

歩いて健康長寿 結成20年

背筋伸ばし いつも笑顔で

匝瑳市を中心に活動する「野榮ウォーキングサークル」が今月結成20年を迎えた。毎月市内の公園や県外の観光地を歩いており、参加した延べ約1万9000人が歩いた道のりは地球2周分を上回ったという。現メンバーは40～80歳代の46人で平均年齢は71歳。「健康長寿」を合言葉にこれからも笑顔で歩き続ける。

延べ1万9000人 地球2周分に

匝瑳のサークル

17日朝、台風の影響で風雨にさらされた野榮ふれあい公園（同市今泉）に初参加者を含む44人が集まった。準備体操の後、一周7000メートルのコースを背筋を伸ばして腕を大きく振って歩



笑みを浮かべ、楽しみながら活動する参加者たち（17日、匝瑳市今泉で）

いた。2周目は認知症予防のため、大きな声で引き算の問題を出し合いながら歩いた。全員が一斉に腹の底から高笑いする場面もあり、みな終始笑顔だった。「とにかく笑いは健康にいいので」と勝又康之会長（74）が説明する。

この輪の中に同市野手の鵜沢澄子さん（78）の姿があった。鵜沢さんは10年前、知人の紹介でサークルに入った。仲間と景勝地を歩いて昼食を取るのが何よりの楽しみだった。

しかし、2年半前に脳梗塞で倒れ、右半身が不自由になった。「みんなとまた歩きたい」という一心でリハビリに励むと、少しずつ歩けるようになり、ついに半年前にサークルへ復帰。「温かい拍手で皆さんから

迎えてもらった『あの日』のことを忘れられません。歩けることと健康のありがたさを実感する毎日です」と笑顔で語った。

サークルは1997年9月、合併前の野榮町（現・匝瑳市）教育委員会主催の事業を引き継ぐ形で発足した。以来、同公園を歩いた

り、バスで訪れた長野県の上高地や白馬山麓などの名所を歩く「大人の遠足」を行ったりしてきた。月2回のこうした活動日はこの日を含め20年で計444回を数え、歩いた総距離は9万3000キロを超えた。

勝又会長は「これからもウォーキングによる健康の輪を広げていきたい」と話す。随時参加者を募っている。問い合わせは、勝又会長（090・2942・8448）へ。