



# 「こんにちは 市長です」

12月1日号

歩く目安は1日7千歩といわれる。これは尋常ではないっていうこと、きっと誰しも知っている。この日は11月中旬にしてはポカポカ、お昼ごろのこと「ひと回り行ってこようか」とその気になってお気に入りのピンクのジョギングシューズを履いた。

「足って大事ですよ、自分の足に合うシューズ買しましょう」と秘書室のマラソン男子に勧められた。おっしゃる通り具合がいい。どこまでも歩ける気持ちになる。普段は夕方に歩くのだけど、ピンクシューズなら声かけられそう。「元気ですね。いいの履いてるじゃないの」と。ならば、少し多めに歩こうかと家を出た。

私の家は保健センターの南、そこから運動公園のトリムコースを1周して、最近にぎやかになった市民会館南の通りへ行き、市民会館のベンチに座って一休み、常磐高校の西の小道を通って帰るとというのが描いた散歩コース。少し前には空き地だったところがこじられた住宅で埋まっていく。昔は三世代が同居なんてこともあったけど、今はめったに見かけない。30坪くらいの家が多い。「市長さ～ん、散歩ですか」と通り抜ける車から女性の声。ピンクのシューズは一層軽やかに運動公園に向かった。「帰り道」、常磐高校の脇道に来て足取りは急に重くなった。7千歩を超えた。以前、刀水橋まで歩いたときもそう。そのときは「帰り道」に古戸の神社でしゃがみこんだ。そして後日懲りずにグリーンパレスを目指した。354バイパスの歩道は広くて歩が進む。ところが「帰り道」の牛沢まで来て足がどうにも動かない。恥ずかしながら知り合いに「助けて～」。

運動公園トリムコースは毎日にぎわっている。スポーツ施設での利用度はナンバーワンではないか。3周回れば約4.5km、「帰り道」がないのがいい。夜でも歩けるように、照明を明るくしたい。(11/14 記)