



神奈中情報通信



(株)神奈中情報システム TEL:0463-22-8804 FAX:0463-22-8816

■■この「神奈中情報通信」は、私たちと何かのご縁があったかたにのみ、差し上げている通信誌です。■■

◆ウォーキングを始めて3カ月が経ちました！◆

こんにちは！お世話になっております。神奈中情報システムの大森です。今回は私が担当です。よろしくお願いいたします。



さて、今回は3カ月ほど前から始めたウォーキングについてのお話です。年齢を重ね体重が増していくにつれ、下半身が弱ってしまい、もう歩くのも階段を上げるのも全然ダメになってしまいました…。

そこで、体力増進のために始めたのがウォーキング。昨年の秋頃に引っ越しをしたのも関係しているのですが、当初、家の周りの地形と言いますか、どこにどんな道があって、何があってというのを、歩いて調べてみようと思ったのが、そもそものきっかけでした。ついでに女房にも声をかけてみたところ、遊んでもらえると思ってかすぐOKしてきまして、今までは、休日をバラバラに過ごしていたのが、急に土日の片方もしくは両方を、2人でウォーキングするようになりました。

そして、ここにこんな道があったのかとか、ここにこんな神社があったのかと、だんだんわかってきまして、最初は毎回3キロくらいだったのが、だんだん足に筋肉が戻り、今では毎回15キロ(3時間半)くらい歩くようになり、先日は、もうちょっと行けるかなと思い、20キロ(5時間)ほど歩きました。

最近は気候もとても良く、気持ちがいいですし、いろんな名所旧跡が発見できて楽しいです。また女房は女房で、歩きながらずーっと話ができ(言いたいことが言えて)嬉しくてしょうがない様子です(笑)。

ちなみに、私たちはどちらかというと形から入る方なので、服装なんかも年の割には明るいのを選びまして、最初こそ上下黒でしたが、今は黄色とか青とかピンクとか明るい色の服装で歩いています。



そして、念のために靴底に500円玉を隠して歩くようにしています。これはなんでかと言いますと、遠くに (2枚目へ→)

(続き→) 行きすぎて帰って来られなくなってしまうたら怖いので、最悪の場合は地下鉄かバスで帰って来られるようにということで、500円玉を隠し持っています。すると、気が楽になってどんどんどんどん遠くに行けるようにもなり、先日も10キロ離れたところにまで、梅を見に(往復20キロ)行ってしまいました(笑)。

このウォーキングを始めた最初の頃こそ、体が重くてきつかったのですが、体重は3カ月で5キロほど減りまして、足に筋肉がついてお尻も引き締まり、日頃の通勤でも階段をひよいひよいと上れるようになりました(笑)。

個人的には、もうちょっと頑張れば走れるようにもなるのでは?と思い、一人で歩きに行ったときに、山道を思い切って走ってみました。結果、膝がガクガクになりまして、走るのはもうちょっと先だということもわかりました(笑)。このウォーキング、お金をかけずに気持ちよく健康になれるので、とってもおすすめです。

◆発行者コラム◆

ウォーキングをして「歩くっていいなあ」と思いつつ、気がつけば家から500mほどのところにあるクリーニング屋さんまで、前々からの癖で車で行っていました。さっそく女房から指摘を受けまして、以来、ウォーキングの際にはリュックを背負い、そこにワイシャツやら背広を入れて、クリーニング屋さんに立ち寄るようになりました。そして、いろいろ車を使わない生活になり、もう車は売ってしまってもいいかなあと思っているくらいです(笑)。最後に、このウォーキングは(私も他の人から言われたのですが)間が冷め切った夫婦には会話が増えていいようです。3時間も4時間も歩けば、だいたいしゃべりつくし、家でいろいろ言われることもなくなります(笑)。私と同じ年くらいか、それ以上の年の夫婦が2人でウォーキングしている姿をよく見かけるのですが、合点がいきました(笑)。大森

■この通信がご不要の方は1枚目をそのままFAXしてくださいませようよろしくお願いいたします■

【発行元】

 株式会社
神奈中情報システム

バス事業者、旅客・貨物輸送事業者が求めるシステムの構築から運用までをサポート!

株式会社神奈中情報システム

〒254-0811 神奈川県平塚市八重咲町7番35号

TEL: 0463-22-8804 FAX: 0463-22-8816

発行責任者: 神奈中情報システム

