

葉隠塾長日記

十年前、富士山に登るための練習として伊吹山に登った時、登山道を走って駆け上がる人たちを見て「変態」だと思っていました(笑)。後にそれを「トレイルランニング」と知り、トライアスロン仲間にもたくさん愛好者がいて勧められるので、少しずつ興味が出てきたのですが、同時にケガも絶えないと知り避けていました。ところがこの冬はフルマラソンを走る機会を逃してしまい、何かないかと探していたところ、トレランならまだエントリーできると知り、意を決して「伊勢志摩トレラン24キロ」に初挑戦してきました。さてハまるか懲りるか？必需品として携帯させられたのは、「ドリンク、補給食、絆創膏、ガーゼ、遭難用アルミシート、カッパ、ホイッスル」：不安を煽るものばかり(笑)。スタート直後の激坂で早くもゼーハー息切れ。岩場も多く、とても走れません。高度が上がリ、時折見える絶景に癒されますが、写真を撮る余裕はありません。下りはイヤでもスピードが出るので、滑ったり転んだりしないよう一瞬たりとも気を抜く暇はありません。後半になるとマラソン同様ふくらはぎが攣り始め、さらに太もも裏側も攣って時々走れなくなってしまう、リタイヤも頭に過ぎりましたがなんとか持ち直し、無事にゴールしました。まさにスリリング&エキサイティングな展開に：ハマリそう(笑)。早速次のレースをエントリーしてしまいました。しかし、転んで肋骨を折ったり、捻挫して車いすで運ばれたり、血だらけでゴールする人もいましたので、懲りないように気を付けて続けていこうと思います。

三浦光広

葉隠塾日々想々

彦坂 訓(ひこさか さとる)

父親の痴果が進み(毎度毎度書いてすみません)、寝ている時間が長くなり、日々の介護が少し楽になったので、年明けから週一、二のペースでスポーツセンターへ行くようになりました。半年以上行けなかったため、運動で汗をかく気持ち良さ、筋トレランニングから来る筋肉痛を心地よく味わっています。ホント、楽しく通っています！

左藤 史隆(さとう ふみたか)

今年も一ヶ月が過ぎてしまいました。年末にかかった胃腸風邪からの体調不良が治らず、年齢を感じてしまいます。三年前からの四十肩も、未だ継続中なこともあり、これといった運動もせずブクブク太っていく今日この頃。こもままではダメだと思い、ウォーキングから始めていこうと思うのですが、暖冬とは言え朝晩の寒さについていける心は負けています。タイエットは明日から：誰が言ったかは知りませんが、いいフレースですね♪

水野 教品(みずの あきのり)

今年の冬は異常な暖かさで、冬物が売れないと聞きます。名古屋も例年ですと、一月〜二月は朝晩が冷え込み、スパーでは鍋物や冬物バーゲンで賑わう感じですが、今年はかなり違ってきます。スパーでは「南国の食品フェア」や、「衣類」ではいち早く春夏物が出てきているようです。業界は違いますが、「対応力」に感心しました。

岡 洋次郎(おか ようじろう)

先月掲載の「葉隠塾日々想々」は反省すべきことばかりでした。私が書いた文章が長過ぎたため、先輩がご自身の文章量を調整してくださいとくださったこと。2020年1月掲載予定にも関わらず、新年のご挨拶も書いていなかったこと。周りや先々が見えていない証拠です。新年のスタートは反省から始まりました。一ヶ月遅れですが、明けておめでとうござります。本年もよろしくお願い致します。

今月もお楽しみいただけましたか？
来月もよろしくお祈りします！



 楠精工株式会社

- ・社員数：43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.co.jp>