



NO.9 教えてください! 元気のひみつ

季節を感じながらのウォーキング

チャレンジウォーキング完歩達成の功労者は愛犬のエイミーとジャスミンとか その訳は? 公園に"ドッグラン"実現を目指して活動中の浅田さん。

近隣の犬仲間と余暇を利用して行っている活動が盛りだくさん。その活動とは?

横河ヒューマン・クリエイト株式会社

浅田 卓さん

チャレンジウォーキングに参加したきっかけは何ですか?

けんぼの広報を見て知りました。毎日犬の散歩はしていますが、実際どのくらいの歩数を歩いているのか分からなかったの、完歩できるか恐る恐るのスタートでした。実際始めてみると3ヶ月足らずで120万歩に到達しました。

最高の功労者は愛犬のエイミーとジャスミンということですが、どんな手助けをしてくれたのですか。

毎朝4時を過ぎたころから布団のなかでゴソゴソ動き始めます。顔をなめる・引っかくは序の口で鼻先を寝ている私の首と枕の間に突っ込んで"早く起きる〜"と起こしにかかるのです。それで私は夜明け前のまだ真っ暗のうちから2匹の犬をつれて約1時間の散歩をします。犬と一緒に生活が、私に"歩かざるを得ない"状況を作り出しているのです。

どんな場所を散歩するのですか?

犬にまかせて歩くんですが、都立公園や国分寺の史跡からお鷹の道など季節を感じながら歩くんです。

雨の日は歩くのを嫌がるワンちゃんがいるときありますがエイミーとジャスミンはどうですか。

雨の日は嫌がらずにレインコートをきて散歩するのですが意外にも雪の日はだめですね(笑)

休日はどんなところを歩いていますか?

私は健康のために歩くというのではなく、新しい"何か"を見つけに夫婦で歩きます。深大寺へは往復20kmあるんですが途中そばを食べたりして歩くんです。この前は、テレビ番組の「ぶらり途中下車の旅」を見たその日にその場所に行ってめぐり歩きました。

また、普段は車で通り過ぎる国立や浅草など町歩きを楽しんでいます。



ドッグランの実現を目指して活動中ということですが、ドッグランとはどうゆうものですか。メンバーは何人ぐらい?

柵や網で囲いをした中で、犬を手綱なしで自由に遊ばせる施設です。今近所の都立公園に実現するために活動中のメンバーは80名程います。

そのほかの活動とはどんなものがあるんですか。

犬のしつけ教室の開催、近隣の道路や公園のフン拾い、犬への理解を深めてもらうためのワンワンパトロールや老人ホームへの慰問などです。

私たちの会のホームページです。ご覧ください。

<http://members3.jcom.home.ne.jp/dogrun-mk/>

みなさんにもおすすめします。

日の出前の空の色の変化を眺めたり、うぐいすの声をきいたり、季節を体全体で感じながらの散歩は本当に楽しいです。ぜひ、これから始めてみてはいかがでしょうか。



*お忙しいなか
取材のご協力
ありがとうございました。



募集 職場の元気な人

けんぼだよりに、あなたやあなたのまわりの「元気のひみつ」を紹介してください。採用の方には粗品をさしあげます。

名前、年齢、事業所名、所属部署名、原稿(箇条書きしたものでもいいです)を下記までお送りください。健保職員が職場を訪ね取材します。あなたのストレス解消法(入浴法、アロマテラピー、体操など)、趣味(写真撮影、音楽活動、園芸、華道、書道など)からだの健康づくり(エアロビクス、水泳、マラソン、野球など)

送付先: 横河電機健康保険組合
〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32
担当 武田

ロケーション:M76-2

電話: 外線0422-52-5521
横河電機株式会社 内線731-26475

