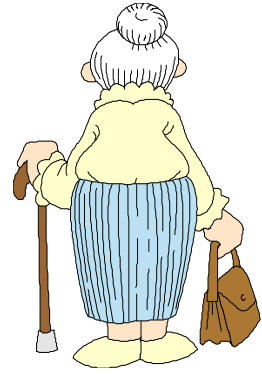


## ウォーキングから散歩に (年取るとのこと日誌から)

CL教育研究会 遠間美保子  
amhotm@gmail.com <https://docl.jp>



2021/9/24 真間川の自然

やんまのつがい川面上をなめらかに、弧を描きながら飛んでいる。10cmほどの小魚のむれ数十匹が先頭を追いかけるように、川上に川下へと身をかかわすように素早く泳いでいる。川べりのコンクリートには20cmほどのもくぞうガニが水面に沿ってガサゴソ歩いている。その水面下には5, 60cmの大きなれん魚がゆったりと尾びれを左右に揺らして漂っている。川鵜が小魚を捕まえようと首から飛び込みのように水面下に潜り、潜水し、数分は上がってこない。口に小魚を加えているときもある。ブルーの色鮮やかなカワセミが橋から見下ろす目の下を飛び一瞬に消える。一級河川となっているが、濁った水でよくこれだけの生物が目に見える自然生体とたくましさに関心する。むこうも年とっても長年よう歩く人間と見ているのだろうか。

2022/01/21

ウォーキングからの帰りは私鉄電車を使っている。10年前までは往復足を使えたが、長年の使用で少しづつがたがきて、足をいたわるためにも往路だけ歩くようになった。目的地から自宅最寄りまでは4つの駅がある。目的地近くの駅で電車を待っていると、駅の放送で下りの電車が人身事故で15分の遅れがでているとあった。こちらは上りなので影響はないが、さらに放送では「御乗客の皆様にはご迷惑をおかけして申し訳ありません」と言っている。亡くなった人は死後にご迷惑まで考えられるなら、そうしないに違いない。4つの駅それぞれでお詫びのアナウンスが聞こえた。亡くなった人の代わりに最寄りの駅員さんたちが謝っている。毎日1分の遅れもなく運行してくれる鉄道のスタッフさんたちは、この事件で迷惑を被った乗客と同じだが、どんな理由であれ電車が遅れた責任をことばでとったということか。ともかく、「いつも安全に時刻通りに運行していただき有り難うございます」。

2/11

雪降りの朝、住宅街では軒並み家が立ち並んでいる。その家々の半分ほどの住人さんらに雪かきをしてもらい、ウォーキングの道を歩きやすくして、滑ってこぼさないようにしていただいた。お礼で頭を下げながら、ふだんよりより注意を払って下を向いて歩く。年寄りの転倒は骨折につながりやすい。残雪と雪どけで屋根から雨水のように雫がしたたり落ち、しっとりとして、呼吸が心地よい。雪の少ない道を選び、足元に気をつけて、ふと目を見上げると、目の前に満開の紅梅が陽にあたって、ふっくら咲き誇っていた。

“雪白く 陽を浴びふっくら 紅梅かな”

3/23

4, 50分のウォーキングの距離を1, 2度1分一休みをして、膝足をさすってからの歩行になっている。目的地の寺院近くで、縁台のような木のベンチに腰掛け前方を見ると、十字路の奥から若者がマラソン（ジョギングではなく）で走ってきた。オレンジと赤のウェアに赤いスニーカー、筋肉のついた太目の足をももから出して、アスファルトの上をつま先がつかつかないほど、飛ぶように駆け去った。

「うらやましい！」が口から飛び出した。さて歩き続けるとしよう。

(千葉県市川市CLインストラクター)