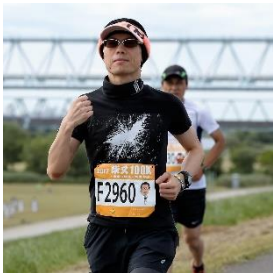


1. マラソンレポート&院内報告



2017年6月4日、葛飾・柴又発着の柴又100K（ウルトラマラソン）が開催されました。ソフィア整骨院からは私古川が100kmの部に（2回目）、小林先生が60kmの部に（初参加！）、そして姫野先生はボランティアスタッフとして参加しました。

ウルトラマラソンは“速さ”よりも“強さ”、すなわちスピードよりもスタミナやタフな精神力を要求される競技です。

当日は好天に恵まれましたが、江戸川特有の強い向かい風と初夏を思わせるような熱い日差しがランナーの行く手を阻み、私と小林先生も道中ヨレヨレになりながら何とかゴール、無事に完走を果たすことができました。

カラダは疲労困憊しましたが、完走した達成感、充足感はフルマラソンより何倍も大きいのがウルトラマラソンの魅力。これからも年に一回はチャレンジしたいと思っています。（古川ぶんと）

【小林しのぶ先生 60 km完走記】



今回、初めてフルマラソン(42.195 km)以上の距離にチャレンジしました。「自分がいったいどれくらい長い距離を走れるのか？」

単に好奇心からの挑戦でしたが、日が近づくにつれて不安と緊張感が高まり、不眠、胃痛、便秘になるだけでなく、ひどい口内炎でモノが食べられなくなる始末でした。

前月の練習量は過去最高！ということで、当日は意気揚々とスタートラインに立ちましたが、快調だったのは前半の30kmまで。折り返してからは強烈な日差しが日焼け止めのバリアをかいくぐり皮膚をジリジリと焼き尽くす。見る見るうちに体力が消耗されていき、ふくらはぎと太ももの激しい筋肉痛。最後は歩いたり、立ち止まったりの繰り返し……。

「彼方に見える赤や白のテント、せめてあの給水所までは歩かずに頑張ろう！」

疲れ切った肉体と精神にムチ打ちながら制限時間内にゴールできた時は、嬉しさと安堵感で胸がいっぱいになりました。

ゴール後、「ウルトラマラソンはもう絶対に走らない」と思いましたが、数日経つとあら不思議！？苦しかった記憶が薄らいで、「来年もう一度頑張ってみようかな」と。

そんな気持ちの変化が不思議でなりません(笑)。

2. 夏休みのお知らせ（8月28日、29日）

梅雨が明け、連日暑い日が続いております。皆様、どうぞご自愛ください。

さて、ソフィア整骨院では8月の下旬に夏休みをいただきます。（8月28日(月)、29日(火)）

ソフィアスタッフはこの夏休みを利用して、山梨県富士吉田市で行われる「火祭りロードレース」（ハーフマラソン）に参加の予定です。

高低差があり、かなりきついコースのようなので今から憂うつ……。でも頑張ります！

皆様も夏休みをエンジョイしてください。



3. 「エキテン」 口コミ投稿ありがとうございます！

「治療院版食べログ」として有名な口コミサイト「エキテン」。
当院でも皆様に「エキテン」の投稿をお願いしており、ありがたいことに現在
38 件の口コミをいただいています。

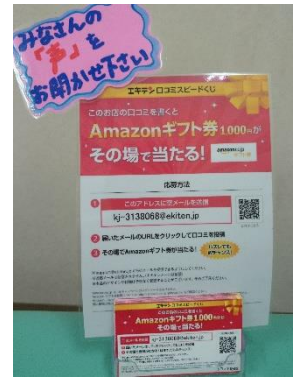
皆様から頂いた喜びの声は、「いい治療院探し」をしている未来の患者様との
懸け橋に、また私たちスタッフにとっても大変励みになっております。

今後も皆様の「声」をどんどん募集して参ります。

① アドレス「kj-3138068@ekiten.jp」に空メールを送信

② 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿

口コミ投稿して下さった方には図書カードを差し上げております。(スタッフに教えて下さい！)
ぜひ当院の活動にお力添えをお願いいたします。



4. スタッフのマイブーム (小林しのぶ)



私が夏になると特に食べたくなるもの、それは「カレー」です。

最近のお気に入り、中野駅南口近くのスリランカ料理「アチャラ・ナータ」とい
うお店。ワンプレートに2種類のカレー(もちろんお米はタイ米)、その上に4種
類の炒め物や和え物がのってランチが800円。(リーズナブル!)

通常、スリランカ料理は「辛い」のですが、私の好きなチキンカレーはマイルドで、
カレーというよりも煮込み料理っぽくて美味しい!

油少なめで調理されているので、胃にもたれることもありません。

ワンプレートにのっている和え物が日替わりで違うため、毎回行くのが楽しみ
です。ぜひ皆さんもお試しあれ!(お店が目立たないので見落としに注意です)



「アチャラ・ナータ」 中野区中野 2-27-14 丸萬ビル 3階

【姫野だいご ボランティア体験記】

いつかマラソンレースのボランティアをしたいと思っていた矢先、院長と
小林先生が参加される大会でボランティアの募集が行われているのを知
り、早速応募しました。

当日は主にゴール後のランナーからタイムを計測するチップの回収をする
担当。100kmの長い道のりを走り切った直後にもかかわらず、ランナーの方
から「ありがとう」の一言をかけてもらい、こちら嬉しさが心が満たさ
れました。いつもはランナーとして、ボランティアスタッフのホスピタリ
ティーに感動していましたが、今回自分も少しは貢献できたかな・・・と
思っています。機会があれば、またボランティアに参加したいですね。



随時 ▶ ぶんと院長のブログ 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/>

保険診療休診 木曜、土曜午後/日曜日 **電話 03-3314-1276**

(祝日は13時まで受付しています) HPは **ソフィア整骨院** で **検索**