

散歩で毎日八千歩

宇敷 辰男

今から十八年前、地元練馬で男性料理教室に通いはじめた。毎月一回、シニア男性二十名前後が集まり男の料理を作り一杯のんで楽しんでいる。その中にウォーキングの大家で名立たる大会に参加し何十^キも走破する日本橋出身で、べらんめえ口調の先輩がいた。私も一日一万歩以上歩くことを目標に、東松山スリーデーマーチの二十^キウォークにも挑戦していたので、気の合う話題で語り合っていた。

十年前定年退社した機会に、都内や近郊の大学を回って理系の研究室の先生を訪ねて学生をリクルートするアルバイトを探した。理系の学部は郊外に多いので一日一万歩以上を歩くことができる実益を兼ねた仕事である。そんなとき威勢の良い先輩が重い帯状疱疹を患った。年齢を考えず歩きすぎて無理がたたり免疫力が低下したことが話題になった。丁度その頃、私は外回りで歩いている最中に左足の肉離れを起こしたので、無理は止め、一日八千歩を目標にアルバイトを続けることにした。

ところが、迷惑な中国のウィルス感染で大学が入構禁止になり、仕方なく外回りの仕事は諦めた。散歩で毎日八千歩、遠出をせず近所の都立光が丘公園を歩く、生れて初の健全で規則正しい生活が始まった。

季節季節の景色は小さな発見が沢山あって愉しめる。
昨秋だれにも拾われず芽吹いたギンナンが一斉に育ち、イチヨウの若芽が「かいわれ大根」の様に一面に広がる風景。

梅雨入り前の初夏の陽が差す朝、爽やかな風の流れる木立の遊歩道を歩くと、太く高く伸びた松の木に陽が射し、カサカサに乾いた樹皮の幹に彫の深いモザイク模様の陰影がくつきり浮び上る光景。

しかし二年以上も地元の公園を歩いていると流石に飽きてきた。二月から東京都の無料シルバーパスの対象年齢になったので、都営大江戸線を使って散歩の足を都心に伸ばしている。ついでに、アフターランチタイムに空いていて、安全そうなレストランや居酒屋を歩いて探して廻っている。

さて明日はどこの街を歩こうか。