

木田市長の

どろんどろんと コミュニケーション



「ウォーキングのすすめ」

Vol.97

夜、ウォーキングをしていてよく会う女性のグループがあります。私は毎夜歩いているわけではありませんが、このグループはほとんど毎夜、ウォーキングを楽しんでいるようです。話を聞いてみると、もう十年以上続けているとのこと。この女性グループを見ていていつも思うことは、「この人たちの旦那さん達も、いっしょに歩けば良いのになあ」ということです。昼間、仕事があったり、ゴルフなどスポーツをしたりと十分に運動をされているのかもしれないので、あまり余計なことには言えません。しかしこの女性達を見てみると、「長生きするだろうなあ」という感想を私はいつも持つてしまします。

「食べる」ということは、生きてゆくためにどうしても必要なことです。長い人類の歴史の中で、必要なだけ食べるのができないということが頻繁に起こりました。食糧の確保が大問題だったわけです。しかし近年になって、逆に「食べ過ぎ」という問題が起こるようになってきました。食べ過ぎた分を消費してしまわないと、私達の身体の中でわるさをするということになります。食べることを自制できる意志の強い人達にとっては、あまり大きな問題ではないでしょうが、私のように、おいしそうなものを見るとつい食べてしまうような者には、生活習慣病、コレステロール、脳梗塞、心臓病というような言葉が気になってく

るわけでありませぬ。そして、食べたいものを食べても健康に生活できる唯一の方法は、そのエネルギーを使ってしまふことです。高齢化を迎えた社会において、その方法としては、ウォーキングが最適ではないかと私は考えています。そこで、今年から、鳥羽市において「みんなが歩くまち・歩けるまち」を進めることを提案しました。ウォーキングをサポートする施設を充実したり、ウォーキング大会を開催したりします。ひとりでも多くの市民の皆様がウォーキングを実行してくださることを期待しています。病院へ行って、コレステロールや血圧を下げる薬を処方してもらおうより、ウォーキングをしてエネルギーを消費してしまつた方が良いのではないのでしょうか。ただ言えることは、無理矢理歩こうとしても長続きはしません。少しずつ、楽しんで歩数を伸ばしていくことが大切であると思います。ウォーキングと言えば「鳥羽」と言われるようになりたいものです。そしてウォーキングのおかげで鳥羽市民は元気な人が多くなり、健康保険や介護の負担も減れば最高ですね。



Vol.130

「オリンピック・パラリンピック」

2月7日に開幕したソチオリンピックも選手たちによる熱い戦いの末、閉幕となりました。いよいよ3月7日からパラリンピックが開幕します。日本からはスキーマルペン、クロスカントリ、バイアスロンに20人の選手たちが参加予定です。

さて、その「パラリンピック」という言葉ですが、1964年の第13回国際ストーク・マンデビル車いす競技大会を東京で開催した際の「愛称」として初めて使用されたもので、「パラ」+「リンピック」という語呂合わせは、日本人が発案したそうです。この言葉はもともと、パラプレジア(paraplegia:脊髄損傷な

どによる下半身麻痺者) + オリンピック(Olympic Games)の造語でした。しかし、1985年にIOC(国際オリンピック委員会)が正式に使用を認めたことと、半身不随者以外も参加するようになったことから、パラレル(parallel:平行) + オリンピックで、「もう一つのオリンピック」として再解釈されるようになりました。

オリンピック憲章にあるオリンピックの根本原則の中では、「スポーツを行うことは人権の一つである。すべての個人はいかなる種類の差別もなく、オリンピック精神によりスポーツを行う機会を与えなければならない。それには、友情、連帯そしてフェアプレーの精神に基づく相互理解が求められること」とうたわれています。

オリンピック・パラリンピック大会は、選手たちの熱い戦いの場であることはもちろんのこと、異なる人種、思想を持った人々が、さまざまな枠を越えて、「人権」について考える大切な機会とも言えるのではないのでしょうか。

