

ちょっと聞かせて！

(第12回)

今回もご夫婦参加の
小長谷 直・悦子さんです。
信州のリンゴの里を歩き
ながらお話を聞きました。



Q：入会のきっかけは。

A：地元の公民館に置かれて
いた「歩こう会」の
年間行事計画を見て入会の手続きをしました。

Q：どちらのご意見で入会されたのですか。

A：実を言うと私は健康に自信がないので、何かあった時に主人
が月に一度でも楽しみがあると良いと思いまして。
私は一人でも生きられるけれど主人のことが心配なので。
おおぜいの方に会ってお友達ができれば良いなと思います。
※いつまでもお熱いことで、御馳走さまです。

Q：お二人のウォーキング歴は。

A：主人が腰を悪くしたので体力づくりの為に歩き始めました。
たまに二人で歩きましたが、主人はよく歩いています。
「歩こう会」に入り月一度の例会が楽しみになりました。

Q：それではご主人にお二人のなれそめを聞いてみます。

A：実は幼馴染ではないけれど家が近所だったんです。僕の親戚
から話があり、会ってから二ヶ月ぐらいで籍をいれたかな。
(後悔していませんか！)に対し、きっぱりと「後悔していま
せん」とおっしゃっていました。

Q：ウォーキング以外のスポーツはなにかされていましたか。

A：全くのスポーツ音痴でこれと言う運動はしていないのです
が、四年ほど前に腰というか足を悪くして、最終的には手術
をしました。その後リハビリのつもりで一日 4 万歩ジョギ
ングしたり歩いたりしていました。ところが最近朝起きられ
なくなり 1 万 5 千歩になっています。12 月の「身延線チャ
レンジ W」に挑戦し自信をつけたいとおもっています。

※お互いすごく思いやりのあるお二人でした。

ウォーキング健康で楽しく歩く！

ウォーキング法 § 4

楽しく歩くためにはウォーキングの時だけではなく普段の歩
き方に心がける必要がある。について引き続き考えましょう。

普段の歩き方をチェックしてみましょう。

① 上半身が上下、左右に揺れて歩いていないか

体が左右に揺れるのは、身体の重心が右に左に移動しているか
ら。上下に動くのは、股関節に柔軟性がなくなり、硬くなって
いることで足を自由に動かすことが出来ず、前に進むために上
下運動を加えて、やっと動かしている状態だからです。

自分の歩いている姿勢を調べる方法は自分ではわかりにくい
ので、一緒に歩くお友達に確認してもらいましょう。

② かかとで地面を強く踏んでいる

重心が後ろに傾いて、かかとを軸に
歩いている状態です。

まずは、つま先に意識を持っていき
体重を前にかけるように心がけて
つま先でしっかりと地面を感じるよ
うに歩いてみましょう。 次号に続く



随 筆

同級生と私

井上 とし子

いつ頃からだったか朝出勤する時に家の前や、通りに出てか
ら、高校時代の同級生と出会うことがしばしば有り、なんとなく
頭を下げ、おはようございます。とだけにしていました。しば
らくして「おはようございます、確か同級生でしたよね」と声をか
けてみました。それから時間にしたら一分にも満たない間です
が、時折会うと少しずつ会話するようになりました。彼女も使っ
てくれると言うからまだ働いているとの事。どこか自分と似てい
るなと思ってから、よけい親しみが湧き、彼女の方が先に行っ
てしまい、後ろ姿だけ見送る時など、この年齢で働くのは大変なこ
とも色々あるよね、今日も頑張ってるね！幾らか背中が曲がり始め
た同級生の後ろ姿に自分を重ねそうつぶやいて角を曲がるので
す。

秋冷の往古をしのぶ峠かな

花桃の実の散乱す道端に

広々と芝の広場や秋日差し

品種ごと色を違へて袋掛



車窓より黄金の稲田豊の秋

佐野 和彦

信州リンゴの里と
赤そばの花ウォーク

11月の事務所休業日



1日(水)	8日(水)
11日(土)	12日(日)
15日(水)	22日(水)
26日(日)	29日(水)

事務所の開設時間は 9:00~16:00
土・日は 10:00~16:00