

暖か新春 歩き初め

ウォーキング講座 おめでたい講話も

1月15日、今年初のウォーキング講座がありました。新春らしく、お寺の住職さんによる「おめでたい話」つきです。

曇天の中、陽射しもさす例年よりやや暖かい日。参加者はウォーキング協会の方を含め計15名。近くの広場でストレッチをした後、歩き始めます＝写真上。

ウォーキング協会的小林昌仁会長によると、歩く時のポイントは3つ。①頭を何かで吊っているような感じで立つ②目線は10メートル先を見る③転倒予防のため、かかとから着地する——だそうです。

この日の目的地は、牛込柳町駅近くのお寺「大乘山経王寺」。そこで住職の互井観章（たがい・かんしょう）さん（58）＝写真下＝の講話に耳を傾けました。

自身の渡米経験から「元日になぜか自分の心が洗われるような気がするのが日本人の不思議なところですね」と語る互井さん。

そして話は今年の「亥（い）年」に。十二支は子（ね）で始まり亥で終わりますが、60年サイクルの干支では今年は「己亥（つちのとい）」。この2字から「紀」「核」が



導き出され、それぞれ「正しいこと」「花を咲かせる種」に通じるといいます。

意味することは「十二支の始まりである来年の子年に実を結び花を咲かせるよう、今年は正しい行いをして心の中に養分を蓄える年」だということでした。また「恵方参り」はあったが「恵方巻き」はなかった、などの裏話もありました。

この日も含め、講座には、視覚障がいの方がずっと参加しているそうです。そうした方が外へ出るのは大変そうですが、どんな方でも気軽に参加出来るのが、このウォーキング講座の魅力なのだとよく分かりました。



■ウォーキング講座

【日時】毎月第1・3火曜。午前10時～12時

【場所】ささえーる発着（例外有）

【定員】20名（当日参加OK）

【講師】NPO法人新宿区ウォーキング協会。

【申し込み】電話または直接同館へ。☎03(3353)2333