



雨に耳を傾け、夕立にうたれながら、秋はゆれる。稲穂に幸福を噛みしめつつ、移り変わる自然に身体を包みながら、足元を走る。この前を、灼熱の太陽に影を写し、潤いを与えてくれた緑の樹木も今は、赤い紅葉、落葉となって、足元を優しく覆って、静かにしてくれる。今年も残り少ない。本格的な冬かと思えて来ている。木枯しが吹き、寒風がやってくる。身も髪も、霜柱を踏みしめながら、ある時は降りしきる雪の中を黙々と走る。大自然とは何んと偉大で素晴らしいだろう。今日も生きていくという生命の尊厳を噛みしめながら、四季おろくに織成す大自然の中に、ロマンを感じながら黙々と走る。今でも変わりなく四季はめぐり来たけれど、こころで大自然の育みに感動を感じるようになったのも一重に、ジョギングの成果である。

毎日汗を流す事で風邪もひかずに乾布摩擦で健康そのものである。私はレジャーになりたいたいと思いた事はない。ざりとレジャーや大会に出場する事への否ではない。常に自分の健康を保ちながら、毎日の生活の一部として毎日歯を磨き、飲食をしっかりとすると同様、ジョギングは、私のワークアウトである。人生そのものに忍耐と安らぎを増し、私も四季、世間で、中年といわれる年齢であり、大自然の中で血が騒ぎ、肉が躍る、筋肉の躍動感、二の若者の気持ちになります。全カ走はしません。常に七〇パー

ント程度の走力で自然走、移り変わる四季と共に自然の心。

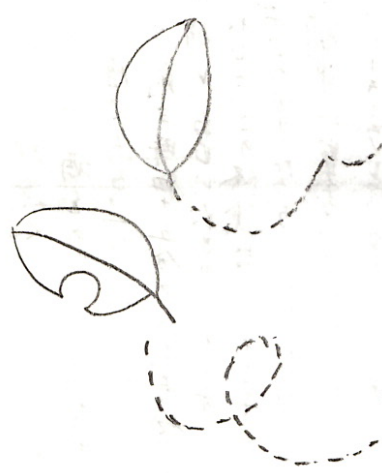
ジョーヨー集まれ  
みんなと走れば  
なお楽し

お知らせ

次回の定例ランニングは

十二月二十日(日) 新家公民館にて  
九時集合で行ないます。

定例ランニング終了後、今年一年の反省会を持ちますので、一人一円の会費の御持参をお願い致します。



※今年最後の集りですので、お叱りとは思いますが、今まで御出席の方々は是非とも初顔合わせも兼ねて御出席をお願い致します。