

地域密着 松本市大手にある顔が見える不動産屋さん(^\_^)不動産の購入&売却のご相談はお気軽に～



HIMAWARI

# ひまわり通信

ひまわり不動産(株) 松本市大手 1-6-31

<第 40 号>

2024 年 7 月

TEL: 0263-31-3950

HP: [松本市 ひまわり不動産](#)で検索



## 【安曇野ハーフマラソン 2024】

こんにちは！松本市大手 1 丁目にある不動産会社『ひまわり不動産』代表の増澤京子です。

『ひまわり通信 第 40 号』をお送りいたします。どうぞよろしく願いいたします！

『安曇野ハーフマラソン 2024』に出場しました～！今年は第 10 回の記念大会で、旦那さんも一緒です。

当日の天気予報はあいにくの雨。雨降りのなか走ったこともないのに大丈夫か？

ビニール袋で即席のカップを作り、シューズに防水スプレーをして、後は自然を受け止めるしかない。しかし降水確率 90%なのに、スタートだけは青空が顔を見せたのはランナーの心の叫びが届いたのかしら。合図とともに走り出す約 6,000 人のランナーたち。自然豊かな安曇野のコースは、水を張った田んぼ道や農道で何とものどかな環境でした。やっぱり雨が降り出して、全身びしょ濡れ。そんな中でも沿道では傘をさし応援してくださる安曇野市民の方々。カップを着た笑顔のボランティアの方々。太鼓やホルンを演奏して応援してくださるの方々。何と言っても大会ゲストのオリンピックメダリスト！パワフルで弾けた応援の有森裕子さんとハイタッチ。多くの方々の応援を力に変えて完走することができました！

今回も大会のスムーズで温かなオペレーションには感謝ですね。

私の目標は制限時間内の完走でしたが、想像以上のタイムが出て自分でもビックリ！毎朝コツコツ走ったのと、チョット体重を落としたのが功を奏したのかなあ。

ゴール後は・・・お約束の祝杯です。冷えたビールがしみわたる～！

この達成感があるから苦しくてもマラソンに参加しちゃうのよねえ。

さて、次は秋の諏訪湖ハーフマラソンへ向けてレッツゴー！



## 【健康ダイエット日記】

安曇野ハーフマラソンを完走した後は、びしょ濡れのまま浅間温泉の日帰り温泉へ。さっぱりした後は、予約しておいたマッサージへ。翌日は仕事だったからダメージを少しでも減らしたくて計画しました。

完走の祝杯は、飲み放題&食べ放題の中華料理屋さん。とりあえずの生ビールは一瞬で無くなり、その後 2 人でお代わり&お代わり。食事も 2 人して食べた食べた。お店には申し訳ないくらい。

それなのに翌朝の体重は減ってたの！ハーフマラソンの消費カロリー恐るべし。

## 【発行者プロフィール】

名前: ひまわり不動産(株)

代表取締役 増澤京子 (旧姓: 小林)

誕生日: 1964 年 6 月 1 日 松本市生まれ

血液型: O 型

出身校: 田川小学校・丸ノ内中学校・

蟻ヶ崎高校・大妻女子大学短大卒業

尊敬する人: 両親

自分の性格: 真面目、天然と言われる

趣味: 早朝ジョギング

旦那さんとの晩酌タイム

座右の銘: 「早寝・早起き・朝ごはん」

「貯金より貯筋」

「希望に起き・努力に生き・感謝に眠る」 増澤 京子

