



バカボン

BON! BON! BAKABON

通信

column

村上 伊津子

(有)でじまむワーカーズ
／代表取締役

- 趣味：マラソン
今年はびわ湖チャリティ100Km歩行大会に挑戦しました。
- 興味：自分史
- 出身地：滋賀県草津市
- モットー：置かれた場所で咲きなさい by 渡辺和子氏
- 目標：自分の足で生き抜く。

い
つ
こ
し
ゃ
ち
ょ
ー
の
~~こ
れ
も
い
い
の
だ
!~~



ご縁をいただきこのバカボン通信をご覧のみなさま。

こんにちは、有限会社でじまむワーカーズ 村上伊津子です。

みなさんにとって「未知の世界」とは？

10月15日～16日にかけて開催されました「びわ湖チャリティー100km歩行大会(通称びわ100)」に参加させていただきました。私の趣味の一つはマラソン。マラソンは10年前にアミノバリューランニングクラブと出会い、その年のホノルルマラソンに参加したのをきっかけに現在も続いている。目標であったサブ4(4時間切る)も4年前に何とかクリアし、その後目標を失ったまま楽しくマラソンを続けていました。

そんな時に身近な方がびわ100に参加したとの話を聞き、100kmという距離は、マラソンでも最長44kmしか経験していない私にとっては未知の世界で非常に興味が湧きました。しかも、地元である琵琶湖を半周するということにも。

初めてフルマラソンを経験した時も、半分の20kmしか走ったことがない状態で臨みました。20km以上は「未知の世界」で、その先どうなるのか全く予想が付きませんでした。どうなるんだろうという不安と、経験したことのないことを体験する期待でドキドキでした。

今回もその「未知の世界」へのワクワク感でいっぱいでした。40kmまでは調子よく、これなら意外といけるのではと高を括っていたら…何の何のそう甘いものではありませんでした。45km辺りから急に左のふくらはぎが痛み出しその次は右のふくらはぎ、ハムストリング、そしてお尻と、どんどん痛みの範囲が広がっていき、さらに辺りは暗くなり眠気が襲ってくる。もう自分との戦いです。ここでやめてもいいのか。やめたら後悔するよな。あ～でも痛すぎ。あかん何が何でも完歩しないと…

できるだけ負担の少ない方法で歩こうとか座ってしまうと次歩き出すときにしんどいので座らないようにしようとか目標を達成するために脳がフル稼働で考えてくれる。びわ100は、人は危機的状況に置かれると、精神が研ぎ澄まれ、邪念が取り払われ、シンプルに目標達成だけを意識するということを体験した貴重な機会でした。サポートのみなさんを初め、ランニング仲間や応援メッセージを送ってくださった方など、多くのみなさんに支えられ完歩できました(26時間18分で)。ありがとうございました。しかし、ランニングの倍の時間のかかる歩行は、まさに行きました(笑)

来年は100kmマラソンに挑戦します。オススメがあれば教えてください。
ではまたお会いしましょう。

Talk with …

今回は創の嶋田さんとでじまむワーカーズの佐野さんの対談です。

佐野:嶋田さんは嵐のファンなんですね?**嶋田**:そうですね。休みの日は録画した嵐さんの番組をブルーレイに焼く作業に追われています。「VS嵐」とか「嵐にしやがれ」とか…**佐野**:いつから嵐のファンなんですか?**嶋田**:2011年の「怪物くん」っていうドラマで、主演の大野智さんに興味を持ったのがきっかけですね。それまで嵐さんのこと、名前ぐらいしか知らなかったんですよ。ちょうど妹が嵐さんのファンになったところで、二人でCDを聴いたり、コンサートのDVDを見たりしているうちに、ドハマりしてしまいました。**佐野**:わかります!私も高校生の時、美術部の先輩が無理矢理プランキージェットシティの全アルバムを貸してくれたんですよ。そんなに好きじゃなかったのに、聞いてるうちに耳から離れなくなって、ライブに行くようになって、ドハマリしました。**嶋田**:嵐さんはライブに行きたくともなかなか当たらなくて…。まだライブには1回しか行ったことがないんですよ。あとはハワイ公演のパブリックビューイングぐらいかな…去年は大野くんの個展が大阪と東京であって、一人10日程までは申し込みができるので、可能な限り応募したんですが、全滅でした(泣)**佐野**:個展も抽選なんですね…そうそう、私、大野くんと同じ誕生日なんですよ!あ、それに数年前ですけど、V6の三宅くんに会ったことがあります!一緒に写真も撮ったし、直々にライブのDVDも貰いました♪もったいなくてまだ封を開けていません…**嶋田**:…**佐野**:ジャニーズファンっていうわけじゃないんですね…そうそう、ちょっと前から、嵐ファンの間で「花個紋」がブームなんですよ!メンバー5人の花個紋がめっちゃ当たってるって誰かがブログに書いてくれて。それがSNSなんかで拡散して、おかげで花個紋グッズがめちゃくちゃ売れてます。嵐さまさまで♪**嶋田**:あ、来年はマツジュンヒノと大野くんのそれぞれが主演の映画が公開になるんですよ♪1月には櫻井くんが久々にドラマに出るし、ぜひ見て下さいね☆**佐野 絵美** でじまむワーカーズ／グラフィックデザイナー

■趣味:……

■目標:すてきな趣味を持つこと……
■出身地:滋賀守山

嶋田さんのように☆

嶋田 弥生 創／アシスタントクリエイター

■趣味:羊毛フェルト手芸、写真撮影

■出身地:京都市
■目標:生涯現役インターネット
活用アドバイザー
ダンク神田の

おこむ通信 VOL.03

こんにちは!ダンク神田こと神田元宏です。

皆さんはSNS活用していますか?SNSとは簡単に言うとtwitterやFacebookなどで、人ととのつながりを促進・支援するネットサービスです。

先日大阪出張の帰り、別のお客さまから「まだ大阪?飲みませんか~?」とiPhoneにメッセージが(笑)大阪出張の事をfacebookに投稿していたので、それを見て「まだ大阪にいるのかな?」と連絡をくださったという事です。今では決して珍しくない誘われ方ですが、10年前では考えられない「誘われ方」ですよね。時代は確実に変わっていますし、ネットだけではないリアルな人の繋がりにこそビジネスチャンスがあると思います。そういう意味でも食わず嫌いでSNSをされてない方はこの機会に一度チャレンジしてみてはいかがでしょう(^^)

というわけで2人で大阪の夜を満喫しました♪(僕は左ね。黒い壁じゃないですよw)

**ダンク神田** 株式会社創／取締役

■趣味:ドライブとカメラと肉食べ歩き

■出身地:滋賀県

■モットー:行動こそが全て。言葉が行動に勝ることはない。

■目標:生涯の伴侶を見つける

中小企業で役立つ!! 売れるアイデアやネタをブログで随時発信中!

ダンク神田

で検索!

株式会社 創
SOU Corporation(有)でじまむワーカーズ
digimom workers Inc.〒520-0832 滋賀県大津市栗津町 12-15 ブレーンビル 3F
TEL: 077-534-8733 FAX: 077-526-5673

E-mail: info@e-b2b.jp

<http://www.e-b2b.jp/>〒520-0832 滋賀県大津市栗津町 12-15 ブレーンビル 2F
TEL: 077-526-5672 FAX: 077-526-5673

E-mail: inform@digimomw.com

<http://www.digimomw.com/>