

「自分でやってみよう ; WALKING」 雑感

1. 定期的WALKINGの開始

健康管理上、定期的にウォーキングをやったほうがよいとの判断で、毎日ウォーキングをやることとした。当初1時間1年間やってみたが、少し負荷を減らして45分程度に変更した。冬は午前7時頃から開始し、真夏は6時頃からはしている

2. WALKINGルート

当初、自宅から東西南北あらゆる方向に出かけてみた。道路に歩道がある方が安全であり、狭い道に車と人が共存している所もあり、ワンちゃんと散歩をしているルート、二人以上で散歩をしているルートもあり、2年目くらいから、歩きやすいルートを決めた。ルートを逆に回ってみると、全く景色が異なり、逆回りもやってみている

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

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