

22.11.8
散歩道

持病を克服するためには、オーキングを始めてから、10年の歳月が流れた。おかげで今まで脚にはたくましい筋肉がついた。

いつだったか、鳥取駅前から旧八東町のわが家まで約30キロを歩破したことがある。特に高校時代は、学校が今八頭町郡家にあつたので、秋などにはコスモスを見ながら友達とわが家まで何回も歩いて帰った記憶がある。今では、朝、昼、夜とウォーキングするのが定番になった。

しかし、季節によってこれが完全に凍つてしまつ。そのメニューは替えなければなんにまでして、なぜ歩くならない。特に冬など、郡のかと人から見られている部の私のところでは雪が多く積もり、いつまでも雪が消えない。だから、雪が降らない日などは、これチャンスと歩くが、どうしてもが延びるような気がする。

長生きしたければ歩く

冬は運動不足になる。そんなとき、あまり雪の積もらない鳥取市へでも引っ越しようかと考えたりする。一番気持ちが良いのは、夏の朝早く歩くこと。一番つらいのは、冬の吹雪の中を長靴で歩くとき。体全体も往復した。次は鳥取市の

長生きしたければ歩く

3回の研究したことのある
る。特に高校時代は、学校
が今のは頭町郡家にあつた
ので、秋などにはコスモス
を見ながら友達と我が家ま
で何回も歩いて帰った記憶
がある。今では、朝、昼、
夜とウォーキングするのが
定番になった。

冬は運動不足になる。そんなとき、あまり雪の積もらない鳥取市へでも引っ越しようかと考えたりする。一番気持ちが良いのは、夏の朝早く歩くこと。一番つらいのは、冬の吹雪の中を長靴で歩くとき。体全体も往復した。次は鳥取市のだから、いつも歩け、歩けと自分を励ます。そこには、親からもらった立派な脚があり、歩けることに感謝する。私は一切酒を飲まないから、夜歩くにも支障はない。郡家も往復した。若桜

往復を予定している。片道は歩破したが、もう片道残っている。面倒くさいから、この秋には鳥取市と丹比間を往復しようと思つている。

回毎回かくことが肝心
だと思っている。どなたで
もいいですから、国道を歩
いている私を見かけられた
ら声をかけてやってください
いネ。

58歳 小林 啓一(八頭町日田、