

成満の寺

能村 研三

一万歩

先日こんな句を作った。

一万歩歩けるうちに木の芽風

三年前のコロナ感染の騒ぎが始まった頃、糖尿病の教育入院というところで二週間ばかり病院に入院した。主に日常の食事指導と生活習慣について指導を受けることが目的であった。入院中から出来る限り歩くことを心掛け、退院後も万歩計をもって家の周辺を歩くことにしたが、時間が経つにつれ、その習慣もいつの間にか萎えてしまった。

退院直後糖尿病の数値は低くなったが、次第に普段の生活に戻るにつれその数値も上がってきた。幸か不幸かコロナ禍のため外での飲食を差し控えたせいも、もとの悪い状態にまでは戻ることがなかった。今も地下鉄に乗る時などは、なるべく階段を利用するように心がけている。

先日、俳人協会の花と緑の吟行会が行われ、会場となる東京の池上本門寺まで行ったが、途中地下鉄が事故で止まってしまい、JRの駅まで歩くことになった。この日は池上本

三寒の理科室 図書室は四温
緻密なる朝が始まる花ミモザ
いとも容易く雪吊のはづさるる

何の木と判らぬほどに剪定す

山笑ふ収まり悪き帽子箱

雛段を組みたる後は手出しせず

三方に壁書架となし竜天に

一万歩歩けるうちに木の芽風

門寺境内を歩いたのを含め、万歩計をみると一万歩を越え距離にして六キロほど歩いたことなる。

そんなこともあってか、先日かかりつけ医に行ったところ、血圧、糖尿病の数値も低下して薬の処方も軽い薬に変わるようになった。

これに油断することなく、飲食に気を付けることと、出来る限り歩くことを敢行したいと思っている。

春休み、孫の陽登が突然山手線を一人徒歩で一周したいと言いつ出した。私も大学一年生の時、友だちと徒歩で山手線を一周したことがあったので、是非実行することを勧めた。一回目は小手調べで半周し、二回目は見事に完遂し、しばらくして三回目も完遂を果たした。私は友だちと一緒にであったが、陽登は三回とも一人で行動であったことに驚いた。

一人で歩くことは、ただ体を動かすだけでなく、いろいろ自分自身で考えることに繋がるのかも知れない。そんなことを考えていたらこんな句が出来た。

春ひとり歩けばひろがりゆく記憶

能村 研三