

## ふるさと小野町会 ふれあい通信



鉄人横田尚恭の挑戦

**横田 尚恭**

神奈川支部・湯沢出身

私の仕事は、官庁や大学、銀行、病院、企業向けの大型コンピュータシステムの保守点検をするエンジニアでした。システムを24時間監視し、不具合の兆候をいち早くつかみ、素早く修復させるのに腐心した会社人生でした。

60歳で定年退職後、年間2キロメートル走行を目標にランニングを続けています。初めは、自分が走ったコースに自動車を走らせて走行距離を積算していましたが、68歳の時にGPS<sup>※1</sup>と連動したランニングウォッチを購入。走行距離やコース、時間、心拍数の変化、歩幅までスマートフォンに記録してくれる大変な優れものです。

ところが、昨年10月にランニングウォッチとスマートフォンが相次いでダメになり、リ

プレイス(交換)しました。今までの機能に加え、心拍変動やストレスレベル、睡眠などを分析し、身体的エネルギーの残量を測定するボディバッテリー機能など健康管理に有効な機能がたくさん付いています。

私の安静時の心拍数は1分間に38回くらいで、毎年の健康診断のたびに友人の医者から「心臓が時々休んでいるかも?」とからかわれています。ランニングウォッチが呼吸や心拍数を24時間監視してくれるので安心です。IC<sup>※2</sup>の進化はすばらしい。

70歳のときは矢大臣一周を目標に、湯沢温泉から小白井へ桶売へ湯沢温泉までの約19キロメートルを完走しました。

75歳になる今年は、昔、中学対抗駅伝で走った第3区(大越中学校前へ磐城常葉駅)を走ろうとトレーニングに励んでいます。最下位のタスキリレー、応援する人々の中に優しい笑顔の父の姿を見た思い出深いコースです。たくさんの応援よろしくお願いします。

※1 Global Positioning Systemの略。現在地を人工衛星からの電波で測り知るシステムの叫び。

※2 Information and Communication Technologyの略。情報通信技術の叫び。

## 小野町シニアお元氣会から 小野町社会福祉協議会へ寄付

小野町シニアお元氣会から、年間を通した各種ゴルフ大会時に参加者会員の皆さんから募った浄財を「社会福祉に役立てていただきたい」と小野町社会福祉協議会に寄付をいただきました。

寄付は会を代表し、佐藤信忠会長と遠藤英信事務局長から小野町社会福祉協議会会長である町長に手渡されました。

このたびのご厚意に対し、厚くお礼申し上げます。



社会福祉協議会会長(町長・左)に寄付金を手渡す佐藤会長