

7月に須川交流マラソン&スポーツケア講演会

須川お花畑から須川岳を望む



2回目となる一泊交流ランを7月1日から2日に渡りいちのせき健康の森で開催します。

4年振り2回目となる須川交流ランはスポーツケア講演会を兼ねて開催することになりました。

初日は健康の森に集い「自分の体は自分で守る！」をテーマに、天城流湯治法湯治師小野寺規夫(室根総合開発(株)社長)さんを講師に講演会を行います。

その後は講師先生を囲み懇親交流会をします。

2日目は早朝ラン・登山マラソン・須川登山・散策を予定しました。

奮っての参加を期待いたします。

一関楽走会

2017年
6月号
No.515
発行責任者
佐藤東
Tel.23-0101
09068525852

暑い夏の一夜を高原で
リゾートしませんか

交流ラン・スポーツケア講演会要項

| | | | |
|---|---|-------------------------|---------------------|
| 日 | 時 | 7月1日 15時 | 健康の森集合 |
| | | 17時 | 講演会「自分の体は自分で守る！」 |
| 日 | 時 | 7月2日 5時 | 早朝ラン・朝食・登山・散策 |
| | | 15時 | 解散 |
| 会 | 場 | いちのせき健康の森 (温泉) ☎39-2020 | |
| 会 | 費 | 6000円 (宿泊・交流会費込) | |
| 申 | 込 | 締 | 切 |
| | | 6月15日 | 地区幹事 事務局へ申込 24-3250 |

「自分の体は自分で守る！」

会社経営で、経営者自身の健康管理は非常に重要な事のひとつと考えます。私自身が出会い実践している健康法「天城流湯治法」について紹介し、皆様の健康に少しでもお役にたてればと思っております。

よろしく願います。

小野寺 規夫

第44回一関市民マラソンに 12名が参加 お花見に8人

44回目を迎えた一関市民マラソンは、4月30日好転・涼風の中212名(小学生55人・中学生44人・一般113人)が参加し、Uドーム周辺堤防を駆け巡りました。

3K、5K、10Kの3種類のうち、一般の5Kは54名、10Kは59名でしたが、当会は10Kが圧倒的でした。一般が小・中学生を上回るのは近年の傾向で、一関国際ハーフ参加者への案内状送付の結果と思われる。

今回は当会からの表彰者が無いのは残念でしたが、年代別では好タイムであることは間違いありません。

キットさんのご夫婦参加は何回目だったでしょうか、何とも羨ましい限りです。



市民マラソン後のお花見会々々々

ひと汗流したところで正午からお花見でした。大手町蔵ホテル向かいの「夢きくら」に参集したのは8名。

実は田道さんも店頭で待機しており、会場を野外に想定して花見だんごの差入れがあり、そのおもてなしのご配慮を噛みしめさせて頂きました。

昨年はお主人を亡くされ、その思いを乗り越えられた爽やかな笑顔が印象的でした。さすが90代最高齢会員のご矜持に感動です。

菅原 楯夫 記

楽走会市民マラソン参加者有志



第44回一関市民マラソン参加者記録

| | | | |
|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 男子 5K | 男子 10K | 菅原 孝一 47:20 | 浅沼善治 1:06:15 |
| 庄子 裕之 21:46 | 須藤 正男 43:53 | 畠山真佐美 48:59 | |
| 佐藤 文政 24:56 | 岩瀨 真二 46:29 | 岩瀨 吉郎 50:41 | |
| 小野寺良信 25:22 | 菅原 楯夫 32:13 | 細川 慎一 54:20 | |
| 菅原 楯夫 32:13 | 岩瀨 真二 46:29 | 金田真太郎 54:31 | |
| | | 成田 頼大 59:29 | |
| | | 佐藤 東 1:05:44 | |

お花見参加者

佐藤東 菅原孝一 菅原楯夫
浅沼善治 平澤和則 須藤正男
金田真太郎 金野(須藤友人)

第1回役員会を開催 5月11日

1. 交流会マラソン・ケア講演会
上記内容です
2. 第34回走る仲間の会一関大会
平成30年7月1日(日)
友好団体と実行委員会を立ち上げ具体化を計画します。
3. 9月あっぴりレーマラソン予定

5月例走会

大型連休最終日の7日会場を今回から河川敷トリムコースに変更して開催しました。コースは走れるようになりましたが整備はまだでした。

参加者

小野寺卓司、関野吉美、菅原孝一
佐藤東、浅沼善治



5月例走会田植えシーズンのためか参加少なかったです



整備された堤防を颯爽とランニングの佐藤会長=7日

6月例走会

とき 6月4日(日) 午前6時
ところ 磐井川河川敷トリムコース

整備された堤防上のランニングは身も心も爽やかになりますよ。