嫌な時も、歩いたらすっとしますね

社会福祉法人役員　　山岡　誠さん（城陽市）

　転機は４５歳のときだった。持病の胃かいようが悪化して、胃カメラによる検査を命じられた。そのショックで、それまで日に６０本も吸っていたたばこをピッタリやめた。効果はてきめんで元気になり、体を動かしたくなった。それまで、暇があればごろ寝でテレビや読書の生活だったが、明日香へ一人で出かけたのをきっかけに、もともと好きだったが、絶えていた山歩きが復活した。同好の職員と一緒だったり、ときには一人で好きなコースを歩いた。

「城陽はこういう趣味には恵まれた土地ですね。京都でも奈良でも便利です。うれしい時も、嫌な時も、歩いたらすっとします」

　歩くことで、立ち寄った寺院や仏像にも関心を持つようになった。米国の姉妹都市へ歩きに出かけたこともある。小中学生との「ふれあい登山」も１２、３年続けている。

　北九州で始まった公務員生活は、途中で城陽町（当時）に移って定着、１０年前に市助役を最後に退職した。しかし、その後も市関連の財団役員、社会福祉法人役員など結構忙しい生活が続き、徐々に落ち着いてきた。

「今になって、昔を振り返ってみると、随分、時間的に楽になったなあと思いますよ」

　現在の生活に軟着陸して、健康づくりと趣味が一致する山岡さんの生活は、絵に描いたような理想の姿だった。