

人生 100 歳時代、私は今年 9 月に 91 歳になります。  
これまでの人生のうち 77 歳まで働き 50 年余サラリーマン生活をしてきました。  
退職した時に「毎日が日曜になる日」をどう過ごすかを考えました。健康で自由に  
動けて楽しめてこそ長生き「1 日でも長生き」ではなく「生きている限り健康で楽し  
く過ごそう」という思いを持ち続けました。

ノルディックウォーキングとの出会いは 2011 年 1 月に友人の FY  
さんに誘われ藤が丘地区センターで体験会を受講し、ANW に入会  
しました。入会して 11 年になります。その間 2013 年 10 月に本  
場のフィンランドに、2015 年 6 月に日本で初めてノルディックウ  
ォーキングが紹介された北海道の「おおたき国際ノルディック大  
会」にも参加しました。今も地元の青葉や鎌倉、こどもの国で月  
の内 10 日位歩いています。



ノルディックウォーキングで皆さんにお会いして、話しをするのも楽しみにしてい  
ます。(4 月は日平均 7,100 歩 5 月は雨の日が多かったので 6,500 歩 歩きました。  
一人ウォーキングの時はヨチヨチ歩きにならないように速や歩きを取り入れています)

又、インストラクターの SA さんの勧めで「7 秒スクワット」を毎日行って筋肉の  
低下を防ぎまたは維持するように努め、ウォーキングをした後は牛乳を飲むように  
しています。

ノルディックウォーキングの外には囲碁をしています。  
2009 年 10 月にもえぎ野ユートピア青葉の囲碁教室(先生の講義  
が 40 分、会員同士の対局が 1 時間 20 分、この時間割で月 2 回)  
に入会、初心者から碁を打ち始めました。



囲碁の世界でも友達が増え(対局の後、反省会と称して何処が  
勝敗の分かれ目になったかを話し合っています)頭を使うので脳トレになり、指を使  
うので認知症の予防になると言われています。

コロナが流行するまでは、暑気払い昼食会や忘年会の楽しみがありました。  
ノルディックウォーキングや碁を打ったりして健康な日常生活で上述の目標「生き  
ている限り健康で楽しく過ごそう」を達成している喜びを誇りに思っています。  
最後に一言、海洋冒険家堀江謙一(83 歳)さんがヨット太平洋横断無寄港の偉業達成  
セレモニーでの言葉を借りて「ノルディックウォーキング万歳」「僕自身は今、青春  
真っ只中です」を結びの言葉とします。これからも引き続いて、ノルディックウォ  
ーキングに参加致しますので、宜しく願いいたします。