

チャレンジ再び

その2

長田 燿

午前中ペースを押さえ気味にし、スタートから19キロの皆が昼食を食べる内船では休憩程度にし、24キロの井出で昼食としよう。前回足を痛めた十島と稲子の間の峠越えは足と相談しながら歩き、乗り切ったら、あとはゴールに向かって一気に歩くことにしよう。

よし！これで決まりだ。このように自分の歩行能力を勘案して44キロを完歩しようとする構想を練ってみると、おこがましくも高橋尚子達マラソン選手のコース攻略作戦が何となく解かるような気がした。当日は8時45分下部スタート。構想どおり午前中はペースを押さえ気味にし、内船駅で多めの休憩を取り井出駅13時40分到着、ここで昼食を取った。14時05分出発、昼食を食べて元気が出て、足に調子を聞いたところ、よしと言うのでここからパワーモードの歩きに切り替える。同じ頃井出駅を出発した人達をぐいぐい引き離し、まるで高橋尚子がスパートした気分で十島駅まで一気に歩いた。その後の峠越えはまた足を痛めないように慎重に歩き、峠越え後はペースを落とさないよう気を付けて歩いて芝川駅に16時10分到着。芝川からは何としても17時代に到着するよう富士宮まで一気に歩き、事務所に17時47分ゴール。概ね構想どおりのウォーク、やったな！

事務所の皆さんの暖かい声かけ、甘酒などのもてなしにいつとき疲れも忘れ、完歩証を受け取って達成感に浸り、再びのチャレンジが完結した。

総会ウォーク

佐野 和彦

俯瞰する富士一望の冬日和

日溜りや紅梅笑みをこぼし初む



サワディカー、タイランド！！

P-1

H・N

「天使の微笑み」の国、タイに友と2人、暮れから正月にかけ出かけました。今のタイは、乾季で、バンコクは28～30度くらい、チェンマイは朝晩セーターがいるくらい、3月には40度湿度も高くなり、観光には今がベストシーズンでした。バンコクは、東京と同じ、高層ビル、溢れる乗り物、渋滞、騒音、スモック・・・その中、人々は生き生きと、現在とまるで昭和30年代の時間の流れ、健全さと猥雑さ、混沌としたエネルギーの中、生き続ける仏。見るもの、聞くもの、食したものの、すべて刺激的で、魅力のあるところでした。ラオスから帰った娘と3人、750キロ北にあるチェンマイへ、13時間半夜行寝台の旅。まず、駅にもどこにも野良犬、まるで自分の家の庭にいるごとくのんびり。その割に汚物は目にしませんでした。王宮にも、寺院にも、市場にも、人間の生活のあるところ必ず犬がいるといった感じでした。そして、仏教の国、たくさんの寺院、僧侶、渋滞で停車中の車に、仏様に飾るジャスミンの花飾りを売りに来たり、怖いお顔の運転手さんのタクシーにも仏像が祀られていたり、日々の中に仏様がおられるようでした。チェンマイはしっかりと落ち着いた町で、ピン川のほとりのホテルに泊まり、ここで初めて乗ったかったトゥクトゥクにも乗り、手軽に市民の足として活躍している乗り物ですが、少々排気ガスが強く、騒音も相当なものでした。夜になると、すぐ近くにバザールが開かれ、みやげ物店、食べ物の屋台、山岳民族の衣装を着た民芸品売り、そしてたくさんの観光客、遅くまでにぎやかでした。

(次号につづく)

お詫びとお知らせ

事務局より

本年度から、会員証と新たに会のバッヂをお渡ししました。総会の席での説明が不十分で、従来配ってあるケースに入らないと言う苦情がありました。今年からは、会員証は各自で携帯するという形に変えました。代わりにバッヂを付けます。白地の部分に氏名を書き、帽子の左側横、又はリュックの肩掛けバンド左側上部に付けて下さい。

◆バッヂの位置◆
(帽子左側)(リュック)
肩掛け左側上部

あなたの投稿をお待ちしています。

原稿は事務局もしくは下記メールアドレスにお願いいたします。

Eメール kankou@fujinomiya.gr.jp

3月の事務所の休業日

1日(水) 5日(日) 8日(水) 15日(水) 19日(日) 22日(水) 26日(日)

いつでも気軽に立ち寄って下さい。待ってます。

くつのはもをといて



その11

花粉前線接近中！

春の足音とともに今年も煩わしい季節がやってきました。昨年に比べ飛散量は少ないとの予報ですが、いやいやあの避けがたい不快感、念には念の花粉症対策をしましょう。

- ☆ 花粉を避ける・・・ 外出時の帽子、マスク、帰宅後の手洗い、うがい、洗顔
- ☆ ハウスダスト・・・ 症状を悪化させるダニなどのフン・死骸の駆除。掃除機かけ、洗える物はカーテン、カバーもあらう。
- ☆ 食 事・・・ 高たんぱく、高脂質の食事は避ける。乳酸菌は免疫細胞のバランスを整えるので、ヨーグルトはグッド。
- ☆ 自律神経・・・ 自律神経のバランスがくずれた時症状が悪化します。生活リズムを整え、ストレスにも注意。