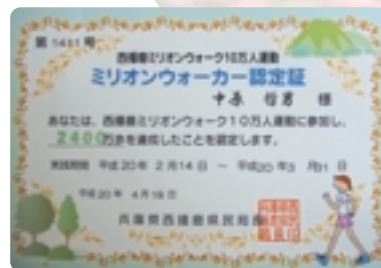


質問 いつも続けていることは何かありますか。

中原 7年くらい前からウォーキングを日課で続けとります。仕事を退職して、高齢者大学に4年、大学院に2年行ってね。その頃に学んだことや、年齢的な体力の衰えなんかも感じて始めたのがきっかけでね。今は、朝に2時間ほど歩いて夕方も時間が許す範囲で歩いて、一日2万歩を目標にしています。記録もちゃんととりよんやで。



「3月に2,400万歩を達成!!!」

質問 ウォーキングを続けていて、どんなことがありましたか。

中原 始めて2年目くらい続いた頃に、これだけ続くんやったらと禁煙も始めてみたら、ヘービスモーカーやったけど、タバコもびたっとやめました(笑)。赤西溪谷で道案内したり、生まれて間がない子鹿を拾ってね、子どもらに見せてまた山に返したこともあったね。最近は村内(原)で、ウォーキング仲間が増えるのがうれしいね。



「ユニフォームに着替えて さあ出発」姿勢の良さとスピードにびっくり!!

質問 中原さんにとってウォーキングとは？

中原 そうやね。「足と頭の二人三脚」かな。歩きながらいろいろ考えるのも楽しいし、たまには鼻歌を歌いながら歩いたり、心が自由になる気がするね。今は、歩かんと気が落ち着かんのです(笑)。



「起伏にとんだコースで 毎日歩いてもあきないのやで」

質問 これからの「目標」はなんですか？

中原 僕はね、男は70後半から80前半に関所がある気がする。それに乗っ切るためにも体を動かさなあかん。いつまでも自分の足で元気に歩くこととPPK(ピンピンコロリ)が目標やね。後はそうやね、原を出発して穴栗市を一周する様なウォーキングマップみたいななんも作りたいね(笑)。感謝の気持ちを忘れずに、まだまだ勉強しながら自分の足で歩いていたらええなと思います。



「波賀町を中心とした チャンチャコ踊りの研究をされ続編も制作中」。

ほかにも「追憶ふるさと穴栗写真集」の編集や、掘り起こそう我がふるさとへの想いから「チャンチャコ踊りの研究」(現在第3巻まで)などの制作もされています。郷土史を学び伝えるために、自分の足で取材をするうれしさや楽しさについても、いきいきと語ってくださいました。(波賀支部 森井裕矢)

中原哲男さん(79歳) 波賀町原

足と頭の二人三脚

穴栗市の福祉指標

(7月31日現在)

市民局	人口	65歳以上人口	高齢化率	H20.3月末高齢化率
山崎	25,721	6,061	23.6%	23.4%
一宮	10,088	2,838	28.1%	28.0%
波賀	4,542	1,435	31.6%	31.3%
千種	3,725	1,195	32.1%	31.9%
全体	44,076	11,529	26.2%	26.0%

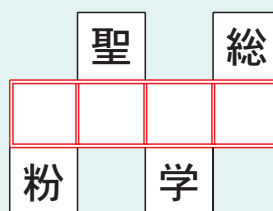
資料は穴栗市福祉部提供

応募方法

はがきに、答えと住所、氏名を記入して、お送りください。正解者の中から抽選で5名の方に粗品を進呈します。
〆切：平成20年8月31日
送り先：〒671-4137 穴栗市一宮町間賀300番地 穴栗市社会福祉協議会

前回の答えは『北京五輪』でした。たくさんのご応募ありがとうございます。正解者の中から抽選で右の5名の方が当選されました。おめでとうございます。(敬称略)

□ヒント：日本の夏の夜の風物詩です。



田中のぶ子(山崎町) 倉橋トミ子(山崎町)
小河 美希(千種町) 織田スズ子(山崎町)
猪尾 唯吹(山崎町)



No. 38 puzzle