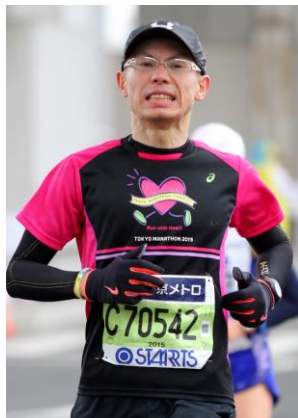


## マラソンレポート&院内ご報告

### 1. 2015 冬季～春季フルマラソン出場&結果報告

◎東京マラソン 2015 (平成 27 年 2 月 22 日)



今年も世界各国 35000 人のランナーが参加し開催された東京マラソン 2015。朝まで小雨が降るも、日中は絶好のマラソン日和。

ソフィア整骨院からは、4 年連続のチャリティーランナーとしてぶんと院長が挑戦しました！

毎年、必ず目標タイムをクリアしてきたぶんと院長。

今冬は大きなケガもなく順調にトレーニングを重ねてきました。

レース中も終始自分のペースを維持し、目標を大幅に上回るタイムで完走！  
記録…3 時間 18 分 52 秒

「次冬も、(もうちょっとだけ)更なる高みを目指して頑張ります」by ぶんと

◎板橋シティマラソン 2015 (平成 27 年 3 月 22 日)



東京マラソンの一ヶ月後。荒川河川敷で行われた板橋シティマラソンに、チームソフィア・男 3 人衆が挑戦しました！

東京マラソンから連戦のぶんと院長。さすがに疲労が蓄積していたか、ラストの追い上げ不発で、惜しくも自己ベスト更新ならず。

サブ 4 (4 時間以内完走) を目指す高嶋先生も、終盤ふくらはぎのけいれんに見舞われ大失速。またもや目標に手が届かず・・・。

そんな中、ソフィアのエースランナー姫野先生だけが自己ベストを大幅に上回る好タイムで完走。やはりトレーニングは人を裏切らない！

記録…3 時間 09 分 03 秒

「来シーズンは 3 時間切りを狙います！」by 姫野先生

◎かすみがうらマラソン 2015 (平成 27 年 4 月 19 日)



冬マラソン三部作の最後はかすみがうらマラソン。

前回の板橋シティマラソンでサブ 4 を達成出来なかった高嶋先生。

リベンジを誓い、再度気合を入れ直し目標にチャレンジ！

今回はスタッフ全員で高嶋先生の挑戦をサポート。

事前の準備に手ばかりなし。あとは本人がしっかり走るだけ。

当日の天候も最高、レース序盤は姫野先生の伴走を励みに好調な走り。

が、25km 過ぎにまたしても筋けいれんのアクシデントが・・・。

結果…残念ながら目標未達。3 年越しの悲願またも実らず。

果たして今の高嶋先生に欠けているものは何なのか？

「それはボクにも分かりません」by 高嶋先生

## 2. ゴールデンウィークのお知らせ

4月 29日 (水)	13:00まで受付
4月 30日 (木)	12:30まで受付
5月 1日 (金)	通常通り
5月 2日 (土)	通常通り
5月 3日 (日)	休診
5月 4日 (月)	
5月 5日 (火)	
5月 6日 (水)	13:00まで受付
5月 7日 (木)	12:30まで受付

## 3. 究極のラーメン探索隊隊長・高嶋先生のラーメン発見伝～高円寺編～



ラーメン道を極めた高嶋が、お気に入りのラーメン店をご紹介します。  
今回ご紹介するのは、高円寺駅徒歩7分、環七沿いにある『中華そば JAC』  
都内でもめずらしい徳島ラーメン専門店です。

キャラメル色の濃厚な豚骨スープに、歯応えのある中太ストレート麺が相  
性抜群。チャーシューの代わりに乗せられた、甘く辛く味付けされた豚バ  
ラ肉もうまい！別売りのライスに乗せて食べてもおいしい。

スープの塩分が強く濃い味ですが、卓上のすだち果汁や割りスープを入れ  
るとまろやかになって食べやすくなります。

濃い味が苦手な方でも大丈夫！ おすすめのラーメンです。

オリジナリティ★★★★★ 美味さ★★★★★ 店主の人柄★★★★★

## 4. 永遠のモテな男・高嶋つよし(37歳)の婚活プロジェクト②

前回、ソフィア婚活塾塾長ぶんとのおいつきにより始動した“高嶋つよし婚活プロジェクト”。

ぶんと塾長のファッションコーディネートにより、見た目オシャレ男子に変身した高嶋先生。

さっそく「街コン」、「ランニング合コン」に相次いで参戦！

なれない舞台にガチガチに緊張しながら挑んだせいか、なかなかカップリング成立せず苦戦が続く。

そんな中、体調を崩した高嶋先生の代役として参加した姫野先生が、見事にカップリング成功！

そんなバカな！？ちくしょうー！やっぱり自分が行けば良かった…。ショックを隠せない高嶋先生。

次こそは自分も！！闘志をみなぎらせるのでした。(いつまでもつづく)

**★大切な人だけ紹介プロジェクト★あなたにとって大切な人だけを紹介して下さい！！**

ソフィア整骨院のことは、あなたにとって大切な人にだけ紹介してください。

学生で挨拶のできない子、あなたにとって好ましくない人には紹介しないで下さい。

きっと当院にとっても大切な人にはならないから・・・。

「早く山登りに行きたい」…Aさん談 「自費治療は予約が出来るから助かるわ」…Tさん談

随時 ▶ 天下盗り日記(院長ブログ) [http://blog.livedoor.jp/sophia\\_bone\\_setters/](http://blog.livedoor.jp/sophia_bone_setters/)

更新中！▶ 僕たち愉快的な治療家集団(スタッフブログ) <http://ameblo.jp/sophia-bone-setters/>

**休診 木曜日午後／日曜日**

**電話 03-3314-1276**

(祝日は13時まで受付しています)