一関楽走会
2020年
4月号
No.549
発行責任者
佐藤東
Tel.23-0101
090-6852-5852

定期総会のランと懇親会19名参加

3月8日、蘭梅荘で楽走会の定期総会が開かれましたが、それに先立ちマラソンが行われました。

午前10時、東大橋までの折り返しということで、私は大越さん、畠山さんと一緒に走りました。ゆっくりしたペースで折り返しまで来ると体も温まり、「もう少し距離を伸ばそう」となり遊水池堤防へ進路変更しました。堤防では、先にスタートしていた会員の皆さんに次々とすれ違い、中にはリュックを背負って自宅からランニングで蘭梅荘に向かう人もいました。途中、総会時間が迫ってきたので畠山さんらはスピードアップし、とてもついて行けませんでした。12キロほどのランでひと汗ながし、11時からの総会に出席しました。

総会には会員19人が出席し、例年にない盛況だと言うことでした。昨年度の事業報告・決算の承認、および新年度の事業計画と予算が承認されました。昨年同様多くの事業が組まれ、その中で「走る仲間の会岩手県交流会」は、今年は7月12日奥州市を会場に開かれることになりました。

午前１０時マラソンスタート

阿部元会長の発声でカンパーイ

熱心な討議が続いた定期総会

総会後は懇親会が行われ、昨年一年間の思い出や今年の目標などを語り合い、賑やかに繰り広げられました。お酒のメートルも上がってくると阿部金吾さんの民謡も飛び出すなど、皆でなつかしい歌の合唱に手拍子で大盛り上がりでした。今年も一関楽走会は活気に充ち満ちたものになると強く印象に残る総会でありました。

佐藤東会長さんはじめ、役員、事務局の皆さんのお陰です。感謝申し上げます。「今年もフルマラソン絶対に完走するぞ！」

細川 慎一 記

会員募集中

新型コロナウイルスから身を守るには・3月例走会

医師　長澤茂

今季は大暖冬であったが、弥生三月は格別である。ラジオ体操に参加、気合が入る。竹の要にしなって動いているつもりだが“ジョキ”とし年相応と。体操のあとの“体調談義”が彼方此方から聞こえてくる。膝の話や腰の痛み心臓病など、年齢と折り合いをどうつけるかの集団でもあある。しかし、この日は20代とのふれあいはもっと大切。黙々と走る時間と、がやがや時間がない交ぜに慣習化されるのがベスト。要は“結構な時間の立ち話”を得意とする女性の生き方に大きなヒントがありそう。

新型コロナウイルスがなかなか大変である。WHOは“パンデミック”と位置付けた。マスクや手洗い、物品の消毒など気を付けるに越したことはないが、マスクの品薄が問題だ。うつさないよう“咳エチケット”、感染しないよう“手洗い”が基本。ただ、飛沫を浴びない為のマスクは必要なのだろうが聊か過剰反応である。

最近“虚弱（フレイル）”について学ぶ機会があった。運動は重要だが、社会参加や人

（2面に続く）

例走会参加者勢ぞろい

会報550号迎えます

特集号に原稿募集

昭和４９年１１月に創刊されて一関楽走会会報はこの５月号で５５０号を迎えます。 皆さんの寄稿をお待ちしております。　原稿〆切　４月１５日（水）

第48回　市民マラソン大会

※　日　時　４月２９日（日）　スタート　１０時
※　会　場　一関市総合体育館周回コース
※　申込先　一関市総合体育館　☎ 31-3111　Fax 23-2108
※　締　切　４月１４日（日）
※　種　目　マラソン　３K　５K　１０K

≪市民マラソン走った後はお花見よ≫

日時　４月２９日（日）大会終了後
場所　総合体育館周辺（のぼり表示）
会費　１０００円

例走会・春季フルマラソン

４月　５日（日）

※　例走会　午前６時００分　河川敷「トリムコース」
※　フルマラソン　午前７時　蘭梅荘各自ペースでスタート
※　コース　蘭梅荘～東大橋～遊水地堤防～平泉「衣川橋」折返し～遊水地堤防～蘭梅荘
※　懇親会　正午より　蘭梅荘　会費　１０００円

初挑戦者は事務局に連絡下さい　携帯　０９０４８８２７０５９