

ほぼ月刊 んだもしたん

(諸県弁の「まあどうした事でしょう」)

N. dani shifan

祝！再チャレンジ 〜青島太平洋マラソン 完走！



2016年12月11日。天候は快晴、マラソンには絶好の条件がそろっていた。しかし、初マラソン挑戦者には42.195kmの未知世界はとつともなく永く辛い経験となり、宮崎空港前本郷ラン26km地点で屈辱のタイムアップとなってしまった。

そして、あれから一年！今年こそはと2カ月前からランニングなどの調整に入り、マラソン完走経験者の助言やインターネットで勉強を重ね当日を迎えた。有難いことに今年も息子も一緒に挑戦してくれると言ってくれた。

当日の朝は晴れスタート時間は曇り、その日の天候は夕方から雨の予報でした。私の戦略はこうだった、序盤は出来るだけ時間を稼ぐために10km以上は走り切る、その後は無理をせず走りウォーキングを交互に行い完走を目指す！

計画通りなんとか12kmあたりまで走ることが出来た。途中藤交差点には経理担当の百合子嬢が応援に来てくれていた。しばらく疲れて歩いていると息子が背後から肩をポンとたたいて追い抜いて行った、さすがに若

発行 有限会社ナック
編集責任 中田 等
発行日 平成三十年一月
問合せ先 〇九八五五一七四〇九

い練習しなくても体力があるな？と感心した。江平の五差路のタイムアップは11時33分との表示が見えた！ 乗勝たな？

と思っ歩いていくと、何と神宮折り返してからの閉鎖時間だった。何とか関門地点の江平五差路地点まで走り切り貯金時間は13分、余裕はないが昨年よりも8分ほど速くて良いペース、餌切れしないように栄養ゼリーを飲みながら作戦通り半分走り歩き、正午前から小雨が降ってきた、市役所を過ぎた橋の上で息子がまた肩をポンと叩いてきた？ トイレで用を足していたと言っそこから一緒に並走し、良い時間を共有する事ができた。

しかし、練習不足の息子は雨が体を冷やし23km地点で足が動かなくなっていた。なんとか31.7km地点まで走り切る事が出来たが無念のタイムアップとなった。冷たいようだがそんな息子を置いて(雪山に息子を置いてきぼりにした？と言われています)、私は貯金タイムを使いながらなんとか完走する事が出来ました！

還暦までに青太フルマラソン

ダイエット日記

①

かかりつけの病院で、お医者さんから年齢を重ねる毎に痩せていかないと、いづれ腰と膝を悪くするよと言われて、早や十年が経過しました。その時に痩せていたら腰痛症に悩まされる事はなかったと思います。三年位まえに、足が痺れて感覚が無くなった為、慌てて病院で検査してもらった。腰の骨がずれている、すべり症で治らないと言われました。それから、日課の散歩も出来ずに困っていました。ところが六月、近所にスポーツクラブが出来たので通うことにしました。目標は体重を10kg減量する事です。

只、費用的には会費だけでいかと思ったら、当たり前ですがトレーニンングウェアやシューズ、水着など結果として必要以上に経費がかかりました。それで目標を達成する事が費用対効果に繋がると思っ、一生懸命、週に四〜五日

ランチ野郎

赤江大橋を北進して500m くらいの右手にレストランラ

見参！ 「大盛り」LOVEの巻

どちらも熱々の鉄板にジュージューと音を立てた状態で登場するのですが、写真ではポリウムがわかりにくいと思っますが、どちらともテーパールに出された時に「おっー」と声が出てしまうくらいのポリウムで運ばれて来ました。

妻が待っていました、久しぶりに一言褒められました！ 頑張ったね！ 応援してくれた皆さんに感謝ですーありがとうございませう。(等)

通っています。

前半はプール歩行や水中プログラムをこなし、後半はスタジオでエアロやシェイプボクシング、ステップ運動をしてその後筋トレをしています。学生時代は帰宅部だった為、体育の授業以外は運動をした事がありませんでした。今まで生きた中で、これだけ真面目に運動をしたのは無いのではと思っ程、頑張っ来たりもです。

最近、半年目の体の測定をしました。なんと、体重は5kg減、体脂肪も6.4%減っています。努力が報われた瞬間です。ただ、痩せて困ったのは服のサイズが変わり買い替えが必要になりました。又、今年の冬は脂肪が減ったためか、寒さが身に堪えます。

これからも、後5kgの減量に挑戦して行きたいです。食事も気を配り、早く目標を達成したいものです。(百)

どっちも熱々の鉄板にジュージューと音を立てた状態で登場するのですが、写真ではポリウムがわかりにくいと思っますが、どちらともテーパールに出された時に「おっー」と声が出てしまうくらいのポリウムで運ばれて来ました。

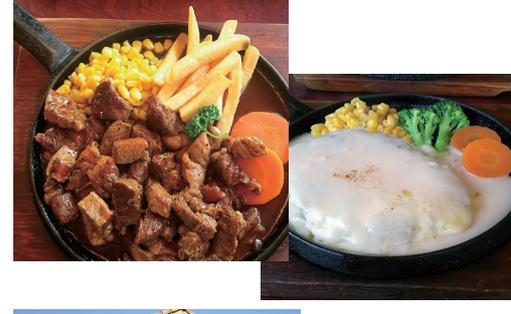
自分が注文したハンバーグステーキはナイフでカットしてフォークですくい上げると溶けたチーズが「ビヨーン」とまとわりついてきます。熱々のホワイトソースとトロットのチーズ、ポリウムタップリのハンバーグでお腹いっぱいになりました。

妻の注文したステーキは150グラムと書いてありましたが、多分、200グラムくらいの量があるのではないかと思っます。

お腹を空かせた状態で行ったので美味しく頂きましたが、普通の感覚で食事に行くとき食べられないかもしれません。

今回の教訓、「ラブにはお腹が空いた状態で行くべしー」

(大)





スターウォーズ 最後のジェダイ

やっと続きが見れる！ とうとう2015年公開のフォースの覚醒からtwo years ago...

席に着席してから、緊張と興奮が止まらない！ 宣伝、はよ終われ思ってたから、幕がマックスまで開いて、真っ暗になったと思ったら、ジャンという音楽とともにオープニングスクロール... 熱いものがこみ上げてくる瞬間です。 レイがやっとルーク・スカイウォーカーに出会えたところから始まります。 今回のシリーズ、何度も「え、何じゃ...」って言葉を何度吐いたことか！ とにかく戦争シーンが凄いです。 チュドーン ボカーンとやられていきます。 スターウォーズは映画館で見ないと迫力が伝わらないのです！



キャラは言えませんがお亡くなりになります。 なんてよーと叫びたくありません。

正直、いろいろ書きたいのですが、ネタバレになってしまっているので書けません。

細かい設定がなされていく、ネットであのシーンは実はこうだったとか書いてますが、見る最中は気づきませんが、言われていればそうだったのかも、確かめにもう一度見に行きたくなりそうです。

最後、これはネタバレかもしれないが、スターウォーズ、エンドロールまで見てください。

今は亡き、レイア姫キャラクターフィッシャーに送る追悼文がでてきます。

後は何もいません。自分の目で確かめてください。 May the force be with you

(光)

いちきくライマーが征く！ 「山の日」は国民行事だ 古祖母山①編

それは八月のお話。山の日

だ！ すごい何か？ と、いつもは単独行の僕も、この国民的祝日くらいは、数少ない山仲間と歩いてもいいかなと思っただけでラインしました。隊長とリーダーとキャプテンの三人で相談。って実はこれで全員だけ...、それぞれ肩書有りという設定で。やっぱり涼しいところがいいよね。 だったら北の祖母山系がいいね。混むのもいやだから、古祖母山がいいかもね。そんな会話から、古祖母、障子岳の縦走とあいまりました。

古祖母山は、大分と宮崎をまたぐ山で、標高は1600mくらい。深い原生林が魅力の、ちょっとぴり地味な山。 朝五時に集合して、高千穂方面へと北進。二時間半で登山口へ到着。うーん。誰もいねえ...。混むのもいやだけど、さみしいのもいやだな...。

やや複雑な心境でいざスタートです。取り付きから稜線までは、植林の中をジグザグにあがっていきます。あいにくのガスで真っ白。湿度モリモリ。汗はダラダラ。どこ

うーん、甘さが沁みます。なんと三人ともアイスコピーのボトル持参。それもでっかい奴。気配りで墓穴を掘ったか、無駄に荷物が増えているのだ。

どうする...まだ行く...戻る？ 「行くうや」とリーダー。「そうすねえ」と隊長。「了解」とキャプテン（これが俺だ）。

ここから次の目標の障子岳までは、約一時間、標高はさらに上がって1700mの世界になります。古祖母山頂でバテきっていたら、躊躇なくまっすぐ下山しようねと、オッサン三人で指切りげんまんしていたのですが、どうやらまだ体力は残っているようです。いざ、征かん。甘いアイスコピーにつられたハエとアブとトンボだらけの山頂を後にします。つづく

(賢)



隊長、あのハシゴを登るのでありますか？

編集後記

新年あけましておめでとうございませう！

旧年は大変お世話になりました。新聞んだもしたんも、4年目を迎える事になりました。

この新聞を見て、面白かったよ！ 店に行ってきたよ！ 頑張っているね！ などと声援してくれた皆様のお蔭でこまに続けることが出来ております。

さて、広告業界を覗いてみると楽観できない状況にはありますが、今年もスタッフ一人一人が昨年の自分を越える事を目標として、皆様にお役に立てるように進化し頑張っていきます。何卒、本年もよろしくお願いいたします。

(等)

