

第300号 2022年1月9日

発行: 沖縄伴走ランナーネットワーク

# 伴ネットめいる

広報担当 大見謝辰男(担当者募集中)

問合せ先、大見謝、bannet03@hotmail.com

## 新年と広報300号祝う

会長 大見謝辰男

明けましておめでとうございます。今年もよろしく  
お願いいたします。昨年はコロナのため4か月も日  
曜練習会が中断されましたが、ようやくコロナが落  
ち着き10月から練習会を再開できました。

さて、今回広報は第300号発行です。これまでの  
の広報は伴ネット発足23年の歩みが記録されて  
います。会員内外の多くの投稿に支えられ、多彩  
な記事をお伝えできました。

広報の大半は私が編集しました。気をつけたの  
は、第三者が読んでも誤解が生じないような表現、  
記事の順番、活動ボランティアの紹介、紙面枠内  
に記事をはめ込むなどです。今後とも、広報伴ネ  
ットめいるへの投稿をお待ちしています。

## 令和4年新年のご挨拶

八重山支部長 平良常

きゆぬふくらしやや なうにじゃなている ちぶで  
いうるはなぬ ちゆちゃたくとう(今日のこの幸せな  
日を何にたとえよう 蕾が朝露をうけてふわっと咲き  
ひらくよう)

新年あけましておめでとうございます。そして、  
伴ネットめいる300号発行おめでとうございます！

昨年はオリンピック・パラリンピックが開催されて、  
日本はたくさんのメダルを獲得しました。視覚障が  
い者の活躍も感動しました。私も無事に聖火ラン  
ナーを務めることができ、個人的には最高の年にな  
りました。みなさん応援ありがとうございました。

マスクにも慣れてきたコロナ禍3年目の今年も沖  
縄のマラソン大会の多くが中止や延期となってい  
ます。その中で開催予定の石垣島マラソンには、  
沖縄から3名、大阪から1名のロープランナーが参  
加される予定です。伴ネットやいまが3組伴走しま  
す。いつもなら、盛大に歓迎して、全国伴走仲間

交流集会を開催するのですが、今年はそれができ  
ません。とても残念です。

伴ネットやいまは今年結成15周年を迎えます。  
いろいろ楽しい行事を計画したいところです。みん  
なで感染対策をしてコロナに負けないように頑張  
ってれば、必ずまたみんなで乾杯できる日がや  
ってきます！その日を心待ちにして、今年も伴走  
の絆を深めていきましょう。

## 300号祝賀投稿

☆ 知念茂: 今後も継続発行を

伴ネットめいる300号発行おめでとうございます。  
1999年7月に創刊号を発行以来、今回300号を  
発行された会長のご努力に敬意を表します。

私は、2011年6月開催の第10回ふれあいNA  
HAマラソン完走講座を受講したときに配布された  
180号を手にして以来、伴ネット、会員、ロープ  
ランナーズ、各種マラソン大会のこと等を拝読させ  
てもらい、ためになる情報を得ることができました。

180号から最新の299号までをストックしていて、  
今となっては捨てることのできない貴重な資料とな  
っています。これからも、400号、500号と継続発  
行していかれることを願ってやみません。

☆ 松尾義孝: 偶然かつ必然の出会い

走り始めて40年。沖縄の大学に入った息子に  
NAHA マラソンの話を聞き、25年間北海道から通  
った。6年前の10月那覇市民になった日、手に取  
った雑誌「沖縄のマラソンガイド」に伴ネットの記事  
が掲載されていた。大見謝会長に電話し、具志頭  
～奥武山の NAHA マラソン試走会にオブザーバ  
ーで参加後、伴ネットに入会した。

それまでは時計とにらめっこし独りで走ることが  
多かったが、仲間と走るのは楽しいことだと知った。  
ビブスを着けて伴走している人を見ていいなーと  
思い、講習を受けて伴走指導者認定証もいただい  
た。あの日、市役所の売店で手にした一冊の雑誌

との出会い。「楽しんで走る喜び」に今の私のランニングスタイルがある。

### ☆ 上原喬:50歳からの挑戦

私は50歳までは体重が75kgもあり、生活習慣病への道を歩み始めていました。それで、50歳の新年を迎えた時に一念発起してウォーキングを始めたら、体重が減少し、体調もよくなりました。

50歳の暮れに NAHA マラソンを見て感動しましたが、自己流で走ると故障すると思い、新聞で見た伴ネット主催のランニング講座を受講しました。講座で走る基礎を学んだおかげで NAHA マラソンを完走することができました。

伴ネットに入会して、ロープランナーと出会えたことがよかったです。ロープランナーとは共生という感じで、伴走するだけでなく、相手からも生きる力をもらっています。

今年は72歳を迎えますが、これからもフルマラソン完走を目指してがんばりたいと思います。

## 広報配布の流れ

広報担当 大見謝辰男

広報「伴ネットめいる」は、会員とロープランナーズに配布され、さらに不特定多数の方も閲読できます。今回の300号発行を記念して、どのような方々が広報の流通にかかわっているか紹介します。ボランティアの皆様、いつもありがとうございます。

### 1. 原稿作成

担当の大見謝が取材して原稿を作成します。マラソン大会成績は、中村直子さんが入力してエクセルファイルで返信してくれます。最終編集後、江尻育弘さんに送信し、必要枚数印刷します。

### 2. 会員への配布

日曜練習会では、松尾義孝さん、賀数保男さんが配布担当です。欠席の方でメール送信が可能と見込まれる方へは大見謝が添付ファイルで送信します。2か月欠席の方へは、2回分郵送します。

### 3. ロープランナーズへの配布

#### (1) 点訳:点字に翻訳

大見謝→沖縄県視覚障害者福祉協会(以下、沖視協)→点訳者に依頼→点訳者はパソコン編集システムで入力→沖視協で点字プリンター打ち出

し触読校正(点字と印刷物の違いがないかチェック)→読者へ発送。

#### (2) 音訳:CDなど音声媒体に翻訳

大見謝→北中城村社会福祉協議会で活動する音訳ボランティア「みみずく」へ送信→CD録音→沖視協でコピー作業→ロープランナーズの久保会長へ一括郵送→会員へ個別郵送。

#### (3) インターネット送信

大見謝→直接添付ファイルで送信(3名)

#### (4) 墨字:通常の印刷物

日曜練習会で希望者へ直接配布(3名)。

## 4. ホームページ掲載

現在、伴ネットのホームページは元会員・高橋庸正(たかはし ようせい)さん経営のIT通信株式会社(南風原町)がボランティアで提供。伴ネット広報や NAHA マラソン完走講座などの情報を発信しています。

## 今後の日曜練習会

1月9日:初走り新年会で読谷村日帰りバス旅行を企画したが直前にコロナ急拡大で通常練習へ、練習後ミーティングでコロナの状況を分析しながら今後の練習会の予定を検討。

16日:通常練習。

23日以降、コロナ拡大のため日曜練習会休止。再開の目安は「まん延防止等重点措置が終了する」で会員の意見をまとめた。再会できても通常練習会のみで、長距離練習会なし。

2月20日・27日:巨人軍キャンプが奥武山で観客ありの練習試合やオープン戦のため集合場所や開催の有無を検討。

## ニュースあいくり

☆12月19日の NAHA マラソンハーフ試走会では給水・救護車に仲本幸伸さん、親泊政哉さん、田原盛子さん、上原喬さんがボランティア。感謝。

☆1月の日曜練習会必要器材準備ボランティアは新会員の田賀麻美さんが担当。

☆書き損じや余った年賀状を伴ネットへ寄付お願い。切手に変換し活用。大見謝まで。お年玉抽選終了後でOK。