

ウォーキングの素晴らしさ

会田 平四郎
(吉野辺出身/埼玉県支部)

地方でも、都会でも、完全な車社会では「歩く」ということが大事になって来る。生活面、仕事面、スポーツ面において基本中の基本である。場所も要らない、道具も要らない、相手も要らない、自己のペースで出来る「ウォーキング」を毎日続けるように心掛けていく。

特に日曜日には朝のラジオ体操後に8キロメートルから10キロメートルを歩く。色とりどりのカラフルなウエアに身を包み、大自然の中で大勢が歩く。池があり、森林があり、草花が咲く、こんな恵まれた環境の公園を8周回る。そのことにより快食、快足、快

汗、快便、快眠、すなわち5快が保たれる。

会社では1階から7階をエレベータを使わずに階段を利用。駅でもエスカレーターを使用しないで階段で昇降。バスも、電車も、わざと一区間歩く。70代、80代の先輩が歩いていると思わず仲間意識が湧く。近くには彩湖・道満グリーンパークがあり、荒川の土手に挟まれたサッカー場、野球場、ソフト、テニスコートがあり、小鳥がさえずる。高台の土手を夜明けに歩く、そこには東京スカイツリー、富士山が見え、一日のスタートの元気が貰える。

知らない土地、初めての

土地を歩くのもまた楽しく、故郷へ帰っても、極力散歩するように心掛けていく。

ペースメーカーを入れた現在も足腰だけは大丈夫だ。妻も一緒に続けているので励みとなり、充実した毎日が送れる。新しい明日に向かって・・・。



公立小野町地方総合病院からのお知らせ

中学生・高校生の職場体験

当院では毎年職場体験を受け入れています。今年度も7月から9月にかけて、将来医師や看護師を希望する学生68人の参加がありました。

看護体験ではオリエンテーションや院内見学のあと、食事介助やベッドメイキング、車椅子での散歩など、実際に患者さんとふれあい、コミュニケーションをとる体験をしました。

参加者からは「働くことの素晴らしさと社会の厳しさを学んだ」「看護

師を目指した理由や感動した体験を聞いて参考になった」などの感想があり、これらの体験が将来の進路選択の参考になればと願っています。



職場体験の様子