

幸せ散歩

最近、市内で散歩をしている人をよく見掛けます。

健康目的の散歩、気分転換の散歩、愛犬との散歩などさまざまな目的や生活習慣の中で、散歩もいろいろな要素を有しています。

光市は恵まれた自然環境のもと、市民一人ひとりが幸せを感じられるまちづくりを目指しています。

皆さんもまずは一歩外に出て、自分たちの住む周辺から自分たちの散歩をはじめてみませんか。

今回は、市民特派員の鑑光さんが

『早起き散歩』

『エコ散歩』

『おしどり散歩』

の三つの散歩をレポートします。

市民の皆さんが自分の散歩スタイルを発見するきっかけになればうれしく思います。





早起き散歩

子どもたちの健全な成長をはぐくむ

きっかけは孫からの相談

上島田に住む田中道子さんと地域の子どもたちは、月曜日から金曜日の早朝、約40分間のウォーキングとジョギングを行っています。

朝起きたばかりなので、体をゆっくりに動かしながら散歩することが主な内容です。

散歩は、3年前、田中さんの孫の陽平君から「もっと速く走れるようになりたい」との相談を受け「それじゃ、おばあちゃんと朝、練習してみようか」と誘った事がきっかけでした。練習の成果で、陽平君の脚力が鍛えられ、マラソン大会で上位の成績を収めるようになりました。

その後、陽平君の弟や妹、友だちも参加するようになり、現在では、7人が一緒に朝の散歩を楽しんでいます。

早寝、早起き、朝ごはん

子どもたちは、毎日20時30分に就寝し、5時30分に起床と規則正しい生活を送っています。散歩後に朝ごはんを食べるようになり、ごはんがおいしいと笑顔で答えます。

文部科学省の調査では、夜更かしや朝食を食べない子どもが増加しています。生活習慣の乱れは子ども心の乱れや学力の低下、体力の低下

につながっているそうです。

体を動かし、よく食べ、よく眠ることにつながる早起き散歩は、青少年の健全育成に資する取り組みである「早寝、早起き、朝ごはん」のための理想的な生活習慣であるといえます。

田中さんは、うれしそうに話されます。

「子どもたちは散歩が大好きです。毎朝、私を楽しみに待っていてくれるんですよ。」

将来この子たちが成長した時、日常生活のふとした折々に、一緒に散歩したこのふるさとの景色を思い出してほしいですね。これからも、ふるさとの大切さを自らの体験から学んでほしいと考えています」



この日、靴を新調した子もいました。
愛用の靴は子どもたちの大事な宝物です。

エコ散歩

環境人づくり



山本さんのエコ散歩の様子。

左手に持っているくずかごは、山本さんの手製のもの。照れながら見せてくれました。

また、道路にこびり付いたごみはなかなか取れないそうで、鉄製の火箸を用意して歩きました。

ごみ拾いは自分のため

3年前から散歩の途中にごみ拾いを実践されている三井にお住まいの山本健一さんにお話を伺いました。

エコ散歩のきっかけは、散歩のコースにある中学・高校生の通学路にごみが多く落ちていたのが残念で、生徒たちが通学する際、きれいな道で気持ちよく通学してほしいと思ったからでした。

最初は恥ずかしさもありませんが、みんなが気持ちよく通っている姿を見るとうれしくなり、励みになっていくそうです。

長続きの秘けつは、すべてのごみを拾うのではなく、何か一つの種類だけ回収すればよいと気楽に考えること。取材の日は、たばこの吸い殻を中心に拾って歩きました。

「エコ散歩は、自分自身のため」と答える山本さん。活動をしているうちに自身の健康な体への感謝、自然の美しさの感動など強く感じ、心がすがすがしく感じるようになったそうです。

目指すは

シンガポールの美観

エコ散歩をしていると、想像以上に空き缶やたばこ、ペットボトルなどのごみが道に落ちていていることに、



「お疲れさん」とのねぎらいにうれしそうに答える山本さん。散歩中に出会う近所の人との会話も楽しみの一つです。

驚くと同時に悲しく感じました。

最近、心の安らぎを求める価値観が高まっています。安らぐ環境づくりのために必要な事は、『環境は人をつくる』という言葉に表されるように、ごみ拾いと同様、ごみを捨てないよう意識を高めることだと思います。日々の生活の中で、ごみの無い美しいまちでの暮らしは周囲を慈しむ心や安らぎをもたらしてくれるのではないのでしょうか。

山本さんは話されます。

「光市がシンガポールのように、きれいなまちになればええと思えます。この機会に散歩中にごみを拾う人が少しでも増えてくれたらうれしいです」

その口調は、地域や自然への愛情で包まれていました。

おしどり散歩



ふたりの散歩が健康の秘けつ



「日本一周」1400万歩踏破

市の推奨する「光のあるくロードウォーキングラリー」に挑戦している弘下智彦・博子夫妻は、6月に日本一周の歩数にあたる1400万歩を2年間で踏破しました。

「夫婦で歩く散歩」の魅力はどのようなものをお尋ねすると「けんかしてお互い無口の時も、一緒に歩いていると自然と会話が始まるよね」そんな二人の姿にとても仲の良い様子が見受けられました。
散歩コースは自宅から茶臼山頂上

までの往復7キロ。散歩をしていると朝日の優しさ、四季の木々草花たちの緑の息吹を五感で楽しむ事ができ、日々新たな発見を目にすることができそうです。

また、散歩を続けることは無理をしないこと。最初は日本一周の目標達成のため、歩くことだけに集中し疲れてしまったそうですが、大切なことは自分のペースで歩くことと気付いてからは、散歩が生活の一部になりました。現在、日本2周目に挑戦中との事ですが、元気で仲良くを目標にこれからも二人で歩き続けてください。

「光のあるくロードウォーキングラリー」参加者募集

西日本編から始まる5地域を「あるくロードマップ」に沿ってウォーキングしながら、最終的に日本一周にあたる1400万歩の踏破を目指すので、現在約300人の市民が取り組んでいます。

準備する物は、歩数計とあなたのやる気。健康づくりのために参加してみませんか。

詳しくは健康増進課（あいぱーく光）にお問い合わせください。

☎0833(74)3007

いつもの散歩スタイルで万歩計を見せてもらい「ハイポーズ」。お互いが良きライバルでもあるため、相手が今日何歩歩いているかが気になるようです。また、ご主人がいつもかぶっている帽子の「C」はC challenge（チャレンジ）のCだと笑顔で教えてくれました。

散歩に出掛けませんか

— 私たちの身近なところに
すてきな自然や景色があります

取材を通して、さまざまな出会いや発見がありました。皆さんが話されるのが、散歩中の自然の美しさ。同じ景色でも、時間により違った感じ方をすることもしばしばあります。散歩中撮影した風景写真。皆さんの目にはどのように映るか、実際に歩いてみませんか。

(場所は左図参照)

冠山
総合公園



園内は整備され、行き届いた管理の中、車両などの危険もなく子どもたちも安心して歩くことができ、四季を通じて花や木が楽しめます。

田園



収穫の秋を感じさせる東荷大平集落の田園風景。黄金色の稲穂が辺り一面に広がっていました。

島田川



市内を南北に流れる島田川は市民の憩いの場。水鳥の道から、川魚の群れや水鳥の様子を見ていると癒されます。

あいご



室積には「あいご」と呼ばれる一人分が通れるくらいのかわいい生活道路があります

ぞうひがさき
象鼻ヶ岬



つつみ うち
鼓が浦展望台から見た象鼻ヶ岬。影の具合で、まるで象が鼻を上げているように見えませんか。



市民特派員 かねみつ 鑑光 ちえ 千恵 さん



取材を終えて

取材させていただいた皆さんは、体ばかりでなく心も健康で、お話を伺いしているだけではつらつとしたエネルギーを感じ、私自身、前向きな気持ちになりました。

また、3か月におよぶ取材では、移りゆく季節の変化を、日々の散歩で感じる事ができ、自然の美しさや尊さを実感しました。

ある調査によれば、田舎に住む人

は都会に住む人と比べて一日の歩行量が少ないそうです。実際に私も目的地に行くのに車を利用することが多く、あまり歩いていかなかったように思います。

私たちは生活が豊かになった一方で、身近な自然を感じる機会を失っているのではないだろうか。

「まちづくりは人づくり」と言います。美しい自然を愛し、いつまで

も守っていくとともに、自然から元気をもらう。すべての生き物も暮らしやすい共生のまちをつくる。

このような意識を市民みんなが持ちながら取り組む散歩は、人々に安らぎと潤いを与える『幸せ散歩』だと思えます。

皆さん、一日に少しずつでも歩くことを習慣付けてみてはいかがでしょうか。



誰がいつ、何のためにつくったのか。石城山八合目付近を鉢巻き状に取り巻く神籠石はさまざまな可能性を秘めた私たちの貴重な財産です。



茶白山頂上からは海岸線が一望。涼しい風が心地良いです。



瀬戸内海国立公園の一部である室積・虹ヶ浜海岸は瀬戸内の原風景として市民から愛されています。(西ノ庄付近から見たフィッシング・パーク)