# 朝の散歩

2023.6.1.

私がスマートフォンを使い始めたのは 2020 年 5 月ですから、ちょうど 3 年になりました。スマホの歩数計には、歩数、歩行距離が記録されます。生年月日、性別、身長、体重を入力すると、自動的に歩幅が 60cm に設定され、私の歩数目標は 1 日 7000 歩となりました。今日までの累計歩数は、6,181,843 歩、距離は 3,760.8ｋｍとなりました。東海道 53 次を 3 回往復し、目下 4 周目の復路で、平塚付近にいる、と表示してくれています。あまりピンと来ません。

けれども、私が歩数計を見るのは、散歩である早朝ウオーキングの確認のためです。ほぼ、毎朝、太陽が上り始めるころにエルミタージュを出て、時計回りに道を選んで歩きます。エルミタージュは、東に舞岡上郷線、南に環状 3 号線が走っていて、北と西には港南台駅へ向かう大きな道もあり、交通量の多い道路に囲まれています。その道の内側の住宅地には、都合よく、静かで、信号のない道があります。住宅地の庭木、草花が季節ごとに、美しい姿、香りで迎えてくれます。住宅地を一周し、最後に小学校の外周の小道を 3 周、歩くと、4500 歩となり、朝の散歩としてはちょうどいいのではないか、と思っています。歩き過ぎは良くないし、また、歩くだけでは不十分で、ストレッチをしなさいと言われてはいるのですが。

このエルミタージュのある住宅地の元々の住民はカラスだったそうです。カラスはバタバタ飛びながら、毎朝大声で出迎えてくれます。だいたいツガイでいることが多いようです。鳩も鳴きます。姿が見えないので探してみると、電線や高い木の上に一人ぼっちでいます。スズメ、セキレイ、ツグミ、ヒヨドリもお馴染みになりました。台湾リスがいますが、彼らは実に体に似合わないような、ギーギー声を出したり、木の幹の皮をガリガリ剥いで、騒々しい感じです。すばしっこく電線を綱渡りします。小学校の排水溝からは、時々、ドブネズミが出てきたりします。

今朝は小学校の裏門に二羽のカルガモを発見しました。こんなに大きな鳥を見たのは初めてでした。水辺でもないのに、どうしてこんなところにいるのでしょう。さっそくスマホのカメラにおさめました。彼らはそれほど警戒心はなく、ゆっくりと被写体になってくれました。二羽ともメスでしょうか。やがて、揃って西の方へ飛んでいってしまいました。水の中も、空の上も、自由に振る舞える彼らが羨ましいと思ってしまいます。

隠退するまでは、行きたいところ、行かねばならないところへ、小走りするかのように歩いていました。身のまわりの自然の姿が目に入る余裕がありませんでした。エルミタージュに住むようになり、自然が向こう側から私に近づいてきてくれているかのうように感じます。毎朝のほんの少しの時間が、たっぷりした時間になったような気がします。