

私の身近な SDGs は自分が健康でいきいき過ごす事だと思います。

健康でなければ前向きな思考も行動も出来ません。

現在住んでいる福岡県糟屋郡粕屋町には、一周 4.2195km の遊歩道があります。10 周するとマラソンを走ったのと同じ距離に設定されており、市民ランナーの恰好の練習場所にもなっています。私は毎朝、暑い日はペットボトル飲料を持ち、寒い時は〇〇〇カイロを貼って、雨の日は傘やレインコートの力を借りながらウォーキングをしています。休むのは旅行に行って外泊した時（滅多にありません）や大雨・強風の時（時々あります）です。私の歩幅とスピードでは、一周 50 分、7500 歩かかります。

おかげで一日一万歩をクリアしない日はありません。

これとは別に、週に 2 日ボウリングに行き、週に 1 日老人クラブの体操教室に通っています。ともに 10 人以上の仲間がいて、身体の健康のみならず“心”の健康維持にも役立っています。毎日のように出かけて、他愛のない会話をすることが私の今の健康法です。

おかげさまで適度の疲れからぐっすり眠れるし、駅の階段もスイスイと楽勝です。定年退職後、病気がちでしたが酒も煙草も断ち、現在のところ至って健康な毎日を送ることができています。