



歩いて見つかるたくさんの発見

吉野 清二さん (安戸)

私

は毎日、健康のために2万5千歩を目安に散歩をしています。朝4時に起きて、自宅から道の駅和紙の里ひがしちちぶまで、自分の好きな道のりをゆつくりと歩き、行き交う人々と挨拶を交わしたり、お話をすることが日課となっています。

また、山歩きも好きで、自宅の近くの山をよく散策しています。山道を歩いていると、まれに珍しい昆虫や、美しい鳥の羽を見かけることがあります。それらを持ち帰ってコレクションにすることもしばしばあります。

コレクションの楽しみのほかにも、山道を歩いていると、野草や山菜、きのこなど多くの自然の恵みに出会うことができ、毎回新しい発見があります。興味が高じて購入した図鑑を片手に、季節ごとの旬の山菜を見つけ、収穫して調理し味わうことが、楽しみの一つになっています。その甲斐あってか、例えば最近よく採れるミョウガは、他の食材との食べ合わせによって、老化防止やがん予防などの健康効果を発揮することも学び、野草や山菜が体に及ぼす効能についても詳しくなりました。

こうして自分の健康のために欠かさず続けている散歩も、どこを歩くか、何に注目するかによって、その楽しみ方や感じ方が大きく変わるのだと改めて実感しています。



つながりを楽しむ毎日を

私は現在、東秩父村老人クラブ連合会の会長を務めさせていただいております。加入してからは13年ほどになります。

東秩父村老人クラブ連合会の活動はとても楽しく、グラウンドゴルフ大会や、年に3回の誕生日会などを行ってきました。過去には、会員の皆さんと一緒にお花見を楽しんだこともあります。多くのイベントを企画・実施し、参加された方々に喜んでいただけることが、私にとって何よりの喜びであり、大きなやりがいを感じています。

これからも、人数は多くありませんが、会員同士の交流を深められるような活動を続けていければと考えています。

また、東秩父村老人クラブ連合会の活動に興味のある方がいらっしやいましたら、お気軽にお声がけください。