいと思っています。

ご報告

知事表彰 県老連会長表彰

9月21日、兵庫県公館において「平成24年度兵庫県高齢者の集い」が行われ、宍粟市老連より次の個人、クラブが表彰されました。

- 『兵庫県知事表彰』
- 〈老人クラブ成功労者〉
- ・藤田玉恵様
- 『兵庫県老連会長表彰』
- 〈老人クラブ成功労者〉
- ・西川しげ子様
- 〈優良老人クラブ〉
- ・野原小学校区老人クラブ
- 〈優良市・町老人クラブ〉
- ・宍粟市千種支部老連