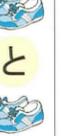


標本棚



私



と



は



し



る

トライアスロンの自転車

榎小田急ビルサービス

安藤 隆史

僕は、趣味としてトライアスロンをやっています。

トライアスロンとは、水泳・自転車・ランニングの三種目を組み合わせた変則スポーツですが、この中でも自転車は特に好きです。

自転車は他の種目に比べていいところは、大別して二つあると思います。

一つは、身体に対する負担が軽いこと。もう一つは、初心者でも比較的長時間の有酸素運動が出来ること。

この二点です。自転車はサドル・ハンドル・ペダルの三点に体重が分散されるので、ランニングのように下肢だけに負担が集中することはありません。また、水泳と違ってスピード調節が容易です。

ギアの付いている自転車なら、さらに負担も変えられますから、個人のペースに合わせて、ゆっくり長く乗ることが出来るわけです。ましてや、これからの新緑の季節、自然を感じられる手頃なスポーツだと思えます。皆さんも自転車はいかがですか？

ビバ!! ホノルルマラソン

アペックス産業㈱

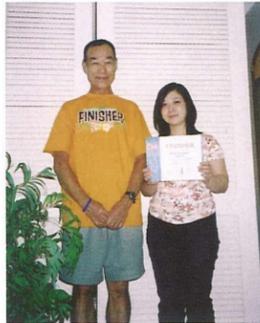
杉山 秀夫



八年ほど前、会社の健康診断でコレステロール値の高さを指摘され、五十歳半ば近くになって、休日を利用してランニングを始めました。二十歳前後の約十年間、中距離の陸上

競技に汗を流し、駅伝にも出たことのある私としては、走ることなど軽くなせざるはずでしたが、いざ走ってみると2kmがやっつと。こんな管では...という思いでした。

しかし、走ることぐらいは昔取った杵柄なのだからという思いもあり、雨が降っているからとか、さまざまな理由を付けて休みたがる気持ちにムチ打って、続けるうちに、次第に距離も伸び、タイムも向上してきました。



マラソン完走者として表彰された杉山さんと、マラソン完走者として表彰された榎御さんと。

テレビのマラソンや駅伝の番組を欠かさず見ていて、マラソンに興味があった私は、これまでの人生いろいろやってきて、すべて中途半端だったという思いがあり、距離に自信が持てるようになってきた。マラソンを完走することで、一つのけじめをつけて、それを次に生かせればと思えるようになった。次第にホノルルマラソンへの挑戦が具体的にになってきました。そして昨年八月に仕事をリタイヤしてからは、本格的に練習に取り組み、十月にはハーフマラソンにも出場し、兄や姉の応援もあって、身も心もハワイへと飛んでいったのです。

かくて、いよいよ本番です。レースランナーと違い、市民ランナーはマイペースでとにかく完走することが目標です。いわばお祭り気分です。お祭りと言えば、ホノルルの町全体がお祭り気分。沿道は声援しながら自分も楽しむランナーでいっぱい。少年野球の子供達、チアガールの女高生、自宅前に簡易シャワーを設備して、ランナーにサービスする人、ドリンクやお菓子、軽食を振る舞う人、そういう人達とハイタッチを交わしながら、そこにいる全員がマラソン大会を楽しんでいます。まさに市民マラソンの味を満喫する思いでした。

レースの方は、35km過ぎからの名物、心臓破りの丘に苦戦、ラストスパートなど思いもよらず、あとわずかとはいえ四時間の壁を破ることは出来ませんでした。しかし、ホノルルマラソンの楽しさには、何物にも代え難い良さがあり、すぐに次回も参加する決意をしました。その他、ゴールドコーストマラソン、第一回東京市民マラソンなど、健康と旅費の続く限り走り続けるつもりです。

Shall we dance ?

東京女子医科大学名誉教授 理事 平岡環境科学研究所 和夫 宇津木

定年前からいろいろなことに手を出していた私には、定年後に何をしようかなどと考える必要などなかった。しかし、他人から見ると余暇ができたと思われたらしく、社交ダンスを勧められた。これはそれまで経験がなかったもので、話に乗ってグループレッスンに入ってもらった。

初めは簡単に楽しく踊れると思っていたが、レッスンの進んだ皆さんの途中で入った私は、先生の言われることもチンプンカンプンで途方にくれていた。練習の合間に女性の幹事さんが、それこそ手取り足取り教えてくださるのだが、それでも分からない。

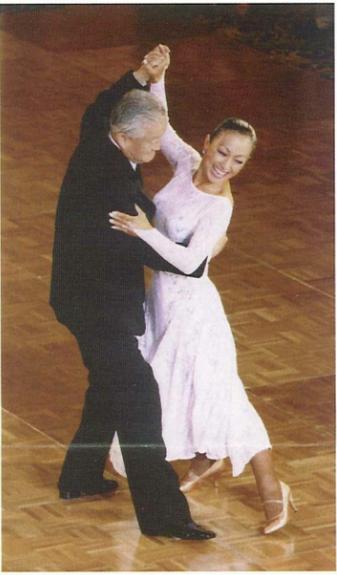
見かねた大先輩が、個人レッスンで基本を学ぼうよと、あるダンス教室を紹介して下さった。そこはあの映画「シャルウィダンス」に優るとはいえ劣らぬ美人の先生で、映画を地で行くようなマンツウマンのレッスンを始めた。これで上手にならないのでは男がすたる。

一年くらい経つと、グループの中に入っても何とか皆について行けるようになった。こうなるとダンスパーティーにも誘われ、それなりの技術で楽しめるようになった。当初は軽蔑していた家人も、健康によいことを強調したお蔭で最近では理解をしてくれている。

実際にダンスは前後に歩くだけでなく、時に回転あり、軽く飛び跳ねたり、しかも男性は相手の動きを考えながらリードしなければならぬ。(ここで頭も使う)したがって、心身ともに健康でないと上手に踊れないし、楽しくない。今は年一回開かれる教室の技術発表会で先生とほんの90秒の踊りを踊るのも一つの目標になっている。



羽音



ケチャップ風味の昆虫缶詰

前JICAシニアボランティア 高橋 正和

高橋 正和

イナゴやセミ、トビケラの幼虫等の佃煮を酒の肴に出す飲み屋が新宿に以前あった。「信州ざざ虫」の缶詰を眼にした事もある。

タイ国で眼にした食用昆虫の紹介をする。



私はJICA(国際協力機構)のシニアボランティアとして、マラリア、 Dengue 熱媒介蚊駆除の仕事に協力するため、二〇〇二年十二月から二〇〇四年六月までタイ国チェンマイ市に派遣された。

週末は現地の人でにぎわう市場や祭り会場、歩行者天国へ出かけては掘り出し物を探し歩いた。屋台では揚げた昆虫を山10バツ(約40円)で売っていた。種類はタガメ、バツタ、竹を食する甲虫の幼虫(種名は不詳)等だ。

揚げたては癖がないが、時間が経って冷めると油の味が強い。甘く佃煮風にしたものもある。しかし、買う人は少なかった。生きたミツバチが付いた巣ごとの蜂蜜はあちこちで売っていた。

ところが、職場の人達と片道五〇〇キロのバス旅行の折、チェンマイとバンコクの間、地のピサヌローク市のガソリンスタンド兼ドライインで2種類の昆虫の缶詰を見つけた。屋台で売っているバツタと竹を食する幼虫だ。ローストしたケチャップ風味とラベルに書いてある。ピサヌローク製で値段は20gで35バツ(約140円)。

ちなみに、ドライインで昼食代は15バツ。こんな高価な缶詰を買って庶民はいるのか？金持ちは軽蔑して眼もくれない。プルトップ式の高価な缶詰は五個位あったので、買い占めればよかった。味見をしていないが、どんな味だろうか？



会員図鑑



●高塚 章夫 アペックス産業㈱ 営業部長



●宮下 礼行 アペックス産業㈱ 営業部

他業種からPCO業界に転職してきた、異色の敏腕営業マン。業務柄、多忙な日々を送っている。忙しい毎日を癒してくれるのは、大好きな鉄道。仕事での移動も好んで乗り込む電車。珍らしい車輦を発見すると、つい子供のような笑顔になってしまふ。お酒はあまり飲めず、付き合い程度でほどほどだとか。

若手の頑張りや営業マン。下調べを怠らない、緻密な計画派。準備した情報メモを見ずには脳を引き出しから素早く取り出せる。趣味は、以前は体操、最近は週末に空手。また、平日はキーボードを叩き、休日はサンドバックを叩くという多彩ぶり。またある。読書も大好き。最近では同じ作者の忍者シリーズやミステリーシリーズを読み耽っていると。

触覚BOOK

ハエ 人と蠅の関係を追う

篠永 哲著 八坂書房 定価 本体二〇〇円(税別)



一九五九年、神奈川県米軍医学研究所に就職した著者は、医学昆虫学という学問分野があることを知り、縁あってハエの研究を行うようになった。以来、四十人以上ハエの研究に携わり、衛生害虫の第一人者にして、自他ともに認める無類のハエ好きとなった。本書は、その著者が、小笠原諸島、沖縄、アジア、南太平洋、アフリカなど、世界の各地で現地調査した時のハエ捕りの様子やハエの生態を貴重な写真とともに、一冊の本にまとめて上梓したものである。ハエという、人間に害を為す病原菌の媒介者として、五月蠅の一言で駆除の対象としてしか見られていないが、イェバエ科、クワバエ科、ニクバエ科に代表されるハエ類がどのように関係を知ったのかを説明することは、人と害虫の関係を知らずしての根本と云える。ハエも当然、野生動物のひとつであり、読み終えて浮かぶ言葉は、やれ打つなハエが手を擦る足を擦るの一句。筆者のハエ採集の苦労が随所に偲ばれ、研究資料としても価値ある一冊だ。

むしぐいず

★解答

| | |
|----|---|
| 19 | 1 |
|----|---|

★ヒント文字

虫幹元防学
上棋熱大青
食詰災夜青
炎除目垂

●問題●
ヒント文字を使って空欄を埋めて下さい。同じ数字には同じ漢字が入ります。その上で、右の回答欄に入る熟語をお答え下さい。

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 害 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 | 外 | 7 | 新 | 8 | 線 | |
| 火 | 9 | 瓶 | 1 | 籠 | 事 | 地 |
| 10 | 11 | 襟 | 4 | 12 | | |
| 予 | 13 | 12 | 種 | 14 | 化 | 13 |
| 2 | 3 | 16 | 火 | 事 | 15 | |
| 5 | 小 | 16 | 風 | 17 | 群 | 11 |
| 14 | 意 | 18 | 5 | 19 | 17 | 将 |
| | 14 | 宇 | 14 | 色 | 20 | |

◆応募規定 ハガキまたはファクシミリで、答え、住所、氏名、当社との関係を明記の上、ご応募ください。
〒105-0014 東京都港区芝2の23の4
アペックス産業㈱内 APEX CLUB宛
ファクシミリ番号 03-3455-6558
締切りは平成18年8月31日(木)(当日消印有効)
正解者の中から抽選で若干名様に記念品を差し上げます。
★前号の正解と当選者(順不同)
正解は『10』でした。
当選者：齊藤友克様、堀井龍彦様、上領誠人様の3名です。