

【私の趣味/生きがい】

健康づくりのため散歩

山田 恵春会員

私の散歩の始まりは、20数年前から体脂肪を減らすために始めたウォーキングからです。

毎朝夏は午前4時、冬は午前5時から百目木公園内を3周近く歩いたのが始まりです。

定年後は時間も自由になったため、夕方ごろにも散歩をしています。普段は平川地区内を散歩していますが、同じ風景の

中を歩いても代り映えなく思い、袖ヶ浦公園、袖ヶ浦海浜公園等市内はもとより、天気が良い日は富津岬・矢那川ダムなど市外も散歩しています。

また、新興住宅地区を歩くのも楽しく、散歩をしているとシルバー人材センター会員の皆さんの作業している姿も見ます。

散歩のおかげで、草刈り、植木手入れ等の屋外作業も現役で頑張っています。

