

# 巻頭言

## 「冬の散歩」

理事長 新谷 友良

家の前を流れている神田川沿いの散歩が習慣になって1年近くになります。夜8時から9時頃、公園になっている神田川の新宿側をJR中央線から西武新宿線下落合の近くまで行って、川を中野側に渡って家の前まで戻って来ます。約3Km、40分の散歩です。この間までは半ズボンにTシャツでしたが、今はウルトラヒートテックの下着にセーターを着こみ、ダウンジャケットで完全武装です。

夜は暗いせいか視覚も敏感になります。桜の古木の量感が日中より大きく迫り、椿の赤い花は色が鮮やかにそして重そうに感じます。10mおきぐらいにある街灯が自分の影を前に落として、後ろから誰かが追いかけてきたのかとギョッとすることもあります。川の兩岸の堤防みたいな小道なので、そんなに人通りはありませんが、散歩やジョギングをする人も結構すれ違います。目立つのは外人の女性、カラフルなジョギングスーツを着て軽やかに走っていきます。白い頬がピンク色に染まって元気いっぱい、「こんばんは、明日も頑張っって!」と声をかけたくくなります。

寝る前に何か体を動かしておきたいと思って始めた散歩ですが、40分程度では体力強化にはそれほどの効果もないと聞きます。それでも続けているのは、やはり歩いているときの快感でしょうか? 自己流ですが、なるべく大腿に歩くことと肩の力を抜くことに気を付けています。特に肩の力を抜くことに気を配ると、何か心気が鎮まるような気がします。夜の空気をできるだけ体で感じるようにして、遠目に空を視野に入れると自然との一体感が生まれてきます。

もう一つ、夜の散歩の楽しみがあります。散歩中スマートフォンと人工内耳の外部機器をケーブルで接続して音楽を聴きます。完全に聞き取れているとはとても思えません、周りの雑音がカットされていますのでそれなりに楽しめます。視覚や聴覚、その他の体の感覚をできるだけ多く使って歩くことを楽しみます。

真冬の寒い夜、晴れていると上弦になった月が帰り道を照らします。木々が少し和らか味を帯び、寒さに向かう構えが無くなって季節が移っていきます。今年も冬が乗り切れそうです。