

心

しん

芸能・趣味

元日4部

●年男 ● 龍司さん (71) 北栄 岩本

かり生活パターンの中にウォーキングを組み込まれるようになった。

今では、体を大切にす
る気持ちも芽生え、食事に気
を付けていることもあって
血圧が下がるなど、うれし
い効果も出てきた。

頻繁に歩いている自宅近
くのコースでも、雲の形や
大山の景色、農作物の成長
など、季節の移り変わりを
感じて、見飽きることはな
い。

鳥取県中部で繰り広げら
れる「日本海未来ウォーク」
では、コース設定に長年携
わっている。安全面を配慮
し、さまざま景色を楽し
めるコースを考える。岩本
さんの好きなコースは田ん
ぼ、農道、里山がある日本
の原風景だ。

元気な岩本さんも、気持
ちが落ち込むこともある。
そんな時は、ラテン系の音
楽を聴くと「よし、明日か
ら頑張る」と前向きになれ
る。

「いつも楽しそう」と周
りの人に言われるが、とら
年だけにウォーキングのこ
とになると「ほえてし
まう」と笑う。

ウォーキングで毎日いきいき



仲間と一緒に元気よくウォーキングを
楽しむ岩本さん(中央)

ウォーキングを始めた
のは約15年前。建築会社
でデスクワークがメイン
だったため、年をとるに
つれ、体の不調を感じる
こともあった。そこで、
退職後の趣味として年齢
を考慮し、それまで取り
組んでいたジョギング
からウォーキングに転
換した。

観光を兼ねて全
国のウォーキング
大会に参加して
いるうち
に、すっ