

)

退職後の人生は「元気で健康なシニアライフ」を送るために、食事、運動、生きがいを目標とし、特に、ランニングは、北九州メディアドーム 10 周（1 週 600m・6 km）にチャレンジ、走り切った達成感は、健康の原点でした。

2008 年シニアライフアドバイザーの養成講座を受け、38 名が認証式を受けました。翌年から一気会、ジェロントロジー研究会にも参加して、先輩諸氏の発表は大変勉強になりました。2010 年から広報委員のまとめ役を拝受、万年青の年 4 回の発行を安部さんと原稿の発掘や協会行事のタイムリーな報告等、紙面の充実を図り、新年号のカラー化や、ホームページの充実等、協会内外に対し情報発信を行って参りました。会議や協会行事には、小倉からの参加は、大変な一面もありましたが、一気会の課外授業等は、皆さんと交流を更に深め、楽しい思い出となっています。

マラソン人生は、2014 年に市制 50 周年記念事業として北九州マラソンが発表され、フルマラソンは 67 歳の年齢から考え、躊躇致しましたが、当選いたしましたので、新たな挑戦を決めました。2 月 9 日、北九州市役所前を、1 万人のランナーが号砲にてスタート、30 km を過ぎた頃、両大腿に激痛が走り「もう駄目か、止めようか」と思いながら 10 km 程、歩いたり、走ったり致しました。後 2 km 付近で、有森裕子さんの「頑張ってください」と声援を聞き、急に元気が出てゴールを駆け抜けました。

「完走おめでとうございます」とメダルを首にかけられ、新たな達成感を味わいました。タイムは 5 時間 5 分 16 秒で、翌年の北九州マラソンにて 4 時間 46 分 55 秒で完走、5 時間の壁を破ることが出来ました。

以降、福岡マラソンにも 2014 年、2015 年と完走、2017 年 2 月 70 歳を迎え、4 回目の北九州マラソンでは 5 時間 12 分 59 秒と 70 歳の部では 661 人中、426 位となりました。

私にとってマラソンは、年を重ね、体力の衰えは、免れませんが健康長寿を伸ばすためにも、秋の福岡マラソン、2018 年の北九州マラソンとエントリーは完了いたしております。