

「自分でやってみよう ; WALKING2」 雑感

1. ウォーキングの現状

家庭での仕事に時間を取られて、ウォーキングをする時間が無くなって来ました。車も廃車したので、ショッピングも徒歩となりました。どこに行くにも、徒歩を心掛けています

2. ウォーキングでの気付き

ウォーキングをするようになって、道端の草花に目が行くようになって来ました。なるべく、写真に収めるようにしたいと思っています

3. 春夏秋冬

周りの景色が、梅、春の芽吹き、桜、椿、チューリップ、ツツジ、サツキ、アジサイ、柿、ミカン、紅葉、イチョウなどで変わり、それを見るのが楽しい。梅は花の一番手であり、桜の開花までにはひっそりと散って、緑の葉っぱを繁らせている。梅の役割を果たして、立派である。夏場の暑さ、冬場の寒さ対策も重要である

4. 宅地開発

ウォーキングしていると、随分宅地に開発されて、住宅、コンビニ、介護施設、アパートの建設などが目立っている。もちろん住宅の建て替えも盛んである。随分投資される方もおられるのだと、感心します。最近はコンビニが乱立状態になっています

5. 交通安全とワンちゃん

ウォーキングで一番気を付けていることは、道路横断時の車の往来、自転車のスピード走行、ワンちゃんに吠えられることなどである。信号は遵守したい

6. 1日のトータル負荷を考えて

1日にどの位歩くかを考慮して、他に歩く仕事量があれば、毎日ウォーキングで歩くことを控えている。無理をしない様にしている