

ピリのつぶやき

近藤 勝巳

ウォーキング歴30年、身延線チャレンジウォークには平成11年の第1回から11回まで連続完歩、先頭を競っての一人歩きで16時前後にはゴールしていた。70代前半までのウォーキングは埼玉県東松山の日本スリーデーマーチ50km3日間(20回参加)、1月15日成人の日に身延山から蒲原まで50kmウォーク(5回完歩)、海拔0メートル田子の浦からの富士登山50km(26回完歩)などが自分の体力確認のバロメーターになっていた。

60歳で定年退職した翌日からスタートした日本列島縦断ウォーク、北海道宗谷岬から九州佐多岬まで3200kmを86日間で完歩し、翌年、四国のお遍路さんは1200kmを29日間で歩いた。

その後63歳から70歳まで再就職、70歳で二度目の定年退職後再び歩き始め、昨年までに日本海側縦断と歩き残した北海道、道南道東、紀伊半島、房総半島、伊豆半島、能登半島、佐渡一周などを歩いて昨年でほぼ日本列島一周1万km余り歩き終えた。

まだ若いつもりでいたが何時の間にか78歳、2~3年前から足腰にガタがきて、歩く姿は父親が70代の頃そっくりになってきた。

毎朝、筋トレ運動、ウォーキングを行い、あのサプリこのサプリ、健康グッズを買い、整体にも通ったが効果なし、親譲りの体質か筋肉が減少しパワー低下、年には勝てないということになりそう。

最近では月例のウォーキングに参加しても、皆さんの後について歩くのが精一杯、チャレンジウォークは止めようかと思ったが内船までを目標に参加した。スタートからどんどん遅れいつしか一人旅。

エンジンは吹かしたくてもアイドリングのまま、ギアはローから変わらず、それでもエンストはしそうもないのでポチポチ歩いていたら何とか9kmの身延駅、うれしいご褒美のコロケありがとう。

ついでに「みのぶまんじゅう」を買いお茶をよばれて一休み。内船まであと10kmガンバロー、一人気合を入れて歩き出す、甲斐大島駅前の物産店の所に役員の皆さんと数人の仲間がいたのでコッパンとバナナで腹ごしらえしたが、皆さん全員電車に乗り、歩き出したのは自分だけだった。まだ陽は高いあと6kmで内船だ、元気な時には12時には通過していたがなんとか14時10分に到着した。

内船駅も無人になっていてビックリ、数人の仲間と14時25分の電車で帰宅した。自然の四季は繰り返されるが人生の四季は一度だけ、その時期、その年になり体験して初めて分かることが増えてきた。

失ったものを嘆くより、今できることに感謝しこれからも歩き続けたいと思います。歩こう会の皆さんよろしく願いいたします。

「下部路や昔一番いまはピリ」

年には勝てないね・・・!

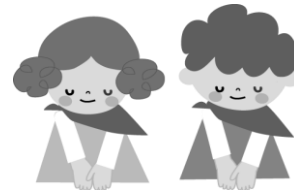


新会員紹介コーナー

新会員の紹介です。今月は昨年12月と1月に入会された9名の皆さんをご紹介します。

※敬称略

会員番号	お名前	住所
257	佐野 忠好	富士宮市豊町
258	遠藤 繁	富士市天間
259	清 百合子	富士市中島
260	井出 裕子	富士宮市下条
261	常盤 知子	富士宮市下条
262	加賀美 みち子	富士宮市青木
263	神田 静香	富士市石坂
264	後藤 建雄	富士宮市小泉
265	千葉 領子	富士宮市西町



皆さん宜しく

ウォーキング万歳！！

西島 真砂子

最近、テレビを見ると毎日のように何かしらの健康番組をやっています。以前は自分には余りかわりがないと殆ど見ることはありませんでしたが、この頃は番組内容によっては見たりすることがあります。ある時認知症対策についてやっていたことがあり、いつかはなるかも知れないと見ることにしました。その中で、一人の医師が歩くことが認知症の予防になると話していました。その先生曰く、歩くことによって血流が良くなり、その時々色々な景色を見たり順路も考えたり、良いこと満載なのだそうです。(出来るだけ道順を変えて歩いた方が良いでしょう)

歩く事は自分の身体一つでできる認知症予防
なんだか嬉しくなってきました。

そして、歩こう会に入っていて良かったと思える瞬間でした。

今はまだ、毎日歩く事は出来ていませんが、出来るだけ歩く時間を作りたいと思うようになりました。



3月の事務所休業日

3日(土)	4日(日)	7日(水)	10日(土)
11日(日)	14日(水)	21日(水)	
25日(日)	28日(水)	31日(土)	
事務所の開設時間は		9:00~16:00	
土日は		10:00~16:00	