

## 歩く楽しみと人とのつながりを知る

横浜市 高橋伸枝



3年前の夏、右肩に痛みやだるさを感じたのが始まり。四十肩も五十肩もスルーしていたので、油断していました。六十肩が重症化し、パソコン作業も辛くて仕事に支障をきたしましたが、注射は打たずにオステオパシーという施術を続けました。気も滅入るなか、ウォーキングは肩にもよいとの記事を読み、週に1~2回まずは住んでいる団地の周りを歩き始めてみました。

夕空を眺めることや街路樹の花に目が止まることが増え、椿と山茶花の違いをこの歳にして知りました。少し坂も上ってみようと欲が出て、〇〇ヒルズと名の付くマンションが建ち並ぶ丘を越えて野菜直売所に行ったり、鎌倉の森林ウォークに参加するようにもなりました。鎌倉ではリスの鳴き声も知りました。

昨年末には冬至の日の出を江ノ島まで見に行き(写真)、朝陽のエネルギーをおそらく生まれて初めて感じた私は、昇ってくる様を“グアングアン”と表現しました。

この原稿を書きながら気が付きました。コロナ禍以降の低迷と肩の症状には悩まされたけれども、得たものは歩く楽しさだけではないことに。見守ってくれる人、背中を押してくれる人、一緒に動いてくれる人、様々な形につながっている人、そして、今回タイミングよく原稿を依頼して下さったかけスタッフの方々。そのつながりの温かさ、人の温かさが、私のころによいことです。

