



生活支援体制整備事業

# お互いさま ひろお通信

「地域づくりから育つひろおの支え合い」

第7号 2019年9月

## 若さの秘訣が見えてきた?? 歩っ歩の会の軌跡に迫る

歩き続けて13年。毎月第1・

3水曜日の10時に集まり、広尾の町を歩いている方々がいる。会の名前は歩っ歩の会。今回一緒に歩いてみて一番に感じたのは『若さが溢れている』ということ。今回私が『若い』と感じた要素はどこにあるのか考えていきたいと思っています。

会の始まりは健康管理センターで行っていたウォーキングサークルを引き継いだ形で平成18年4月に活動を開始。以来10名の会員が楽しく交流しながら歩いています。

散歩コースは年間スケジュールを組んでいます。その日の状況に合わせて臨機応変に対応しています。今回の散歩コースは「先日発見したオタマジャクシを見に行こう」ということで、身障の森と大丸山森林公園に行きました。

「この植物名前なんだっけ?」「この足跡はシカかな?」と広尾町の自然を堪能していました。また、トンボを見て「昔はアオヤンマがたくさん飛んでいたね」や「昔はここに大きな滑り台があった」など町の変化や昔を思い出していました。この会では、四季の変化や1年ごとの変化、昔



## 歩っ歩の会に 育っていた実(意味)



あった懐かしいことを感じながら楽しく歩いています。参加者の方は「長年この町に住んでいるけど、歩くことによって改めて気づくことがある」と話していました。

1時間くらい歩いた後サンタの家で休憩です。みんなでコーヒーをいただきながらのんびりくつろぎました。

代表の加藤さんは「ただ歩くだけではなくて、町の景色や参加者間の会話を楽しみながら歩く」と話してくれました。

もちろん、その点も大事だとは思いますが、私が『若い』と感じたポイントは他にあると考えます。キーワードは『興味』です。

「道なき道を歩いてみたり」「池のような場所や植物の中に何かいないかと夢中で突っついてみたり」まるで子供の時に戻ったかのような行動がとても印象的でした。これまでのエピソードを振り返っても、**いろんな事に興味を持っている**のが分かるかと思っています。

今回ほんの一部とはいえ、歩っ歩の会の軌跡を辿りましたが、「**興味を持つ**」ということは、何歳になっても大事なことでだと思います。今後も安全に気を付けながら、楽しく活動してもらえればと思います。