

マンホールの人気

外販課 吉澤 宏和

道路上にあるマンホール。目立たず今まで意識していなかった存在ですが、最近とても話題になっているようです。

マンホールの役目 地下に埋設された下水道や雨水、電気、通信ケーブルなどの管理を目的に作業員が地上から出入りする為に設けられた縦孔。人が入れない様な小さい穴はハンドホールと呼ばれています。そのマンホールの蓋が今、一部界限でジワジワと人気になっています。

人気の訳 マンホールの蓋は地域によって様々なデザインがあります。それを巡って見学や撮影したりして楽しむ人が増えています。出掛けた先でお金を使わず達成感を得られるのも魅力の一つです。そして、マンホールカード！

いろんな自治体が無料で発行しており、マンホール設置の配布先でゲットできるんです。カードには地域の名所などが描かれたマンホールの写真と場所の明記。裏面にはデザインの由来など説明文が記載されています。カードを集める方が必死なら、集められるマンホールも必死です。今まで地味だったマンホールがとてもカラフルになり、道路上で輝きを放つほどの存在っぷり！

カード集めを目的に全国を旅している方もいるようです。それにあやかりカードを発行する自治体も年々増えています。中にはグッズ販売している自治体もあるようです。

カード集め……心をくすぐるこの言葉。昔、プロ野球チップスを買ってカード集めたなぁ…なんて思い出します。マンホールカードだけでなく、ダムカードなんてのも密かに人気なのです。文字通り、ダムを見学した証のカードです。

全国広し……現在、日本のマンホールの数は約1,400万基。すべてのマンホールの蓋を見ることは不可能に近いですが……しかしインターネットやテレビなどでも紹介されており画面上で見ることでもあります。

今や映画やドラマ、アニメの影響で聖地巡礼ブームで観光地でなくても遠くから人がたくさん訪れているこの時代。マンホールを意識して出掛けた時には「下を向いて歩こう♪」も良いかも知れませぬ。



マラソン完走記

リビングサービス課
大森 力

1月はお正月からニューイヤー駅伝に始まり箱根駅伝、都道府県対抗駅伝、大阪国際女子マラソンと「ラン」に關してのTV中継がたくさんありました。

もともとは健康診断の散々たる結果がきっかけでダイエット目的に走ろうと決めてから雨の日以外は毎日走ってきました。今回は昨年の12月11日(日)にフルマラソンに参加したことを紹介したいと思います。

参加したのは「奈良マラソン」。実は前回も参加し目標はサブ4(4時間ぎりぎりフルマラソン完走)、結果は3時間56分。まさにぎりぎり達成。この時の達成感が忘れられずに今回も参加することにしました。

しかし参加するにも半年前の6月にインターネットで先着順の参加登録です。昨今のランニングブームもあり混線し受付開始間際にネットに接続できない状態に!! 少し焦りましたが何とかエントリーが完了しました。一般先着枠の9,000人はわずか33分で定員になり、受付終了。走る前から激戦となっていました。

エントリー完了後に次の目標を設定しました。「サブ3.5(3時間半ぎりぎりフルマラソン完走)」。7月から10月は毎月300km以上練習しました。特に9月は381km走りこみました。

当日はとても寒い朝で最低気温1℃でかなり冷え込んでいました。9時にスタートして走り出すと徐々に温まり始めて心地よく走れる感覚になりました。奈良マラソンは平城宮跡や東大寺、天理教本部など奈良の多くの観光地を見ながら走ることができ、また沿道の方々の応援がとても多くて楽しく走ることができました。また、エイドと呼ばれる給水、給食所の約25km地点ではぜんざいが、30km地点ではごはん入り豚汁が、31km地点では三輪そうめんがあり、ちょうどおなか为空く地点にあり、移動しながらではありますが頂くことが出来ました。お昼を過ぎて気温も上がってきたため、そうめんは非常においしかったです。

しかし……35kmを過ぎてから足が痛くなり始め、サブ3.5のペースメーカーさんに追いつかれて、しばらく併走しましたが、38kmで力尽き、歩いてしまいました。両足のふくらはぎと太ももの裏、股関節が同時に痛み、足が上がらないので登り坂は後ろを向いて走りました(笑)。

それから何度か走る、歩くを繰り返し40km地点まで来ました。ふとタイムを見ると3時間22分。残り約2kmを8分で!? かなり速いペースで走らなければ達成できないタイムです。正直心が折れました。でも無理だと分かっているにも痛みには耐えながら必死で走り、ゴールを迎えることが出来ました。タイムは…3時間33分…。あと3分。



サブ3.5ペースランナー

とても悔しかったです。1キロあたりたったの4秒を縮めることが出来ませんでした。

悔しいですが前回よりもタイムを大幅に縮めることが出来て、やっぱり練習は裏切らないなぁと思い満足です。次回もエントリー出来れば、サブ3.5にリベンジしたいと思います。

最後に、私がこんなに必死で頑張ったと自負しているにも関わらずに、参加されている方の中には、余裕を持って追い抜いていく私より20歳以上年配の男性、着ぐるみを着て鹿の写真を撮りながら追い抜いていった女性、靴を履かず素足でフルマラソンに挑戦している男性、走りながら袋を持ってゴミ拾いをしていく男性などなど…素晴らしい方々を見かけ頭が上がりない思いでした!!



ゴミを拾いながら走る男性

ランニング豆知識

走ることストレスは解消される

そして心の疲れ・ストレスに対してもランニングは大きな効果を発揮します。現代社会を生きていく以上、ストレスは避けて通れませんが、走ること心身が解放され、体内に新しいエネルギーが満ちていくのが感じられるでしょう。以下、ランニングがストレス解消になるという説をいくつか紹介します。

【エンドルフィン説】 長く走り続けることによって、麻薬によく似た鎮痛作用のあるホルモン(エンドルフィン)が脳で分泌され、その作用によってランナーが快適な気分になれる。「ランナーズ・ハイ」とも言われる。(走っている時はすごく楽しい)

【瞑想説】 ランニングのように単調な動きの結果、瞑想のようにリラックスした意識状態になれる。(朝ランニング時はその日の仕事段取りを整理するとうまくいく)

【体温上昇説】 ランニングをすると体温が上昇し、鎮痛効果が得られる。(体温が35度台から36.5度になり風邪知らず)

【気晴らし説】 ランニングは、不快な認知、感情、行動から気をそらせてくれる。(全身を動かすことで不快感より爽快感が上回る)

【支配感説】 運動によって体力が高まると、自分自身をコントロールできているという支配感、制御感、充足感を覚える。(その日の体調がすごく分かるようになる)

さらに、定期的に運動している人は心理的ストレスから身体を守るためのリカバリーがうまく働く、という実験結果もあります。酒やタバコでストレス解消という人も多いでしょうが、いずれも一時的に嫌なことを忘れる作用しかありません。

なお、走った後のケアとして、ストレッチをした後は、音楽を聴くなどしてリラックスすると、さらにストレス解消の効果も上がります。もちろん、走っていてより爽快になれるコースを選ぶのも効果的だと思います。参考:RUNNET

おかげさまで創業55年! 年に1度の決算特価!



スペシャル
タイムセール
開催決定!!



ガス機器、
水廻り機器の
展示も盛り沢山

2017
3/4土5日
AM10:00-PM4:00
アポロ興産内特設会場
入場無料・駐車場あり

毎年恒例
お楽しみ
ビンゴゲーム
開催!!

最新コンロを使った
調理実演も
開催!!

わくわく
イベント
開催します!

1等 グルメカタログギフト
2等 伊賀銘菓 和菓子セット
3等 北海道ラーメン三食入り

ご来場感謝抽選会

空クジなし

たじろぎの
たいやき
を
振る舞い
ます!!

※十分な数を用意しておりますが、万一品切の場合はご容赦下さい。