



2022年12月発行  
第47号  
発行人：重田雅敏

## アキレス第3回総会報告

理事長 重田 雅敏（重田2号）

9月18日（日）14時から約1時間半、ズームによるオンライン会議で、NPO 法人アキレス・インターナショナル・ジャパン第3回定期総会が開催されました。

ズーム会議システムは不安定で中断したり、慣れない人には難しいため、念のため事前に議決権行使をお願いしました。お陰様で正会員60名のうち57名がメールで投票し、すべて賛成で今年も総会が成立する運びとなりました。当日は賛助会員を含めて24名の参加があり、一人ひとりの声出しによる紹介の後、事務局長のbaboさんから総会成立の報告を受けました。

第1号議案の活動報告をbaboさん、第2号議案の会計報告を会計のみこさんが提案しました。そして会

計監査報告を監事のひよっとこさんより「監査した結果、問題はありませんでした。」との報告を受けました。大口の寄付金をいただいたグループプロジェクトやニューヨーク本部からの送金があったことなどを付け加えて、全員賛成で可決されました。

第3号議案の活動計画と第4号議案の予算案についてはbaboさんが提案し、ふれあいマラソンの規模拡大を図るための予算の増額と、会報誌「あっぴる」について意見交換がなされ、新年度も投稿やアンケート回答を促していくことになりました。こちらも採決の結果全員賛成で可決され、総会は無事終了しました。

## メッセージ・フロム・NY

アキレス本部 アリエル・ラウシン（アリエル）



こんにちは！アキレス・インターナショナルの海外支部担当ディレクターのアリエルです。フロリダ州東南部の町で育ち、今はニューヨークに住んでいます。イリノイ大学で勉強し、14年前から車いすレースに参加しています。これまでに東京マラソン以外のアボット・ワールド・メジャーマラソンを完走し、東京マラソンにも来年3月に参加します！アキレスジャパン

の皆さんにお会いできることをとても楽しみにしています。

私はこれまで合計30を超えるマラソンを完走し、現在は、障害のある人たちによるスポーツへのアクセスを応援することにやりがいを感じています。ランニングにもウォーキングにも車いすレースにも、一人の人の人生を変えてしまうほどの大きな力があり、すべての人がそれを体験する権利を持っていると考えます。皆さんがこれまで走ってきた年数や距離はとても素晴らしいものです。私たちは皆さんのことを誇りに思い、敬意をこめて「アキレスファミリー」の仲間と呼びたいと思います。

（写真はニューヨークにて、満面のスマイルのアリエルさん）

## やっと行けたベルリンマラソン

福住 美奈子 (みーちゃん)

本当なら 2020 年に来ていたドイツ・ベルリンの街。2 年越しで立てたスタート地点のティーアガルテンー。今年9月に開催されたベルリンマラソンに、ツエミン&きっぶる、ふじも&しんじ、そして私はヤンヤンの伴走で参加した。

スタート地点ではニューヨークから来たという男性に話しかけられた。みんなを着ていたアキレスTシャツ効果だ。

面白かったのはスタート直前の準備運動(?)。万歳した手を右へ数回、左へ数回振り、足を右へ数回、左へ数回ステップを繰り返す。そんな事をしていたらスタート。

直後にNY本部から駆け付けたアリエルさんの声援が聞こえた。ほかに、私のゼッケンを見て「MINAKO」と呼んでくれる人、中には追い抜きざまに振り返り名前を確認し応援してくれるランナーもいた。沿道の日本人からの声援はピブスに書かれた日本語の効果だろう。

途中、エイドのホットレモンティーで力を得て、ほぼフラットな道を走り続ける。35 kmで「壊れている

教会(カイザー・ヴィルヘルム記念教会)が見えるよ」とヤンヤンに教えてもらう。そのまま走り続けられるかと思ったけど、38 kmから歩いてしまった。でも走ってゴールしたかったので残り約 1 km地点から気力をふり絞りブランデンブルク門を通り抜けてフィニッシュ。

この大会で世界新記録を出したキプチョゲ選手の3倍近くの時間ですが、私も自己ベストタイムです。やったー!



(写真はレース前の緊張した面持ちの参加者たち。筆者は右から2人目)

## 私が走りたい理由

畑 千尋 (ハタチ)

40 歳を過ぎた頃、運動不足を実感するようになりました。身体を動かすことより本を読んだり音楽を楽しむ方が自分に合っている気がしたので、運動を始めるとしたら何がいいのか、全く分からずにいました。

ただ、その何年か前から、東京ランニングクラブ主催の健康マラソン大会には 3 キロの部で毎年参加していたし、高校生の頃には先生に伴走をお願いして学校の周りを走っていたので、漠然とながら、ジョギングならできるかなとの思いはありました。

その後、知人に誘われてアキレスの練習会に参加するようになり、走ることが大好きになりました。

伴走者とおしゃべりしながら、天気の良い日曜日の午前中を代々木公園で走っていると、身も心も解放されたような自由な気持ちになります。季節季節の花の匂い、頭上から聞こえる小鳥のさえずり、風を感じながら走っていると、普段より自分が空に近いところにいるような気がします。そしてそれは、今私は確実に生きているという証です。

マラソンに出会って約 20 年、走ることは私の命の充電です。今日も生きてて良かった! その実感を得たくて私は走り続けています。

そして、これからもずっと走り続けていきます。

## アキレスを支える人たち

編集委員 田中 和之（たなかず）

アキレスは様々な団体からご支援をいただいています。名前は知っているのだけど、どんな活動をしているのかな？そんな会員の疑問に答える企画をスタートしました。

今回は、練習会の伴走でお世話になっている NPO 法人ハンズオン東京を紹介します。同法人 PR & コミュニケーションマネージャーの尾崎智子さんにご寄稿いただきました。

NPO 法人ハンズオン東京は、国際交流から生まれたボランティア団体です。私たちはコミュニティのニーズに合った有意義なボランティア活動の場を二か国語で提供することにより、社会へ貢献し、ボランティアリズムを浸透させ、コミュニティのニーズに応えるリーダーを育成することをミッションとしています。

ハンズオン東京の活動分野は、スペシャルニーズ（特別な支援を必要とする方）、児童養護施設、高齢者施設、生活困窮状態にある若者支援、環境・エコロジーです。主な活動内容は、アキレス・インターナショナル・ジャパンの皆さんと一緒に活動させていただいているブラインドジョギングをはじめ、視覚障がい

のある方のための英会話、テニス、知的障がいのある方のための英会話、パソコン教室、スポーツでの交流、児童養護施設や高齢者施設の方とのさまざまなイベントを通じた交流や生活支援、河川やビーチのクリーニングなど、多岐にわたります。

一人ひとりの個性が輝き、お互いに手を差しのべ、サポートしあう社会を目指すことをビジョンに掲げる私たちは、コミュニティのニーズに重点を置き、「いま、私たちにできることは何か？」を常に考えながら活動をしています。



（写真は代々木公園練習会にて、ハンズオンのスタッフの方とボランティアの皆さん）

## アキレスの仕事 第1回 事務局は「よろず承り役」

豊原 道雄（babo）

事務局の業務を一言で言えば「よろず承り役」です。最初の業務は NPO の維持・管理に関する業務です。東京都に対する業務報告や法人登記に関する手続き等を実行しています。

メインの業務は年次総会（昨年度は9月18日に開催）の為に、担当理事に決算をまとめてもらい、監事による監査・監事報告書作成を経て、終了年度の事業を総括します。また新年度で何をするか事業計画を立て、予算を編成し、総会の議案としてまとめ、理事会の承認を経て、正会員の皆様に議案書として配布し、総会で承認を得た後、東京都へ事業報告を提出します。

役員の改選があれば、法務局へ役員の登録を行います。これらに関する各種書類を保管し、閲覧の要求があれば提供するのも事務局の大きな仕事です。

同時に NPO の運営に関して開催する理事会議事録や外部団体との交流・交渉や、寄付金の獲得等も重要な業務です。

この他、会員名簿の管理、メーリングリスト(ML)の管理、入・退会者の管理、さらにアキレス HP へ寄せられる各種問合せへの対応もあります。これら以外にも種々雑多な業務を手掛けています。

## あっぷる川柳&俳句コーナー

八代 啓吾（ヤッシー）

今回は、日常生活での一コマで感じたもののほかに「鍋」というお題を設けたほか、初の試みとして、季語のない俳句についても募集し、多くの方に投稿していただきました。皆さん、お忙しい中力作を送って下さり本当にありがとうございました。

ふつつつと 鍋の中では おでんの具  
湯豆腐で 囲むこたつは 笑顔の日  
(以上 しんこ)

鍋囲む 反省会と 銘打って  
子に孫に 伝える味や 我が家鍋  
(以上 ランタナ)

コロナ禍で またも延期だ 友と鍋(ヤッシー)  
遠き日に 味覚異なる 闇鍋よ (ひでちゃん)  
第8波 インフルエンザも もうコロナ(くるな)  
ビタミンC みかんが出回り こんにちは  
(以上 冷えた八宝菜)

8波前 葉っぱ踏み踏み 練習会 (タカカズ)  
探し物 忘れたところに 顔を出し  
(はなてんちゃん)

冬寒し カイロ代わりに コーヒー買う  
(ヤッシー)  
除夜の鐘 この前きいたと 思ったら (ルパン)

いかがでしたか？お題が鍋ということもあってか、心躍るような・どちらかという温かい雰囲気になる句が多かったように思います。

次回については、また改めて募集させていただきます。次回も、皆さんからの投稿をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

(写真は代々木公園 練習場所近くの秋薔薇)



特定非営利活動法人アキレス・インターナショナル・ジャパン  
連絡先住所

〒175-0094 東京都板橋区成増 2-32-15-519 豊原方

電話 090-2203-3346 (重田)

ホームページ <https://achillesinternational.jp/>

### 編集後記

「あっぷる」原稿依頼担当のホーリーです。  
みなさん、原稿依頼をいつも快く引き受けていただきありがとうございます。  
あっぷるが発行できるのもみなさんのおかげだと思っています。これからもよろしくお願ひします。

<https://achillesinternational.jp/> から  
「あっぷる会報・最新号」のボタンをクリックして、写真や文を拡大してご覧いただくこともできます。