

メルマガ読者の皆様は、
身体によいことを何かやっていますでしょうか。
私は定年退職を間近に控えた時、何かないかと考えました。
一人でもできること、簡単にできること、お金がかからないこと…
そこで実践しようと思ったことは毎日 8,000 歩以上「歩くこと」です。
「歩くこと」すなわち「ウォーキング」を親しんでいる方は、
読者の中にもたくさんいらっしゃると思います。
歩くと決心した時から「歩く」行為は「手段」から「目的」となりました。
それまでは一秒でも早く目的地に着くために自転車や自動車を使用していました。
今は歩けるところは極力歩いています。
そんな 8000 歩以上歩く日々が 1300 日連続しています。
ありがたいことは自宅と職場の往復で目標を達成できることです。
休日は近所を散歩したり、台風の際には狭い自宅の中を歩き回ったり…
コロナワクチンを接種すると翌日午後には発熱しましたので、午前中に歩きました。
ウォーキングを楽しくしてくれているのは、
スマホに入れている歩数計無料アプリです。
最近、さまざまなアプリがあって、歩くだけでポイントがたまり、
商品に交換したり、景品がもらえたりします。
また、川崎市や横浜市には、お薦めウォーキングコースがあり、
そのコースを走破するのも楽しみの一つです。
ウォーキングによりもう一つ趣味が増えました。
周りの景色や草花を楽しむ時間ができ、
カメラで周囲の写真を撮るようになりました。
健康だから歩ける、歩けるから健康かはわかりませんが、
いつまで歩き続けられるか、自己記録更新中です。

MM