

【 会員投稿 】 「汗かきライフ」を楽しんでいます

鈴木 清一

‘02年3月に会社を卒業して「毎日が日曜日」の生活を迎え、如何にして健康で「明るく楽しく心豊かに」過ごすかと言う課題と直面した時に毎日身体を動かし快適な汗をかく事を考えました。幸いテニス仲間にも恵まれ定年前から会社のコートで土・日の午前中にやっており、これにスポーツジムの平日会員になり火～金の日中の行ける時にジムで汗をかく事にして「快適汗かき計画」としました。ゴルフも同期(60会)で毎月ラウンドしているほか 種々の誘いもあり年間30回前後のラウンドを楽しんでいます。

また我が定年を待っていたかのタイミングの ‘03年3月から「太田市ふれあい農園」が利用開始となり、汗かき計画のひとつとして「60の手習い」で野菜作りにチャレンジする事にしました。

ちなみに昨年(‘10年)の年間汗かき実績は

テニス 113回 ジム 98回 ゴルフ 27回 ハイキング&散歩 46回

スキー&スノボ 4回 で、農園の様子見を含め行った日数は 208日ありました。

自宅から農園まで約3kmあり自転車で10分、歩きで30分程度の距離で最近では自転車や歩きで行く事が多くなり 汗かきライフへの貢献度も高くなっています。

「トピックス」

No.1 50年振りの「槍ヶ岳・表銀座コース」縦走

昨年(‘10)9月3～6日で北アルプスの「槍ヶ岳・表銀座コース」を約50年振りに縦走しました。I先輩からのお誘いがあり 自分も約50年前(‘61年8月6～8日)に歩いており二つ返事で 飛びつき実現しました。コースは中房温泉登山口から燕岳→大天井ヒュッテ→西岳→槍ヶ岳→上高地を歩くもので 50年前と同じコースですが50年前は途中 山小屋に「2泊」今回は「3泊」しました。何とか無事に完走しましたが 2泊で歩いたという事は若かったなと改めて歳を感じました。50年前を思い出し・踏みしめる事もでき それにもまして好天に恵まれ 絶景の連続の中を歩けた事が最高でした。素晴らしい景観を満喫でき 感動と満足感に溢れる山歩きでした。



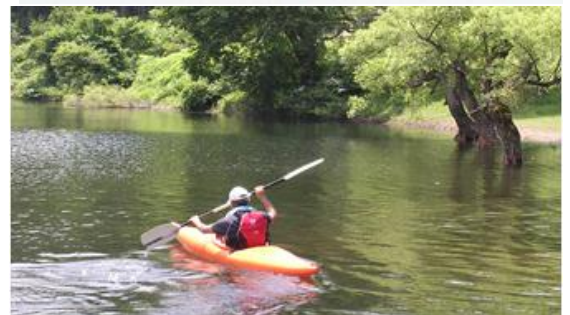
50年の今昔比較

(槍ヶ岳山頂にての写真)



No.2 カヤック(カヌー)初体験

獣医となり昨年からは長野・飯山市に勤務している甥からの誘いがあり、今年の7月15日に飯山・北竜湖でカヤックを初体験しました。真っ直ぐに進まず大苦戦を少し汗をかきました。カヤックに熱中する事はないが真っ直ぐに漕げるまでは再挑戦するぞー！！



【 親睦旅行のご確認 】

秋の親睦旅行を前号でご案内いたしました。締切日までに43人の参加の申し込みを頂きました。

- 期日：10月13日(木)～14日(金) ●集合：馬電正門前 午前9時 (8:45から変更しました)
- 駐車場は、会社構内(当日ご案内します) ●参加費：男性 17,000円、女性 15,000円
- 宿泊先：稲取観光ホテル エメラルド七島 0557-95-1111

- 今月の『細野水彩画廊』：「霧の覚満洲」(菱の実会ホームページでご覧下さい)