

葉隠塾長日記

新年あけましておめでとーございませう。

昨年12月2日、一昨年に引き続き沖繩、那覇で人生三度目のフルマラソンを走ってきました。しかしその十日前に左膝を痛めてしまい、まともに走るこゝとが出来ない状態でしたので、とても不安でした。さらに当日は朝から土砂降り、ホテルを出た瞬間からずぶ濡れになってのスタートでした。コワゴワ走っていましたが、ワキコ付近で激痛が走りストップ！リタイヤしそうになりましたが、浴道の方からエアースポーツをお借りして大量に掛けましたら、またなんとか走れるようになりました。その後はずっとこの繰り返し。ハーフを二時間強で通過し、30キロ切りまではもしかしたら再びサブフォー（四時間切り）ができるかも？と思いましたが、そこからはエアースポーツが効かなくなってしまう、足もつり始め、疲労も貯まって一気にペースダウン。35キロ辺りで友人の応援を受けて少し元気になりましたが、そこから先はずっとへっぽく状態で、ゴールまでが遠い、遠い！それでも四時間半切りを目指して自分にムチ打ち、最後は雨でグチャグチャの競技場へ入り、足を引かず雨に打たれ、泥だらけになってゴール！ぎりぎり四時間半を切る事ができました。ベストタイムと比べて30分も遅く、傍から見れば惨めな姿になりましたが、スタート前は完走も絶望的でしたので、走っている間ずっと「幸せ」を感じることができました。今年は何度も増えて、ますますマラソンが楽しくなりそうです。まずは膝を早く治して、再び挑戦したいと思います。

本年も、よろしくお願ひ致します。

三浦光広

葉隠塾日々想々

佐藤正二（さとう しやうじ） 彦坂 訓（ひこさか さとる）

年末年始は息子夫婦、孫三人を連れて総勢七人で沖繩へ行ってきました。久しぶりに大晦日を自宅以外で過ごしましたが、新年へのカウントダウン後、ホテルのすぐ前で火花が上がります、沖繩にしては少し寒かったです。楽しい三日間を過ごすことができました。

初打ちは三日でしたが、ゴルフ場へ行ってみると、なんとハンディキャップが一つ上がっていて、念願のAクラス入りを果たすことができました。今年も仕事にゴルフに励んで行きたいと思っております。

皆様今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

青木文生（あおき ふみお）

年末に急激に肩と背中が痛み出し、久しぶりに整体へ行ってきました。原因はパソコン入力時の姿勢の悪さからくる筋肉の緊張でした。第一声が背中を見られて「丸いですね。」でした。首や背中をポキポキ鳴らされるのにハマってしまいました。

今年もよろしくお願ひ致します。

今月もお楽しみいただけましたか？
来月もよろしくお願ひ致します！



楠精工 株式会社

- ・社員数：38名
- ・ご提供できるもの：各種ダイホルダー及び治具・自動化装置 設計製作（ダイホルダー部品、プレス部品、ハンマー部品、切断刃、中間ビーム他）
- ・スローガン：お客様の喜ぶことをしよう！
- ・住所：名古屋市熱田区三番町4-13
- ・連絡先：電話 052-651-7138 / Fax052-653-0020
- ・URL：<http://www.kusunoki-dieholder.com>