

# 休日散歩を楽しむ



山崎 義広

YAMAZAKI Yoshihiro

(株)三水コンサルタント  
代表取締役社長  
(本誌編集委員)

バブル崩壊と言われた平成元年に、東久留米に引越し、ややしばらくして目の前にゴルフ練習場がオープンしました。これを契機にゴルフにのめり込み、一時は毎週末コースに通い、毎月開催される月例会の常連になったこともありました。練習場の常連さんに「よいゴルフスコアを出すには、とりあえず軽トラックの荷台分の球を打てばスコア90を切れるようになるよ」といわれ忠実に実行しました。その効果もあってオフィシャルハンデが瞬間的に一桁になったことが自慢でした。

しかし、好事魔多しで、頭を残すことがよいことだと無理なスイングでクラブを振り回していたため、頸椎椎間板ヘルニアと腰痛になり整形外科に通うこと2年。そのこの医者にもこのままゴルフをしていると半身不随になりますよと忠告されました。

それ以来大好きであったゴルフをきっぱりとやめ10年になります。

2年前の健康診断でメタボと診断され、看護師面談で運動をするように諭されました。そう言われても直ぐに何をしようかというアイデアも浮かばず。

衣替えの度に1年前のズボンとワイシャツが着られなくなるありさまでした。周りから、散歩や水泳が健康に最高であると勧められました。そこで、とりあえず週末に近所をウォーキングすることにしましたが、3週間ともちません。目的を持たず運動するのは、性に合わないのです。

一度、家内に勧められ2人で東久留米の名所巡りをしました。このとき、家の近くを流れる黒目川と落合川沿いを歩き、その途中500メートルおきに「堅穴式遺跡」「下里本邑遺跡公園」「米津寺」「竹林公園」などを半日かけ巡りました。

この途中立ち寄りのぶらり散歩で自然に癒され苦にならないのです。おなじところを毎週のように巡るのですが、四季の移り変わり、道中の景色や家々の庭の変化などを色々眺めながら歩くことが楽しいのです。春には桜に夏の木陰、秋には紅葉に冬の野鳥と四季折々の表情がたまりません。このときは、仕事のこと人間関係など一切のことが頭から切り離れます。

東久留米には武蔵野の面影を残す雑木林や小道が



写真-1 下里本邑遺跡公園：先土器・縄文・弥生・平安の各時代生活跡の場所を示した花壇などがあります



写真-2 米津寺：都内多摩地域に残る唯一の大名家墓所。350年前に二代目米津出羽守田盛などの米津器家代々当主の墓標が並んでいます

あります。コナラ、クヌギ、赤松などが生い茂る地域が残されています。黒目川に隣接するところには、江戸時代初期に開削され300年にわたり台地に暮らす人々を潤してきた歴史ある野火止用水があります。

東久留米の黒目川，落合川，野火止用水沿いのブ

ラリ散歩の動機は、健康づくりでしたが、自然と歴史とのふれあいが癒しになり、散歩道沿いの小さな変化を発見することにわくわくします。

いまでは、週末にぶらり散歩することが、頭と体のリフレッシュになり、病み付きにもなりました。



写真-3 落合川：都内でも有数の清流。カルガモ・鯉・カワセミなどが見られます



写真-4 竹林公園：東久留米駅より徒歩7分。約2000本の孟宗竹に囲まれ静寂に包まれます



写真-5 落合川親水地域：湧水なので気軽に触れあえます



写真-6 休日散歩の最後に待っている行きつけの喫茶店のホットサンドとコーヒーは格別