



新型コロナウイルスにより4月から2ヵ月間、在宅勤務となった。それまで、駅まで自転車を漕ぎ、なるべくエスカレーターは使わずに階段を上り下りし、電車を2本乗り継いで吊革にしがみついてバランスを取りながら会社に向かう。それを朝晩1時間ずつ繰り返していたので、結構な運動を強いられていた。在宅勤務はこの時間がまるまる無くなるので、何かやらないと体重増加は必至。小生はジョギングを含め長距離走が苦手なため校内マラソン大会は雨で中止になることを願っていた輩なので、とりあえず歩くことにした。安物のスマートウォッチを腕にはめ8,000～10,000歩/日を目標に歩きはじめた。自宅から5分ほど歩くと川沿いの道があり、春には桜並木が綺麗で風が心地よい。木々が生い茂った緑地帯公園の中ではマイナスイオンをあびながら歩く。同じ道ばかりだとつまらないので、見知らぬ道に挑戦して新たな抜け道を発見する。この街に移り住んでから20年経つが、歩くことで新鮮な驚きや出会いがあった。体重は減らないが、何とか現状維持!!

また、歩くことのモチベーションを保つために、東京薬業健康保険組合のチャレンジWebウォークに参加した。これは毎日の歩数を登録することで順位を競うもので、まさにオンライン時代の競技といえる。基本的には1年間通しての参加だが、期間を区切って順位を競うこともある。第8回Webウォーキング大会は5月1日～6月30日の2ヵ月間での歩数を競うもので、小生は初級コースに参加し1277人中40位と校内マラソン大会ではありえない順位であった。更に毎日登録した達成賞としてQUOカードがもらえる特典もあり、かなり嬉しい。第9回Webウォーキング大会は9月15日から開催されるので、可能な方は是非ご参加ください。

(詳細は <https://walk.toyaku-kenpo.or.jp/toyaku/walk/pub/top> へ)

コロナにより日常生活が大きく変わった。今まで当たり前に行っていたことが制約を受けたり、出来なかつたりする。自由に普通に生活できることがいかに大切かを気付かされた。今年は戦後75年の節目で、日本では戦争のない生活が75年間続いていることになる。小生は「戦争を知らない子どもたち」でのほとんど生きているが、あと何年か早く生まれていれば、戦火に巻き込まれていたかもしれない。疫病、天災、戦争(人間同士の憎しみの感情)と神様は時々人間に試練を与える。その度に、人間は倒れながらも、立ち上がってきた。現在、たまたまこうして何とか生きていられるのは多くの人達の日々の努力の賜物であることを感謝せずにはいられない。それにしても今日も暑い。

(2020年8月20日 H.G)