

東京国際マラソン奮走記

田中章一

ああ、やっと着いた万歳！
ゴールラインを越えた時の正直な気持ち。制限時間の7時間まであと9分、完走メダルを首に掛けてもらった。

東京マラソンは今回で3回目、過去2回は4時間台で走った。2011年の大会後、連続で外れた。今回は、昨年9月に抽選結果が届いた。当たってほしい気持ちと、外れてほしい気持ちちがが半々

「当選」の文字。約半年の期間があるので即、出場申し込みを行った。その後、やっぱり後悔した。5年間で体が錆びついていて、休養が体重増加の原因、練習は1キロも走ったら息が苦しく、後は歩くしかなかった。練習を重ねるうちに、徐々に

ではあるが走る事が楽になり、期待が出てきた。しかし、順調に行っていた練習も仕事と重なり距離は伸び悩む。まだまだ、時間はあると思っていた最中、1月中旬に風邪を



ひき、2週間以上休養。2月28日、スタートに立った時は最悪。最後尾のゼッケン通りに走るのみ。

スタートラインを通過するのに18分40秒も掛った、自分にとって凄いいハンデ。体が重い、20K付近で収容車が後ろに来て半分諦め気味に。日比谷付近に居る筈の応援の家内は、予定の時間を過ぎてもこないの待ち切れず、ずっと先に移動していた。21K付近で有森裕子さんの声援、諦めの気持ちちがが少し減った。それでも、25Kの関門は2分前。雷門とスカイツリーを眺めながら30Kの関門は3分前。35Kの関門は数秒前。自分が通過した後、すぐロープが張られた。自宅の近所の奥さんから翌日、テレビに映っていましたよ、苦しそうだった」と。

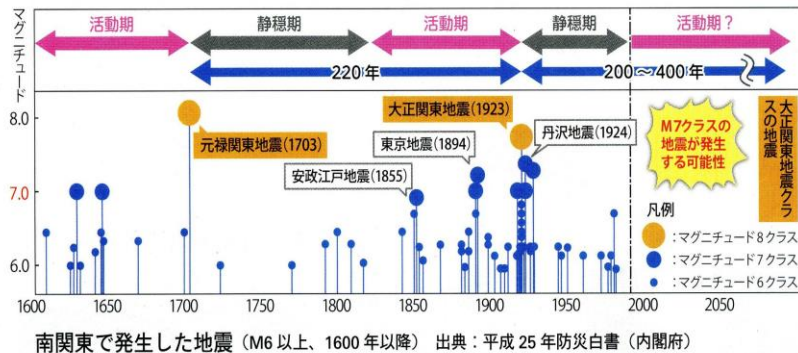
3万7千人のランナー中、65〜69歳は約850人しか出ていない。もう、老いの木登りなのか。来年は67歳。でもまた今年も申し込んでみようと思う。

防災はなぜ必要？

●大地震はいつ来るの？

地震は自然現象ですから、時間や大きさの正確な予知はできません。しかし、過去の記録や最新の観測結果などから、ある期間内に発生する確率はわかるようになりました。たとえば、これから30年の間には神奈川県を含む南関東地域直下でマグニチュード(M)7クラスの地震が起こる確率は70%程度と発表されています。

南関東で30年以内に大地震が起こる確率は... 70%!



大正関東地震のような巨大地震が発生するのは、今後100年～300年ほど先と考えられます。しかし、次の巨大地震が発生するまでの間に、いくつかのマグニチュード7クラスの地震が数回発生すると予想されています。



「アンサンブルⅢ」

会員の村松弘昭さんが、二月二十三〜二十九日横浜市民ギャラリーで開かれました絵画展「第五十五回神奈川旺玄展」一般の部に「朝日新聞社賞を受賞しました。」
今回で三度目の出展で油絵作品二点の内「アンサンブルⅢ」が百五十八点の中から見事選ばれました！

東朋会・湘南OB会 共催

第10回 (^_^♪ 芸能大会 ^_^♪)

5月28日(土) 午後1時～4時
※応募〆切：4月22日(金)！
※細部は同封のお知らせにてご確認ください。

今年は新型のカラオケマシン(?)が登場します！

湘南OB会

春の健康講座

5月21日(土) 午後3時～
「年をとるということ」

医療法人徳洲会 茅ヶ崎徳洲会
放射線科 赤松 英雄 技師長
申し込み：5月11日(水)まで

※細部は同封の湘南OB会の
お知らせ(黄色)をご覧ください。

東朋会 第2回 古希の集い

平成28年3月18日(金)

11時〜15時

7名の方が参加
湘南クラブハウス

古希の集いとは、

香川理事長のあいさつ後、70歳対象者の小柳さんの司会で、全員の近況報告から始まりました。終戦の年に生まれた方々で、戦後間もないころの苦労話し、東洋通信機での苦勞、更には早期退職等、激動の時代を生き抜いてこられたお話しが多く、退職後は皆様健康維持に留



意して今の生活を楽しまれているとのことでした。この後、食事会、アトラクション(古賀さん、新原さんによる日本舞踊)、引き続き歓談で終了いたしました。

特にアトラクションでは、こんな本格的な日本舞踊とは思ってなかったと感激され、古賀さん、新原さんを囲んでの記念撮影もリクエストされました。

東朋会 報告 第5回 「句会」

3月17日(木)10時30分〜
湘南クラブハウス 参加者:6名
尚作品は下欄に掲載しました。
次回「句会」は5月19日(木)
関心のある方は是非ご参加下さい。



東朋会

囲碁倶楽部 活動報告
「秋季囲碁大会」

2015年度秋季囲碁大会が二ヶ月間に渡り熱戦が繰り広げられました。

囲碁は周囲の配石の具合によって打ち方も変わってきます。そこが碁のむずかしいところでもあるのです。熱戦の結果は以下の通りでした。

- 優勝：水野芳夫
- 準優勝：熊澤昇
- 第三位：遠藤芳春
- 敢闘賞：高瀬忠雄・谷口安男・富澤弘行

記 石田

データベース化

1面の理事会報告の様に、協力員の綿貫さんが、現役時代に培った技術を生かして構築して頂いたデータベース化が完了しました。

- ・日常業務(会員情報・入出金・行事等)に活用出来ますのはこれからで、データを情報源として価値のあるものとして活用するために
- ・正確かつ整合性がとれていること
- ・スピードが満たせること

俳句のひろば 第14回

花 供え不幸を詫びる彼岸かな 槿花
 臙夜やパンタグラフの散る火花 子平
 待ち合わす寝ぐせ直して春帽子 ちゑ
 人の世の照る日曇る日花の雨 耕三
 来客の去りて静かな春陽かな 弘美
 千し竿の百の子雀語り合う 泉

東朋川柳 第14回

病院をはしごの段も増えにけり 一平
 髭あたり頭に生えてと願いつつ ボケモン
 マイナンバー記憶容量すでに無し 小谷のプロ
 あまりにも脇があまいよあまりさん 藤吉郎

次回は5月15日までにご応募下さい。

- ・一元的に管理されていること
 - ・多くの人の間で共有できること
 - ・不正に使われないように守られていること
 - ・簡単に取り扱え、加工ができること
 - ・必要なときにいつでも取り出せること
- 私達事務局員には、便利な情報源で、且つ手腕が求められる情報源でもあります。(事務局)

3月28日より **ハローさん**

ますます便利に **ろうきんカードで使えるATMが拡大します!**

ATM運営会社: **E net** (コンビニATM)

ATM運営会社: **LAWSON**

ATM運営会社: **FamilyMart**

ATM運営会社: **イオン銀行** (ビューカード)

ATM運営会社: **VIEW ALTTE** (ビューアルティ)

主な設置先: JR東日本の駅構内等