

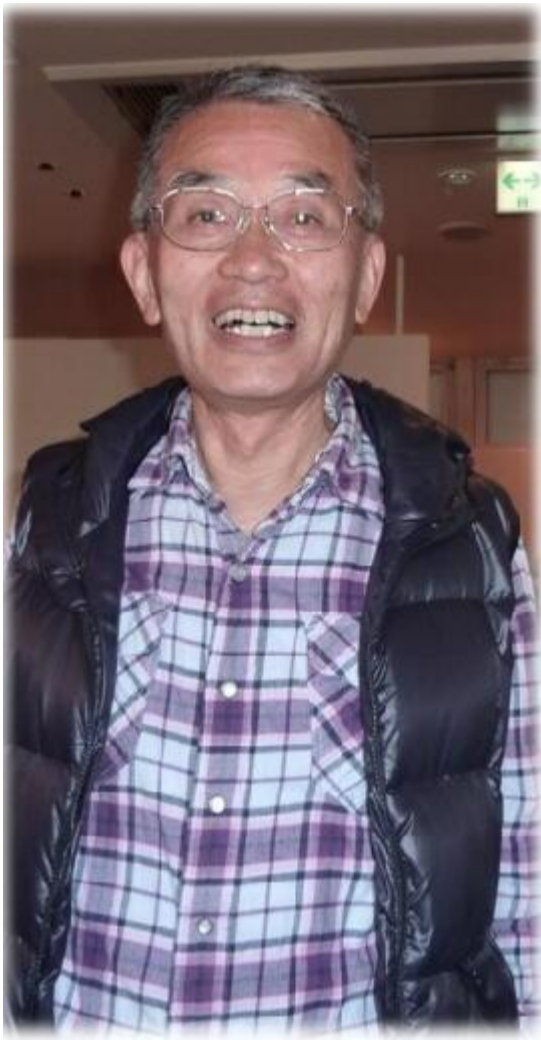
私の近況報告です

”高島 進一 です”！！

最近ここ2年の私です

最近は一変しました、ランニングを地元の高齢者と楽しんでます。

ほかには、地元で健康麻雀手広クラブで講師をしています。



練習で汗をながす

初マラソン完走

平成22年3月7日(日)三浦国際市民マラソン(ハーフ)完走しました。
タイム1時間59分18秒、ヤッター2時間切りました、目標達成、当日は雨と風と寒さでタフでした、三浦のマラソンは起伏が多くタフで有名です、コースは三浦海岸をスタートして、三浦霊園の坂を上って城ヶ島大橋を渡って折り返しのコースです。折り返して海岸に出る15キロ過ぎの登りは本当にきつかったです。

走るきっかけは、一年半前の平成20年10月大船のセサミスポーツのイベントで<5キロ走れるようになりましょう>のイベントで、10月11日の日曜日8回大船のセサミスポーツから戸塚の金井公園まで走って行き、一周715メートルのコースを何回か走るものでした、公園まで3キロ程ありますが一回目走れませんでした、息絶え絶えやっと到着の状態でした、筋肉痛もひどく三日間は動くのも大変でマッサージに行くような状態でしたが、続けて良かったです、継続は力なりですね、体調も良くなりました。

今は毎週1~2回5キロ~10キロ程走っています、今度は来年1月の湘南国際マラソンのフルマラソンにチャレンジです。





マラソン 仲間



「麻雀手広クラブ」の講師です

地元で健康麻雀手広クラブで講師をしています、もう会員はみなさん高齢者で現在24名(女性が7割です、毎週火曜日の13時から17時です、飲まない・吸わない・賭けない、、そして手と頭を使ってぼけ防止(電動でなく手積みです)です、みなさん楽しくやっています。年に二回ほどは丹沢の中川温泉で麻雀合宿の大会もしています。

そして、すこやか体操、第1と第3木曜日、9時受付で9時30分から11時30分まで皆さんのお世話をしています、これも高齢者が対象で健康増進です、高齢者と楽しくやっています。

そして、手広喜楽会(老人会)で年5回誕生会、夏の手広祭りで楽しんでいます。



「麻雀手広クラブ」のメンバーです