



すこやか

7月号

梅林支部ニュース
健康センター 879-8124
支部長 風越 877-2592

コロナ禍での生活も一年半になります。色々と不便をおかけして申し訳ありません。7月からは感染症対策をして班会も再開できます。つなかりを断つ事なく皆で乗り越えていきましょう。

〈梅林支部総会〉今年度の支部総会は5月15日に予定していましたがコロナ感染症予防の為中止になりました。以下簡単に支部の活動について紹介します。

テーマ《いのちを守るきずなを深めよう》

役員	理事	野間 茂
	支部長	風越 富子
	機関紙	尾野 光江 (緑牛)
		山本 高子 (ハネ)
	健康がい	工藤 京子
	班担当	町川 範彦

目標

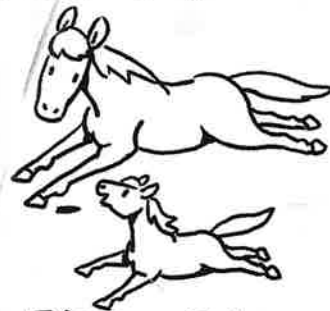
- 班会 40回
- 班玉いじり 1
- 仲間いじり 5人
- 増資 6000
- 大陽が検診 15分
- けんこうチャレンジ 50件

本年度も支部の活動に御協力御参加よろしくお願ひいたします

毎日ランニングがされている野間理事からの投稿です。ランニング中の野間さんには会ったら靴に注目!! ですよ

〈贅沢? 厚底シューズ〉

昨年何気なく見ていたテレビ中継のマラソン大会で、ランナーの足元に目が釘付けになった。トップグループ10人余りの選手のシューズがほとんど赤だった。赤というより、赤手なピンクと言った方が適当かもしれない。



ほとんどそれが話題の厚底シューズという事が分かった。後になってテレビ番組の中で厚底シューズに関する情報を得ることになる。

厚底シューズとは、分厚い靴底の間に反発力の強いカーボンプレートが挟み込まれている。体重による位置エネルギーをプレートの弾力に基づき弾性エネルギーに変換しさらに推進力(運動エネルギー)に変換させるもので、いわゆる「力学的エネルギー保存の法則」という物理学の応用と考えられる(目標 似非物理学者の解釈です)

分かりやすく言うと靴底にバネをつけてヒョンヒョン斜め前に跳びはねるようなもので、50~60年前に流行したホッピンクという運動器具と同じ原理と言える。

そんな事を考えていたらランニングが趣味の私は厚底シューズが無性に欲しくなり夢にまで見るようになった。

終戦の翌年に生まれ育ったので質素な(ケチな)生き方が染み付いており、1万円以上の靴なんて買ったことがない。清水の舞台から飛び降りる覚悟で型の古いタイプを1万6千円で手に入れた。私にとっては一生で最大の贅沢だった。

雨の日には使用せず。天気の良い日に靴底がすり減ってはいるが滑らかな舗道を走っている。フツシユンか知って高齢の体へのダメージが無く膝が痛くなることもない。

厚底シューズで走るのが毎日の楽しみになりそのお陰で病気知らず食欲旺盛 ぶにぶに快適な毎日だ。果たして厚底シューズは贅沢だったのか。あるいは正しい選択だったのだろうか。

(理事 野間)