



地域を守り
育む人たち

地域人

vol. 40

「歩く

〜雨ニモ負ケズ風ニモ負ケズ・・・」

浜田市ウォーキング協会 会長 西川 正毅
(にしかわ・まさき)

今回の「地域人」は、浜田市ウォーキング協会 会長として活躍しておられる西川 正毅さんをご紹介します。

「ウォーキング」を始めたきっかけは、平成4年に還暦が近くなったため、体力維持のためにウォーキングをしようと思ったためです。1人では続かないと思い、友人を誘って一緒に始めました。その後、平成6年に浜田市ウォーキング協会の前身である「浜田歩こう会」に入会しました。

現在の会員数は39名です。平均年齢は80歳台ですが、50歳台から90歳台の幅広い年代の方が参加しています。主な事業は毎日の早朝ウォーキングです。陸上競技場で行うのですが、毎日20数人が参加されており、各自が自由に時間と距離を決めてトラックを周回していきます。ウォーキング後の6時30分から始まるNHKラジオ体操第1・第2を行ってから解散となります。雨にも負けず風にも負けず、盆・正月も休み無く365日歩いています。やはり一人では歩けないですね。仲間と一緒に歩くと続けられます。その他、春秋のレクリエーションや地域の方々を対象に年間7回程度イベントを各地で開催したり、忘年会等も行いながら親睦を深めてい

ます。また、最近は浜田市のアダプトプログラム(市民と市が協働で進める、まちの美化活動です)として東公園の花壇2カ所の手入れも行っています。

当会は昭和37年(1962年)に発足して58年目です。私は平成21年から第7代目の会長に就いていますが、前記の活動により、地域住民に歩く健康づくりとしてのウォーキングの普及に大いに寄与していると自負しています。今後も仲間を増やしていきたいのですが、近年は各種団体のほとんどが高齢化、新規入会者不足で会員の減少が目立っています。当会も多いときの半数になっていて会員の確保が最大の課題となっています。早朝陸上競技場へ来られて、誰にでも声をかけていただければ簡単に入会できますので、是非検討していただければと思います。

最後になりますが、ウォーキングは、いつでもどこでも自由に行え、必要な道具もいらない手軽な健康維持に最適な運動です。ただ一点、履物だけは足腰を痛めないために、しっかりしたウォーキングシューズを使用していただきたいと思います。新しい仲間の参加をお待ちしています。

