

朝の散歩



仙台ターミナルビル株式会社
代表取締役社長

新妻博敏

5年ほど前から朝の散歩を趣味として日課に加えています。仕事柄、美味しい食事とお酒を頂く機会が多く、気がつけば体重が増え、ドックの数値にも変化が現れてきました。

「これではいかん」と一念発起し、三日坊主に終わることのないよう心がけ朝の散歩を始めることにしました。とはいえ悪魔のささやきが頭の中にふつふつと湧き上がることも幾度かあり、「雨が降ってくれないかな」など怠け心と葛藤しつつ、身支度を整え最初の一步を踏み出すと、何故か怠け心は一気に払拭します。この散歩の効果は、半年過ぎたあたりから徐々に現れ、今ではドックの数値も安全エリアに定着するようになりました。

散歩を始めますと、自宅の周りのことを実はまったく知らなかった自分に気づかされました。仕事・仕事の団塊世代、自宅と会社の往復だけの生活が長く続いたせいかと思ひ知らされます。コースをできるだけ変えながら新たな発見を求めて散策を続けています。

これまでに知らない道がいくつもあったことや身近に季節の変化を楽しむことが出来る場所があったことに改めて気づかされます。近くの堤防では遮ることのない視界の先に、真っ青な空の下、冠雪の蔵王や泉ヶ岳などの山並みが堪能できます。更に身近な散歩コースの傍らにある



散歩コースのあじさいと私

家々の庭先では、手入れの行き届いた四季折々の花々が咲き誇る姿を目にすることができます。また、散歩コースには田んぼや畑も多く、田んぼでは春の早苗から秋の黄金色の稲穂までの移ろう姿が、そして畑では季節ごとにキャベツ、ジャガイモ、キュウリ、ナス、トマト、サトイモ、トウモロコシ、オクラ、大根、白菜等々数え切れないほどの様々な野菜が育っていくのを見ることが出来ます。聞くところにより

ますと、この地区は、その昔仙台への野菜の一大供給基地だったそうです。

これ以外にも名所旧跡が数多くあり興味が尽きません。怠け心もすっかりなりを潜めてしまいました。

私にとって散歩の一番の楽しみは、歩くことでこれまで気付かなかったことや新たな景色を発見することだけではなく、歩く速度や方向を変えてみるだけで周りの様子がまったく違う景色に見えることに気づかされたことです。仕事や生活に於いて起こる厄介なことがらも、立場を変えたり、時間を置いたり、視点を変えることにより、見えないものが見えてきたり、気づかなかったことに気づいたりすることを朝の散歩が教えてくれました。そして、今では朝の散歩が私の趣味になっています。