

東京から宇部勤務になり、1年3ヶ月が経ちました。東京勤務時代はコロナ禍でテレワークも多く、運動不足対策で、平日はテレワーク前の早朝に20分ジョギング + 30分ウォーキングをしてから仕事を開始していました。週末は2時間程度のウォーキングをして汗をかいていました。

出社の日は自宅(埼玉県)から浜松町の本社まで有楽町線と山手線を乗り継ぎ、片道1時間15分の通勤でそこそこ運動になっていました。

宇部勤務となり通勤は車で10分、殆ど歩かず仕出し弁当で太りました。

ウォーキングも同じコースですと飽きてきます。自宅での週末ウォーキングは行きたい蕎麦屋を決めてそこまでは諦めず歩くようにして、帰りは「食べてしまったのでカロリー消費」と言い聞かせて歩いていました。

さて宇部に来て困りました。山口県はうどん屋が多く蕎麦屋が極端に少ないのです。でも2時間以上歩くのに何か目標が無いと途中で心が折れそうになります。宇部に来て4~6月は車が無かったので、色んなコースを歩いてみました。結果、海沿いのコースで海を眺め潮風に当たりながら歩くのが飽きずに歩けます。

そうなんです、埼玉は海なし県で海が珍しいのです。海を求めて千葉県と争わなくてもいいですし、途中で具合が悪くなれば、そのへんの草でも食べたら治ります。

常盤海岸から長生炭鉱跡地横の道を歩き、床波漁港で鍋島神社を眺めながら一休み。そこから白土海岸横を歩き、恩田まで戻ってくるのがお気に入りのコースです。

真夏の暑い日は心が折れて、浜田バス停から恩田までバスで帰ることもあります。バスを待つ間に隣のアルクで缶ビールを買ってベンチで飲んでいたので、見掛けても声を掛けないでください。

運動の他に心のリフレッシュもしています。山口県は良い温泉が多くあります。自宅ですと鬼怒川温泉(栃木)草津温泉(群馬)、伊香保温泉(群馬)と埼玉から遠く気軽に行けませんが、宇部ですと車で1時間ちょっとで、良い温泉が沢山あります。週末のどちらかは必ず温泉にゆっくり入りリフレッシュしています。

皆さんも独自の健康法で心身共にリフレッシュをしましょう。

(埼玉県)



(山口県)

