



暑さが和らぎ空気が少し冷たく感じる今日のごころ、私は近くの自転車歩行者専用道路(サンロード鹿屋)をよく散歩します。この道は国鉄大隅線が廃止になった時、一部区間を鹿屋市が買い上げて整備しました。真つすく歩きやすく、多くの市民が利用しています。

早足で歩くお年寄りの姿をよく見ますが、私は季節の花などを採しながらのんびり歩くのが好きです。この時期ならネコジヤラシや紫の小花がかわいいノコンギク、主人が子どものころに食べていたアケビを夫婦で探して歩くこともあります。ある日、高齢の女性2人が大

門倉多仁亜



散歩とウォーキング

子に出会うこともありましたが、森の中では家族連れや友人同士でおしゃべりをしながらゆったりと散歩しています。お年寄りは背中や手を組み、母親たちは「ペビィ力」を押しながら、一足一足、踵から地面を確かめ

ら歩く哲学者や学者が現れ、18世紀ごろになると庶民にも散歩人気を広まりました。東京に住んでいたころ、平日は夫婦とも多忙なため、週末時は「お母さんから電

かどくら・たにあ氏 料理研究家。兵庫県生まれ。父は日本人、母はドイツ人。英国滞在中に料理製菓学校・ゴールドン・ブルーで学ぶ。食だけでなくドイツ生活の経験を踏まえたシンブルライフをテレビや雑誌で発信している。鹿屋市在住。

友人とランチした後「お茶しない？」と誘うように、「散歩に行かない？」と誘います。ドイツの母方の祖母は森の隣に建つマンションに住んでいました。森への散歩を日課にし

もらいました。森は昼間も薄暗く少し怖い感じですが、夏は涼しく静か。小川にかかる丸太橋を渡り、湖まで行く子どもたちが大と一緒に泳いでいます。乗馬道に馬がいたり、リスが大木を飛び回っていたり、鹿の親

るように、静かなペースで歩くのです。ドイツ人の散歩の歴史は15世紀の貴族社会にさかのぼります。公園ができ娯楽として歩くようになり、社交の意味も加わったようです。考え事をしながら

話があったよ」「来週は出張だから」など日常の伝達から会話が始まり、いつのまにか普段思っていたことや感じていたことを話しはじめるのです。向かい合って食事をする時は向かい合っても、散歩中は話していません。お互い前を向いているからではないかと、私は解釈しています。隣に人がいても前を向いているのでだんだん

などがわかる大切なコミュニケーションの時間なのです。コロナ禍で人との距離が遠のいてしまった今、大切な人を誘って気軽に散歩に行ってみませんか？ 散歩なら外だし、前を向いて歩くから飛沫の心配も減ります。何より血行が良くなっ