

「ノルディックウオーキングと出会って」

出会いは2年半前、山之内地区センターの講習会。
その後、迷わずクラブに入会！先輩方のやさしいご指導。
75歳で車をやめて坂の多いこの地域。
ノルディックウオーキングなら自力で四輪駆動。

50年以上、腰痛とはお友達。
スキーのゲレンデシュプルング（コブを利用してジャンプする）で転倒。
翌日、起きられず会社を休んだ。
背中が曲がり、もともと低い身長は10数cm縮んだ。

半年後、「渡辺さん、少し姿勢が良くなったね。」
人の悪口が得意な近所の頑固おやじから褒められた。
メンバーの女性からも初参加の私の姿を見て
「この人、大丈夫かしら？」と心配だったとのこと。

1年後、骨粗しょう症で毎月注射の身から、
整形外科の先生もビックリ！骨密度が大幅増量！
以来、腰痛も数回出ただけ。軽くすんで治りも早い！

ノルディックウオーキングに出会っていなかったら、
私の老後は迷走していたに違いない。
ありがとう、ノルディックウオーキング。
ありがとうございます、クラブの皆さん。
これからもよろしくお願いま～す。

令和4年3月吉日 渡辺久義