

相模原市市民走ろう会・会報



ホームページ <https://sagamihara-rc.p-kit.com>

発行日 2025 年 (令和 7 年) 11 月 2 日 No. 357

ホントに不思議な感じがします。あんなに暑かった暑かった夏、なのに、10月の声と共に急激な気温の下がりは一
体何だったのでしょうか。どんなにどんなに暑くても、その時の季節はちゃんと巡ってくるんですね！？熱中症対策が
盛んに言い続けられ、救急車の鳴り響く音が止むことなく続いた今年の夏、色々な出来事も沢山ありました。山での
遭難事故は過去最多となり、クマの出没で怪我をされた方、尊い命を落とされた方が相次ぎ、今なお全国各地で連日
続いています。長野県ではやむを得ずトレイルラン大会開催を中止にしたところもありました。冬眠を前にたっぷり
とした栄養補給のため、不作だった木の実の代わりに食料を探しに人里に降りてきたクマたち、人間に害を与えなが
らも、生きるためには必死なんでしょうね！？新しい春の音連れと共に目覚めたのち、今年の様な出来ごとがない
よう願わずにはいられません。台風並みの被害も多くありました。22・23号台風では伊豆諸島は大きな被害、続いて
月末には線状降水帯による猛烈な雨に見舞われました。さわやかな季節を迎え、今ではあの暑さが懐かしい思いもい
たします。ハナミズキの紅葉が秋が足早にやって来たことを知らせて下さったかのようでした。急な寒さに気になる
のは富士山の初冠雪、いつになるのかと思っていましたら、21日今年は何と北海道旭岳や富士山より早く岩手山でし
た。本州の山の初冠雪が早いのは気候変動の影響なののでしょうか？23日、漸く富士山に初冠雪、この日は二十四節
気の降霜（霜が降りる時期になった）で岩木山や月山にも初冠雪が確認されました。地方の山々から初冠雪の便り、
北海道からは雪の便りを聞くようになりました。箱根駅伝や実業団女子駅伝の予選会も終わり、本格的なランシー
ズンになりました。数多くの大会に向け、暑さを乗り越えての練習で記録更新を目指す方、楽しみながら完走を目的に
挑む方、目的はそれぞれ違っていますが、ゴール後の達成感や感動・楽しみはみな同じと思います。厳しい暑さの中
での練習の成果を発揮し、悔いのないよう大いに頑張りましょう♪先月、相模原補給会での駅伝や龍泉寺の湯
へのマラニックでは、幸いにラン日和に恵まれ多数の参加者で賑わいました。新しい会員さんも増え、参加者の顔
触れが変わってきたことが感じられるのは素晴らしく、楽しみあり嬉しいです。走ろう会の後継者が大勢いらして下さ
るということですね！？先週は寒さの中、横浜・金沢マラソンでした。雨模様の中、皆さん頑張ったの完走でした。
ご報告、ご覧頂きましょう。沢山の原稿、ありがとうございました。選手・ボランティア・応援の皆さんお疲れ様で
した。

東日本ハーフマラソン&駅伝

10月第1日曜日の5日、定例会を済ませ、相模原補給会で行われた
駅伝大会に3チームが出場し、選手の皆さん始め、補欠選手の方、応
援の方、皆さん揃ってこの日の午後を楽しみました。地元の大会でも
あり、駅伝は午後のスタートとあって、定例会を済ませてからでも十
分間に合うので、参加して楽しみましょう！と小林加代子さんの提案
で出場するようになり今年で3回目となりました。午前中はハーフの
部があり、駅伝スタート間際までランナーが走り続けていますが、こ
の大会は毎年暑さが付き物で、救護車の出動が絶え間なく続いていま
したが、今回は珍しく雲が多く、時々太陽が顔を出したとき以外は涼
しい風に恵まれたのはラッキーでした。終わってみれば、あ～楽しか
った～！♪もっとチームを作って参加しようよ！との皆さんでした。

JR 相模原駅に12時集合、受付会場では何とBチームがラッキー賞をゲット、歓声が上がったのは言うまでもあり
ません。広げてみれば、参加賞のタオルよりステキでしたよ～！13時30分のスタートには皆さん声を張り上げての
応援でした。ゴール後は待ちに待ったお疲れさん会、皆さん走るよりこれが楽しそうですね～？いえいえ、走った
からこそ楽しみが倍増になるんですね！？岡澤打ち上げ幹事、毎度会場予約から会計までありがとうございます。
楽しかった上に、お料理とても美味しかったですよ～。感謝しています。

チームの成績です。Aチーム＝徳井 浩 → 山本幸夫 → 水谷英治 → 西岡恭子 = 1:23:47

Bチーム＝岡澤武彦 → 斎藤顕夫 → 木上光央 → 竹澤裕子 = 1:22:11 = ラッキー賞

Cチーム＝相原 保 → 藤田浩三 → 藤田早苗 → 福田幸子 = 1:29:40



♪木上光央

10月5日(日)相模補給廠で開催の東日本駅伝に我が走ろう会から3チーム出場しました。

私はBチームでの出場です。

大会前に竹澤さんと“ゆっくりと走りましょう、早く持ってこないでね!”などの話をしていました。

大会が始まり我がBチームは第一走者の岡澤さんが頑張り。一番早く襷を持ってきてしまい慌てました。

どうしよう!斎藤さんもそのままの順位で私につながりました。

もう頑張るしかありません。2kmまでは何とか頑張りましたが、そこでスタミナが切れてしまいました。最後の1kmはもがいてアンカーの竹澤さんに何とかつながりました。

いい練習になりました。駅伝でなければ絶対こんなに頑張りません。

でも駅伝でなければこんな経験はできません。駅伝最高です。また参加します。

♪水谷英治

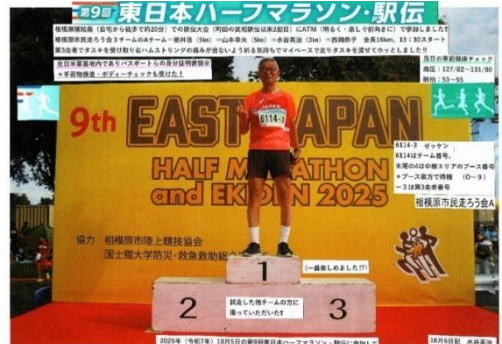
人生はATM(明るく・楽しく・前向きに)で・・・

お互いに元気していると60代⇒70代⇒80歳代と加齢になるほど人生が楽しくなる気がしますね!!一日24時間・365日も好き勝手に過ごせるわけですから、貧乏ですが約20年間、病院とは無関係なことも有難いことです。先日テレビのバラエティー番組で、あるえらいお坊さんが「ATMで過ごしましょう・・・」と言っていたので、よく聞く説教よりましだなあと思い いただくことにしました。

【駅伝大会にもATMで参加しました】

10月5日、相模原補給廠での駅伝大会に参加しました。全国から約300チームの参加があり午後のスタートでしたが、午前には個人競技のハーフマラソンが行われました。一週間前まで右ハムストリングの痛みがあったので、ストレッチとジョギングをして臨みましたが、恐る恐るにタスキを受け取りスタートしましたが、担当の3区3kmをマイペースで走りタスキを渡してほっとしました。

チョットビックリしたのは、在日米軍基地内ということで、パスポート等の身分証明書提示⇒手荷物検査⇒ボーディーチェックもあり飛行場並みの入国検査を受けての会場入りでした。(米軍関係者が行い日本人はいませんでした)概要は添付写真のとおりですが、打ち上げを相模原駅付近で行い丸一日楽しめました。駅伝大会では最高齢層での参加なので、抜かれる場面が多いですが時々抜き返したりもできるので、競技会のトレーニングとしても役立つ気がしました。見ず知らずのチームのアップの試走に同行したりしてのコミュニケーションも勝手に図れたのは良かったです。お祭り気分で過ごせたのも良かった♥ 岡澤さんが駅近の割安のお店を探してくださり感謝です。とにかく、良く食べ・良く飲み・よく遊びました!



龍泉寺の湯マラニック

先月12日は龍泉寺の湯へのマラニックでした。前日降り続いた雨のため、どんよりとした雲に覆われた朝に心配した天気でしたが、予報を見ると一日中晴マークに安堵し家をでました。ラン組は8時古淵イトーヨーカドーに集合・スタート、ここからの参加者は今回行事担当の坂本さん始め、津金会長・岡澤さん・徳井さん・相原さん・横山毅さん・萩原さん・河口さん・石川さん・広江さんの10名、途中尾根緑道で合流は木上さん・西岡さんの2名、ここは京王相模原線多摩境駅で下車しますと徒歩5~6分で尾根緑道に到着でき、皆さんと合流できるのがベストですね!? JR相原駅からはウォーキングで岩橋さん・竹澤さん・ミタライの3名がのどかな風景の中をお喋りしながら、龍泉寺の湯到着前の小高みの丘では、ここから富士山が見えるのよ!との事でしたが、生憎遠方の山々は雲に覆われ残念な事に見ることは出来ませんでした。金森さんは昨年へ続き何と自宅から自転車で龍泉寺の湯まで、現地に到着までは上り坂が続き相当きつかったことでしょうね? 81才を前にとは思えぬ元気さでした。天野さんも多摩境からランで龍泉寺の湯まで直行、お二人とも今月のお誕生日で81才・82才になりますが元気な姿に感動・感嘆でした。皆さん、お疲れさまでした〜。以上17名の方々の参加でした。ランにもウォーキングにも最適な天気にも恵まれ、心地よい汗を流し、ゆっくりと温泉に浸かり、



心身ともに癒され、楽しい一日でした。参加の皆さん、担当の坂本さん、お疲れさまでした。行事担当の坂本さん、参加の方からのご報告です。

♪坂本次男——竜泉寺の湯ラン&ウォーキング——

10月12日（日）に「竜泉寺の湯ラン&ウォーク」を開催し、当日は雨の予報でしたが、時より薄日がさす空模様でした。気温も22～23℃位（体感）で走ると汗ばむ程でしたが気持ちのいい汗を流しました。

8時に古淵のイトーヨーカ堂に集合して10人で出発、途中（3ヶ所）でトイレ・給水休憩を取りながら尾根緑道を進み、天気の良い日には富士山が見られるのですが、曇り空で今回は見えませんでした。

多摩境に到着、ここで2名の方と合流して竜泉寺の湯を目指し、11時前に無事到着（トータル16Km弱のラン）現地で多摩境を先に出発された天野さんと合流しました。

ウォーキングの方は8時半に相原駅を出発され3名の参加でした。

竜泉寺の湯でゆっくりつかり汗を流してその後は、待ちに待った「ビールと食事」に舌鼓で、参加者と盛り上がりました。会場に1名存じ上げない方がおられ、確認したところ「金森さん」と分かり、参加者は17名となりました。

参加された皆さんありがとうございました。そして大変お疲れ様でした。

参加者名（敬称略）ラン組：津金・岡澤・徳井・相原・河口・横山・萩原・広江・石川・坂本・木上・西岡

現地：天野・金森

ウォーク組：岩橋・竹澤・御手洗

♪木上光央

坂本さん、今日は楽しく走れました。😊ありがとうございます。

今の私の走力だと多摩境からの距離がちょうど良かったです。

また、普段あまり顔を出さない金森さんや天野さんに加えて駅伝以外はあまり参加がなかった西岡さんにもお会いできて、嬉しかったです。次回も楽しみにしてます。

♪西岡恭子

木上先生のおかげで参加することができました。私も多摩境からがちょうどいい感じです。

ご一緒させていただいた皆様、ありがとうございました。

横浜マラソン

今年10回目を迎えた横浜マラソン、横浜と言えば、色々な歴史を積み重ね現在に至ったのがフルマラソンでした。走ろう会結成数年後に開催された横浜国際女子駅伝、横浜国際女子マラソンと、いずれもトップランナーを集めての大会でした。その後、10km・20km・ハーフマラソンへと変わりましたが、市民の願いは、「誰でも参加できるフルマラソンを横浜で」との願いから署名運動にも達し、現在のフルマラソンに至った歴史があります。走ろう会からも長い事ボランティアで参加してきました。雪の降る日・秋空の下でのお手伝い、色々ありましたが今では懐かしい思い出となっています。現在の横浜マラソンは個人でのボランティアはネット申し込みになり、東京マラソンと共に人気になっています。渡邊美智子さんと一緒に前日からボランティアに参加したのも懐かしいです。

当日、前々日から降り続いていた雨は、時折止むことがあっても降り続き寒い日となってしまいました。この日は金沢でも水戸でも大会があり、天気を確認するも、どこも雨雲に覆われ心配がよぎりました。今回、岡澤武彦さん・井上忠さん・芝雄一さんが出場され、皆さん無事に完走、お疲れさまでした。

お寄せ下さいましたご報告、ご覧いただきましょう。

♪岡澤武彦——横浜マラソン——

10月26日（日）「横浜マラソン」に参加しました。

初参加です。過去、2回ほど抽選で外れ縁が無い大会でした。

10月の大会参加は初めてかもしれません。申し込んでから夏場に走り込まなければならないことに気がつきました。暑い中でもちょこちょこ走っていましたがやっぱり練習不足でした。

ハーフまではなんとかかなりましたが、高速道路に入ってからガタガタでした。応援もほとんどいないし。。。

津金会長には相模原ピンクTシャツを掲げて応援していただき、ありがとうございました。福田さんもボランティアに参加していると聞いていたので、どこにいるのかな？と探していたら給食に発見、バナナを1本もらいました。半分に切って出す大会が多いように思いますが横浜マラソンでは1本そのままでした。

ゴールをすると井上さんに声をかけられビックリ。着替えた後、一緒に酔分を補給してうどんを食べて帰宅しました。帰りのJRも桜木町駅始発に座り、話しながら帰ることができました。

次は、激坂の武相駅伝を回避して勝田全国マラソンに（ちゃんと練習して）参加します。

♪井上 忠 —— 横浜マラソン ——

10月26日(金)に横浜マラソンに参加しました。当日はあいにくの雨でしたが、この時期の雨であれば寧ろ走りやすいのではと思いポジティブに考えるようにしました。実際に走りだしてみると、小さい水溜まりを避けるのが若干ストレスだったこと以外は、雨がいい具合に身体を冷却してくれてとても走りやすかったです。高速に入るところの坂道以外は大きな高低差を感じることもなく、途中まではスムーズにレースが運びました。残念ながら、26Kmあたりで、左ふくらはぎが攣りだし、しばらくして右ふくらはぎも攣ってしまい、走っては立ち止まりを繰り返すことになってしまいました。それ以外は大きなトラブルもなく調子が良かっただけに悔やまれます。ただこれまでの練習の答え合わせができたことと、走りに課題が見つかったことは大きな成果でした。結果は4時間14分とイマイチでしたが、得るものが多い大会となりました。

レース後は岡澤さんとランドマークタワー下のレトロなうどん居酒屋にてビールで水分補給をしました。

アフターRUNは100点！次はRUNでも100点とれるよう(のんびり)頑張ります。

♪芝 雄一

10月26日、横浜マラソン走ってきました。

初めて台湾サンダルでフルマラソン走することに挑戦しましたが、結果は撃沈でした。

練習ではハーフをキロ4:30で走っても何も問題なかったのですが、本番では16キロ過ぎたあたりから足攣りが始まりどんどんペースダウン。

こんな序盤から攣ったのは初めてで笑うしかありませんでした。

高速道路入ってもちょっと走っては攣りを繰り返し、動けなくなっていたらボランティアの方から「足ちょっと触ってもいいですか？」と声をかけられ咄嗟に「あかん絶対触らんといて！」と失礼な態度をとってしまいました。(それくらい余裕ありませんでした)

ランパンの下に履いていたハーフタイツの着圧がどうしてもキツ過ぎて、これを脱いだらまた走れるんじゃないかと思いついてトイレに入って脱いでみようと思ひも、足全体が攣っているものだから時間かけながら何とか脱ぎました。

脱いだタイツはランパンのポケットに入れて再び走り始めました。

何とかキロ6くらいのペースで走れるようになりましたが、それでも時折足攣りは起こり、その都度ちょっと休んで走りを繰り返し、何とか命からがら4:08:27でゴールできました。

マラソン終わってから後で調べてみるとハーフタイツのサイズが合っていなかったようで着圧が強すぎていたみたいです。

タイムは残念でしたが、台湾サンダルを履いて走っていたことで他のランナーさんに声をかけてもらったり、救護所でたまたまボランティアしていた高校の同級生に再会しハイタッチできたりして楽しめたので良かったと思います。

台湾サンダルでフルマラソン完走できただけでもいい経験になりました。

今回の経験を活かしてサイズの合っていない小さいハーフタイツは履かず、湘南国際では3時間15分以上を目指そうと思います。

応援してくれた皆様、ボランティアしてくださった皆様、本当にありがとうございました。

金沢マラソン

ランシーズンに入り、一挙に大会開催が増え、金沢マラソンも横浜と同じ26日でした。北陸は遠いところ思っていました。新幹線が開通したことで近くなった気がします。新幹線開通を機に始まったのが金沢マラソンで今回11回目を迎えました。天気予報で確認するも、この大会も生憎の雨に、日本海側の寒さが気になりましたが、金沢と言えば何を言おう、加賀百万国、金沢城前田利家、藩主が作った今では日本三大公園のひとつ兼六園、加賀藩が工芸振興のために始めた金箔工芸等、まだまだ沢山？観光には事欠かないことと思います。旅ランには最適かも？ステキな街金沢、お友達が住んでいらっしゃると言う徳井さんが再会を兼ね初挑戦してきました。徳井さんからのご報告、ご覧いただきましょう。数年前、山本さんや竹澤さんも出場され楽しんでできましたよ～。

♪徳井 浩 —— 旅ランデビュー *金沢マラソン*

最近レースに参加してもタイムは下がるばかりで、ファンランにしようと思ってもやはりタイムが気になって楽しめません。そんな時、以前津金会長が岡山マラソンを完走し、その後昔のお仲間と楽しい時を過ごされたという報告をされたことを思い出しました。つまり旅ラン+懐かしい人との邂逅で、これならパッケージとして楽しめるのではないかと考えました。ターゲットにしたのは金沢マラソン。理由は北陸には行ったことがないこと、下り基調でタイムが出やすいと聞いたこと、そして金沢には以前東京で勤務していた時の上司で一期先輩が住んでいるためです。この先輩はマラソンはしませんが中高と陸上部で、私たちが勤務後、皇居を走る時は快く送り出してくれました。

ただ調べてみると参加人数1万5000人ですが、人気が高く倍率は2倍以上とのこと。生来くじ運の悪い私は出場権付の2泊のツアーを申し込みました。心配だったのは、先輩とは15年以上連絡を取っていないので元気かどうか分からず、ドキドキしながら電話しましたが、現役の時よりも元気で、応援もしてやると言ってくれました。

さて当日ですが天気予報通りの雨。今まで12回フルを走っていますが、降られたことはなくテンション低下しました。しかし、スタート地点でのゲストの野口みずきさんや福士加代子さんの笑顔で気を取り直しました。

コースは兼六園や金沢城などの観光名所の近くを走ったり、古い人家の間を通ったり、田園地帯を駆け抜けたりと変化があり、応援も花街の芸子さんのお見送りや、各消防署の前では纏（まとい）と太鼓、他にも市民の皆さんが音楽やダンスなどで応援してくれ、勇気付けられました。

またエイドは金沢名物の和菓子を中心に豊富でしたが、15km地点にあったこれも名物の鮭の笹寿司を走りながら食べたら、喉につまりむせてしまい死ぬかと思いました。これに懲りて、その後、きんつば、スイカゼリー、ご当地ポッキーなどは立ち止まりゆっくりいただきました。一番美味しかったのは32km地点にあった相模大野にもお店がある金沢発祥の「ゴーゴーカレー」です。紙コップに入ったカツ入りのカレーを食べたら、塩味とスパイスが心地よく元気が出ました。塩飴は持っていたのですが、やはり後半は塩分補給が重要ですね。

約5kmごとにあるエイドのお陰で何とか4時間40分8秒でゴール。昨年の湘南国際マラソンでは練習不足で34km辺りから歩いてしまいましたが、今回は事前に1回ですが30km走を、20km走は数回やったお陰で足も攣らずにすみました。実は30km過ぎから、交通規制しているので関係のない目の前の信号が赤になると、止まりたい衝動に駆られましたが、ここでやめたら夏場のつらい練習が無駄になると歯を食いしばりました。練習って走力を上げるだけではなく、最後の頑張りに大切なのですね。



♪金沢にお住いの先輩と



レースの翌日はツアーの無料オプションで金箔作りの工房や酒蔵を見学。その後個人で兼六園、金沢城公園、近江町市場などを散策。夜は先輩が予約してくれた加賀料理のお店で積もる話に時を忘れました。そして個人でもう1泊し、翌日は東京の北の丸公園から移転した国立工芸館でイギリスの女性陶芸家ルーシー・リーの展覧会を楽しみました。雨のレースはきつかったけど、旅ランは、はまりそうです。

11月生まれのお誕生日 おめでとうございます♪

天野良行 ・ 金森 進 ・ 井上 忠 ・ 三宅孝男 ・ 西岡恭子

以上の方々がお誕生日をお迎えになられます。日毎に色づきが深くなってきた木の葉、秋の草花等、愛でながら“ラン”や“歩”をお楽しみください。

お寄せ下さいましたメッセージ ご覧いただきましょう。

♪天野良行

3日で82才となりましたが、81才が昨日のようです。

何と1年が早い事、実感しております。（走りは遅くなりましたが「ボケ」は、まだ後方です）

コロナ禍以降、大会（フル）への参加は2回にとどまっております。

走ろう会に入会してから20数年に亘る思いでの宝物を心身共に授かり、今は週2～3回を目標に、マイペースで人間観察しながら「走?」・「歩」を楽しんでおります。皆様方に感謝・感謝です。今後共よろしく願いいたします。

♪金森 進

龍泉寺の湯では、久しぶりに会った会員の方々と会話をし、美味しいお酒を飲み、楽しい一日を送らせてもらいました。ありがとうございました。

私もとうとう80の大台に乗ってしまいました。以前の様な走る元気はなくなりましたが、80なりの走りで楽しんでいるこの頃です。

♪井上 忠

11月で55歳になります。この一年は走ろう会に入会という一大イベントがありました。不安はありましたが、諸先輩方は親切な方ばかりで、すぐに馴染むことができました。ありがとうございます。これからも怪我に気を付けながら、末永く走ろう会で走れるよう、楽しみながらのんびりと励んでまいります。55歳の目標としては、まだ参加していないトレランとその後の打上げ(飲み会?)に参加することです。 よろしくお願ひします。

新理事の紹介 相模台地区理事2名の退会により、現在小内美亜さんがお一人で取り組んで頂いております。
今回、新たに藤田浩三さんがお引き受けくださいました。皆さんよろしくお願ひいたします。

今後の予定 11月 9日・・・多摩丘陵トレイルラン はるひ野駅南改札口前8時集合・スタート

※8月予定でしたトレイルランを実施いたします。

※詳細は10月発行の会報でご確認ください。

11月16日・・・記録会＝横浜月例マラソン大会に参加 1・3・5・10km 新横浜駅前公園

※詳細はホームページや担当の伊藤さんがグループラインに流した情報でご確認ください。

※事前申し込みは不要です。全種目参加でも参加費は1000円ですが、初参加者は1500円になります。その日の気温・天候により種目が変更になる可能性があります。

※ゴール後の紙コップは廃止を目指しています。カップ・敷物は各自で用意ください。。

※大会申し込みは不要ですが、参加ご希望の方は行事担当の伊藤留さんにグループラインでご連絡下さい。

12月 7日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～

12月14日・・・ロングラン練習 高座渋谷お風呂の王様 担当＝斎藤頭夫さんからの連絡です。

集合場所：町田駅南口 ヨドバシカメラ町田店前 集合時間：8時30分

行程：境川沿いを走るトータル約15km

チェックポイント①8:30 町田駅スタート

②9:00 鶴間公園 (4キロ付近)

③9:40 瀬谷本郷公園 (9キロ付近)

④10:30 お風呂の王様 高座渋谷駅店到着

※時間は大体の目安となります

到着後、皆さんでお風呂に浸かり昼食を食べて解散となります。

途中からの参加もOK！もちろんお風呂屋さんでの合流も大歓迎です！

時期が近づきましたら、LINEでも詳細をご連絡いたします。

2026年1月1日(木)・・・元旦マラソン ギオンスタジアム 大会への出場は自由です。◎役員派遣

1月4日・・・定例会 淵野辺公園 8:30～

1月11日・・・走り初め＝担当 角久太郎 JR海老名駅改札口前 8時集合 走行距離約8km

◎自宅から集合場所までランで参加の方々がいっぱいますよ！

1月18日・・・相模原駅伝大会＝担当 岡澤武彦 ギオンスタジアム周辺コース

2チーム出場予定 ◎役員派遣

1月25日・・・武相駅伝大会＝担当 木上光央 町田野津田公園競技場 2チーム出場予定

※元旦マラソンボランティアや市駅伝大会の選手・ボランティアの申請が迫ってきました。

各担当者から要請がありましたらご協力のほどよろしくお願いいたします。

※定例会出席や朝練参加は強制ではありません。ご自分の都合で出席して下さいますようお願いいたします。

※定例会は雨天の場合、野球場軒下で行っています。お間違いないようお願いいたします。

訃報のお知らせ

弥栄地区 宮下光幸さんが急逝されました。

宮下さんと言えば、走ることに情熱を燃やし、全盛期の走力はサブ 4、毎年ホノルルマラソンに出場されたり、サロマ 100 kmにも数多く出場、富士登山競争大会にも出場され、長いことフルマラソンやロングランを楽しんでいらっしやいました。完走後、笑顔でのお話が目に浮かびます。

長い間、会へのご協力ありがとうございました。また、お疲れさまでした。心からご冥福をお祈りいたします。

♪♪♪

戦後 80 年となった今年、先月、初の女性総理大臣が誕生しました。歴史に大きく刻まれることでしょうか！？

私たちの走ろう会も時を刻みつつ 50 年が目の前に迫ってきています。仲間との強い“絆”で時を刻んできました。これからも仲間の皆さんとの“絆”を大事に次の世代へとつないでほしいと思います。

短かった秋、今夜は十三夜、十五夜は雲に隠れ中秋の名月を見ることは出来ませんでした。せめて十三夜の名月が見られるといいですね！？ 日毎に寒さが増してきて季節はすっかり冬になりました。急な寒さに風邪など引きませんよう、来月また元気にお会いいたしましょう。既にインフルエンザの患者が急増しているようですよ！

次回定例会は今年最後になります。元気にお会いいたしましょう！

♪♪♪