まちライブラリー@もりのみやキューズモール　＜もりのみや作文カフェHAMON編集部＞　HAMON第２号　2023年12月22日発行

# HAMON

## 特集　まちライブラリー★スタッフ★に聞いてみた!!

## プレゼントしてみたい本

### 濱町芙三子

『縄文力で生き残れ　縄文意識高い系ビジネスパーソンの華麗なる狩猟採集的仕事術100』　望月　昭秀
「仕事に疲れたな…」とボヤく友達に。
縄文意識高いビジネスパーソンの先輩の言葉に感動した後、スタバでお揃いの火焔型土器のマイタンブラーでグチに付き合ってあげるのもいいんじゃないかと思います。

### 児玉真名

『限りある時間の使い方』　オリバー・バークマン
80歳迄生きるとして、人生はたった4000週間。限られた時間をどう過ごすか。
自分の意思で動けなくなる事の怖さを経験した年、『終わり』なんて案外身近である事に気づき、今後の生き方を模索していた際に読みました。お陰様で以前より自分の気持ちを優先し、「今」をどう生きるかにフォーカスして生活を送っています。なんせ時間は待ってくれない。些細な事でも、その時に極力「後悔しない」選択をする、というスタンスに私はシフトしました。最近は親の癌が発覚した事もあり、時間の有限さを改めて教えられたような気がします。
プレゼントするには読者を選ぶ内容の本かも知れませんが、今、私がプレゼントしたい一冊ですね。

### 向祐子

『白いうさぎと黒いうさぎ』　ガース・ウィリアムズ
黒うさぎは大好きな白うさぎとずっと一緒にいたいと願います。果たして2匹は？
可愛いうさぎと森の仲間達が2人を祝福する様子に癒やされます。
友人への結婚記念日や大事な人に贈りたい本です。

### 小野千佐子

『日本のお守り–神さまとご利益がわかる』　監修：畑野栄三
日本各地で大切に作られてきたお守りのことが紹介されています。写真もきれいで、かわいい民芸品としても楽しめる内容です。大切な人に贈って、実際にお守りを巡る旅に行けるといいな。

### 荒井伯子

『ねこはるすばん』　町田尚子
プレゼントしたい本でもあり、　今、自分がプレゼントされたい本でもあります。　ままならない日常を　「はぁ、まぁいいか」という気分にさせられるとでもいいましょうか。　うちのおかんもこの猫みたいにすごしているんだと、思うことにしています。

### 野津睦美

『うろんな客』　エドワード・ゴーリー　柴田元幸訳
ある冬の夜、突然現れた「客」とは何者か？
解説に書かれたことだけでなく、勝手にいろいろ解釈して読めるような、大人にプレゼントしたい絵本です。
ちょっと不気味なイラストと、添えられた少し難解な短歌調の翻訳が、くすっと笑えてクセになります。

## 清野志保子

『３６５日世界一周　絶景の旅』　編集：TABIPPO

１月１日　ニューヨーク、無数に飛び交う紙吹雪、華やかなネオン、新年を喜び合うタイムズスクエアが世界一周旅のスタートだ。１日ごとに１つの街の写真と素敵な文章が添えられ、ページを捲るたびに旅は進んでいく。自分の誕生日にはどこに行き着くのか。日めくりカレンダーのようにページを捲っていく楽しみがあり、新しい年の始まりにぴったりのプレゼントだと思う。

## 川上律美

『こころ』　谷川俊太郎

ちっとも言うことを聞かなかったり、急に騒ぎ出したりするこころ。

一篇ずつゆっくり読んでいくと、穏やかな気持ちになってくる。

忙しくて、心を失いかけている人にプレゼントしたい一冊です。

## 波々伯部恵子

『老子　あるがままに生きる　エッセンシャル版』

編訳：安冨歩

古い中国の哲学を分かりやすく解説してくれている本です。　毎日の生活の中の新しい気づきになったらと思います。　怒らずに周りのことを受け入れる大切さを伝えてくれて、読むと心が落ち着き、毎日をより楽しく過ごせるような一冊です。

## 笠松見好

『マジカル・モーメント　賢者のつぶやき』

パウロ・コエーリョ

作家パウロ・コエーリョのツイッターの言葉に触発されて、大ファンである韓国の漫画家ファン・ジュンファンが、一つ一つの言葉に絵を描きできた素敵な本です。　短い文章の中に気付きや感動、勇気や思わず笑ってしまうような言葉が散りばめられています。それぞれにぴったりの絵も楽しく、本を読むのが苦手な方にもプレゼントしたい１冊です。手に取る度に、胸に残る言葉が違うのも面白い。

## 川原紗英子

『遠い町から来た話』　ショーン・タン

たとえば冬の朝、マフラーに顔をうずめるふとした瞬間。日常の続きのようでいて、どこか異世界のような場所に行きたくなることがあります。この本は、心がどこか遠くに旅する、そんな時間と空間を味わえるかもしれません

**スタッフのみなさん**

**アンケートご協力**
**ありがとうございました。**

## かじランのちょこっとウィーキング講座

ウォーキングを始めたいあなたにちょこっとアドバイス

　あなたの徒歩圏内はどのくらいですか。家から駅までは歩くけどスーパーには自転車？　徒歩圏内を少し伸ばしてみませんか。例えば、地下鉄で２駅先にある会社まで通っているあなた。家から最寄り駅まで歩いて電車を待って、電車に乗って、電車を降りて会社まで歩くと約３０分、家から徒歩でも１時間以内には着きます。徒歩圏内を決めておくと気軽にウォーキングができますよ。

会って笑うのが楽しいのよ

## 恋に落ちて（アメリカ/1984）

監督：ウール・グロスバード

空堀シネマライブラリーEndMark
夏りょうこ

ニューヨークのクリスマス・イヴ。大型書店リゾーリにいた既婚者の男女がぶつかり、それぞれが配偶者用に購入していたプレゼント本が入れ替わってしまう。”純愛不倫映画の金字塔”と呼ばれるこの作品は、クリスマスで賑わう街の高揚感と共にこんな運命的出会いから始まる。入れ替わったその本を通じて、彼女の夫（彼の妻）の趣味や人柄が伝わってくるという演出が二クイ。恋とは落ちてしまうもの。それがわかる大人にこそ見て欲しいラブ・ストーリーだ。

たった1度の人生だから正直に生きたい。だけど、それを実行に移すかどうかは大問題である。葛藤や迷いも男と女ではビミョーに違うしね。女性側のためらいぶりに時代を感じて懐かしいやら逆に新鮮やら。でも、会いたい衝動を押さえきれなくて暴走してしまう大胆さは、現代でも充分共感できるはず。同じ電車に乗り合わせようとする中学生みたいなところも胸きゅんポイント。さて、許されない恋の落としどころは？彼の妻が放つ奥深いセリフ。そして、余韻のあるラストシーンが素晴らしい。

実在するリゾーリ書店には、この映画のファンや観光客が押し寄せたらしい。うん。わかるよ。本がきっかけで恋に落ちるなんて、本好きにはたまらないロマンティックなシチュエーションだもの。ああ、私も誰かにぶつかってみたい！さあ、今年のクリスマスは書店へ。

## 古来、大阪は『SF』の聖地だった。
## ～もののけ狂言『龍宮之使』～

### SF×狂言×映画＝大阪発日本SF大賞か！？

2回目にして、いきなり番外(「古来」とちゃうやん!)。でも、こんなオモシロいもん、紹介しない手はないから聞いて欲しい。何がて、コレ！　前代未聞、ＳＦが狂言とコラボした映画、『龍宮之使』が日本ＳＦ大賞にノミネート中なんやー！　この映画、創ったんはこないだ森之宮まちライブラリーで『ＡＩは敵か？味方か？　～ＳＦ映画が語る人類の未来～』の公演をしてくれはった夢人塔の浅尾典彦先生と、堺の狂言師、安東元さん。サブカルの造詣が海のように深く、ＳＦ作家クラブの会員でもある浅尾先生。十三の第七藝術劇場で月一回開催されている市民講座は先日めでたく１００回越え、映画・ホラー・ＳＦ著書多数。無類の映画好きの先生が「自分たちでも映画撮ろうや」って出来たのが、まずこのＳＦ×狂言×映画の前身となる映画『龍宮之使』。これを安東さんが観て、オモロイやんという話になって、堺の羽衣伝説を織り交ぜて翻案、出来たのが、この「もののけ狂言『龍宮之使』」。この作品、実は、既に今年のなにわ大賞（大阪でオモロい事をしている人に贈られる賞）の準大賞を受賞済。もし、日本ＳＦ大賞が獲れたら……２冠って事?!　日本SF大賞はもう投票終わっちゃって選考期間に入っちゃったけど、大阪からこんな大賞出たら、無茶苦茶嬉しない？　大阪市民、みんなで念送っとこ！　はい、ご一緒に。むぅぅぅぅん!!!!

大阪SF読書会/SFシネマ倶楽部
まちライブラリー@もりのみやキューズモールで毎月末金曜日１８：３０～　SFを紹介し合う読書会開催。空堀シネマライブラリ―EndMark毎月末土曜日１３：００～SF映画観賞会開催してます。気軽にお問合せ下さい。

(泉田理恵子)

# もりのみやブックフェスタ

## 「300mのエアトラックで“せかい”めぐり～ブックスポットだ大集合～」レポート

近畿大学の大学生さんたちのブース。本の好きな大学生さんたちと語り合えるという企画。自分たちで作られたという、段ボールを組み合わせた机や椅子が配置されてましたよ。

今年の6月に100回目の開催を迎えたアワヒニビブリオバトルのブース。すのこのラックは即席で創 られたものだそうなんですが、センス好い! チャンプ本が売りに出てました.....どれも一読の価値あ り!

大工大水野ゼミ 水野ゼミの本屋 文豪カルタ、発売間近!

法律、特に著作権について深めて来た水野ゼミ。北区扇町のビルに実際に部屋を借りて、水野ゼミの本屋 をゼミ生が開いている。本屋での通常の活動は、ひと箱本屋、本を通じて学生と社会人が交流するビブリオ バトルなどあるが、刮目すべきは、著作権の切れた本を再販で、これまでに、明治時代女性新聞記者の潜入 取材などを描いた実話『化け込み記者潜入日誌』など、2冊を再販にこぎつけている。さらに、直近では文 豪カルタを販売予定。このカルタの絵は主に高校生に描いてもらっているが、ここでもやはり著作権につい ての契約が必要だったり、文豪の名言を使う権利についてなど、学びが詰まっているとのこと。 十一月中ごろ販売開始予定。担当する松吉さんのラストスパートに期待したい。

建築には「愛」がある。

ボードでYes・Noを答えて行くと、自分に合った建築紹介本や建築イベントを紹介して くれる.....そんなユニークなブースが人気を集めていた。 「私、今日は広報部員として来ているんですよ!」と、応えてくれたのは、ご自身も一級 建築士の中川さん。。中川さんは今回、物販でなく、建築愛をもって活動する人たちと、 ブックフェスタの来場者を繋ぐ事を目的にブース展開している。 用意された6個の箱には、それぞれ異なった建築イベントや「名建築でお茶を」などの 本がセッティングされてあり、紹介されている名建築をタネに来場者と話が弾んでいた。 「イケフェス(生きた建築ミュージアムフェスティバル:毎年秋の週末に大阪の魅力あ る建築を一斉に無料で公開する日本最大級の建築イベント)が今年も始まりますが、参加 建築はもちろん、ガイドブックを持って歩く人を見かける事が増えてきました。11月開催 の町屋再生「オープンナガヤ大阪2023」なんかもう、ご存知の方も多いかな。紹介するのが楽しいんです」と、中川さん。「知ってる建物だと、誰だって何かしら思い出やトリビアがあって、 話したい事がある。建築には、『愛』があるんです」この秋は「建築」に注目してみる と、いつも通りすぎている街の景色が、ちょっと違ってみえそうだ。

## 日生球場があった頃2

まちライブラリーがある「もりのみやキューズモールBASE」の場所に、その昔、プロ野球近鉄バファローズのホーム球場があったことをご存じですか。そんな昔の話です。

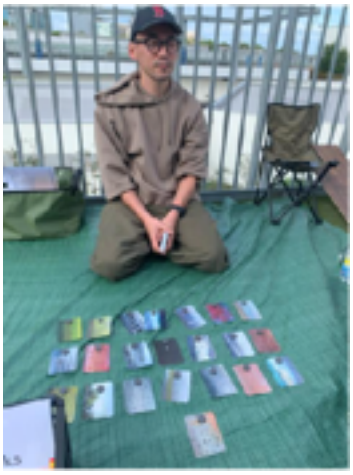
私の好きな日生球場の光景は、スタンドに人もまばらな土曜日のデーゲーム。夕陽の中マウンドにはベテランの身体の大きな板東さん。リリーフはアンダースローの芝池さん。これを一塁側のスタンドから眺めている。今のように応援歌はない。スタンドの応援は3拍子。髭の応援団長はテレビ中継があると指定席との間のフェンスの上で音頭を取る。3塁側からは阪急の応援団長のだみ声が聞こえる。近鉄ピンチ。阪急の加藤英さんが打席に。3塁側から『かとお！』一塁側から『アホ！』ＮＨＫアナウンサーが『スタンドが盛り上がってきました！』

1981年10月4日西本監督の最終戦。亡くなられたジャンボ仲根さんのホームラン。西本監督は阪急の選手からも胴上げをされた。

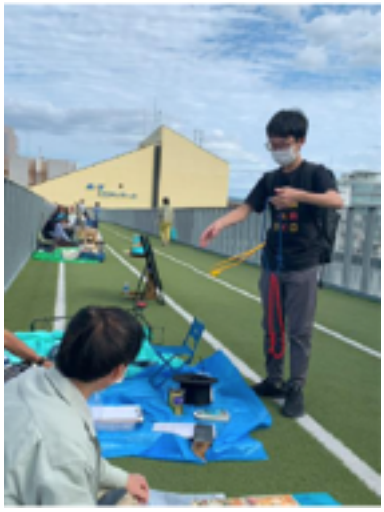
後にメジャーに挑戦した野茂さんが三振を取り、石井さんがレフトへライナーのホームランを放った日もスタンドで観てた。満員のスタンドにウエーブが起きた。

1996年5月、日生球場最後のナイター3連戦。スタンドは満員。一塁側ライトスタンド近くに家族と。ナイター照明に映える芝生。『きれいね。』プロ野球ニュースで日生球場は暗く映されていましたが、生では感動させる。目の前のブルペンでは今でいうセットアッパーの佐野さんが投球練習。金網にへばりつき子供たちが『ボールちょうだい！』、スタンドの後ろからはおっさん『おーい佐野ボールちょうだい言うとるやんか！』、佐野さんスタンドに向かって『じゃかましいわ！』こんな光景は現在の京セラドームではありません。

梶野耕司（バーファローズオーナーメンバー）



魚の鱗のカルタだそうです。鱗の写真を見て、何の魚か当てます。ちなみに古本売るのが本業で、こち らは傍らでお客さんと遊ぶ用。



セバスチャンの出張マジックショー。 この日は、あちこちのブースで拍手喝さいを攫ってました。 もしかしたら一番稼いだ人かも?(笑)

遊びに来た人の、読書体験を「聴く」企画。主宰の K さんに逆インタビューしてみました。 Q:『人の読書体験をひたすら聞こう』って、もしかしたら日本初の試みかもですが、思いついたきっ かけは? A:本と食べ物は似ていると思います。どうしても好きなもの(好きな作家や分野の本)に偏りがちに。
私は質問魔。 電車等で、近くで読んを読んでいる人がいると、どんな本をよんでいるのか気になる。 な ぜ、その本を読んでるの?など ついつい声をかけたくなる不審者w。そんな、不純な動機です。 K さんを見かけたら、どんな本の話が聞けたのか、今度はそれも聞いてみてください。

エアトラック上で読書会を発見! その名も『私たちには「ワクワクする読書会」がある~♪』さん。こちら は、大阪・関西万博テーマ事業プロデューサーの本から未来を覗こう!という読書会を、毎月、大阪各処のドキドキするようなまちライブラリーを訪問して開催中。満を持して、ブックフェスタトラック上 に参上ですー!

手前のカラフルな布は、すべてブックカバー。楽しい柄のカバーがたくさんあって、見ているだけで 楽しいブース。「作るのが楽しいねん」、とのこと。フリマなんかにも出店されているそうです。

コチラの脳トレブースが楽しいとひそかな話題になってました。7つの数字を20問連続で聞き取っ て正解率で数値出すってものだったのですが、マジシャンのセバスチャンがスゴイ数値を叩き出したと の事で、記者もチャレンジ。しかし情けない結果に.....(;´∀`)

子どもたちが喜んでハンコを押してるブースを発見。でも、実は、はんこ屋さんじゃなくて、カレンダ ーなんかを作って扱われてるお店なんだとか。さらにご自身たちが沖縄が好きだから、沖縄の紹介も。 やりたい事全部やっちゃった欲張りブースです。

とても良い天気の中でのもりのみやブックフェスタ「300mのエアトラックで“せかい”めぐり～ブックスポット大集合～」になりました。 翻っているハンカチは、東大阪のまちライブラリー「菱谷西染め色遊び」さんが、当日ブースで染められた もの。素敵です!

# 作文カフェ初参加譚

あさぎり じゅら

　銀河英雄伝説紅茶を受取るという不純な目的で作文カフェへ参加する事になりました。
自らの思考を文章化する作業からは四半世紀以上、遠ざかっていた身、物怖じしつつも見学者で！と開き直り、いざ往かん森ノ宮！！と勇んでみたが既に半時間の遅刻。
ストーリーを練りながら盛り上がっているメンバーの中に新参者乱入、と同時に手渡されたのはキャラクター設定用紙。
想像力の乏しさ人一倍の硬直している私に「人間以外でも良いですよ」との声。
５秒考えてクマに決定。年齢、身長、髪型、歩き方？？
10歳本当は85歳、100cm、オールバック、二本足立ち歩き…
「住所も具体的にね」と言われてみると周囲は千里山のバリキャリ20代女子晋子、箕面の滝壺の中の20代美少年キクラゲ・モ、88才の猫よつば、と具体的な設定。
　では、熊の名前はレオナルド、秋田県ナマハゲのいる男鹿市、とこんなんで良いのか？と云うキャラ設定になりました。
前半で出来ていたストーリーは大阪万博の会場から晋子がよつばに導かれて箕面の滝にやって来る、と云う設定。
レオナルドは万博で配られる景品に紛れて晋子の荷物に入っていた、そしてよつばとレオナルドは70年の万博時に恋人同志だった、となったところで原稿用紙が配布され各々、続きを文章にしてください、との号令。
原稿用紙、マス目！と焦るばかりで脳内から出るのは箕面温泉スパーガーデン、パルナスのCM、気付けば何とか15分程で400字を埋め完成、皆の前で披露となりました。

四人各々、あり得ないキャラクターを縦横無尽に動かし奇想天外な展開は面白すぎて感動さえしました。
中高生の頃、友人達と回覧小説を書いていたような楽しさ！
一人では出て来ない奇天烈なアイデア、ユーモラスで柔軟な発想が四方八方に飛び出す感じがたまらなく楽しく脳内も覚醒、活性化したことも有難い経験でした。
まちライブラリー、イベントは多方面に熱い方達との出会いや繋がりが持てるのはええなぁ！です。

## 不思議なご縁

ことぶき よつば

先日、黒猫の御朱印で有名な京都三条・檀王法林寺の「成道会・主夜神法要」に参列しました。昨年16歳7か月で看取った愛猫の黒猫が安らかでいてくれるようにと、これまで座禅体験や絵・写経をしていましたが法要は初参加です。猫にまつわるお寺を調べていると、檀王法林寺では「主夜神」という盗難や火災、悪夢から守ってくださる神様が祀られ、年に一度12月の第1土曜に御開帳されること、その使いが右手を上げた黒の招き猫であることを知りました。さらに「主夜神」のお告げを授かった袋中上人が琉球に浄土宗を布教し、その念仏踊りが沖縄の伝統芸能エイサーの起源になったという説があるなど、元那覇市民の私は不思議な縁を感じ、ぜひ法要に参加したいと思いを強くしました。私は場所や人、物に限らず必然的な縁だと感じる時、「よばれた」という感覚になるのですが、今回も「あぁ、よばれているのかも…」と予感めいたものがありました。

当日の朝、受付時間前に入口で待っていると、後から来た男性が「中に椅子があるよ」と言いながらすーっと抜かしていきました。本堂にはすでに男性を含め3人の方がおり、私の受付記帳は４人目となりました。奇しくも見送った愛猫の名前に縁のある数字です。渡されたお楽しみ抽選会のお札も４番。これは、もしかすると…！　読経が始まると太鼓の響きも相まって心が共鳴したのか涙がこぼれてきました。こんなことは初めてです。その後の抽選会ではあったかグッズの景品の中に泡盛が2本。1本目は若い男性に、そして２本目の泡盛、読み上げられた番号は「４番」!!　やっぱり「よばれた」ようです。
　住職さんから御朱印をいただく際、初めて般若心経を聴いて感涙したことや沖縄についてお話しすると、「太鼓、良かったでしょう！沖縄の話ができて私も嬉しいです。ご縁がつながりましたね」と…。縁をつないでくれた愛猫も喜んでくれているでしょうか。あらためて、縁がつながるって素敵ですね。
　残念ながら私はお酒が飲めない体質なので、泡盛は来月の帰沖時に友人へ（笑）、そして新たに知った、那覇にある袋中上人ゆかりのお寺に行き、縁をつないでこようと思います！

## 最高のゴジラ映画！

上田　武

『ゴジラ－1.0』が大人気です！日本に続いて公開されたアメリカで実写の邦画作品の興行収入を更新中。米では外国映画は吹き替えが普通のところ、本作は珍しく字幕で、それでも大人気。米の有名レビューサイト「ロッテン・トマト」でも、98％という驚異の高評価！とはいえ、見る前は、「『ゴジラ　ファイナル・ウオーズ』が最後って言ってたけど。」とか、「ハリウッド版の特撮には負けるやろなあ。」等と突っ込みながら、「まあゴジラは好きだし」等と、低い期待値。ところが見てびっくり。「これは、過去のゴジラ映画の中でも、初代に並ぶ名作！」と感動しました。ゴジラで感動？そうなんです。見応え十分。そして、泣けます。前作「シン・ゴジラ」は、面白かったものの、映画としてのカタルシスは不足気味で、海外での配給は少なかった模様。それと比較して、本作は、画面全体にエネルギーが漲（みなぎ）っています。例えば、敗戦直後の焼け跡の様子が、ここまでリアルに描かれた映画もなかったのでは？『三丁目の夕日』の山崎貴監督にして可能な映像化。例えば、主人公が取り組む機雷の掃海は重要な仕事でした。このように、敗戦直後の時代の重さがちりばめられています。一方のゴジラの方は、出番は少なく、これまでのような擬人化表現もなし。でも、ハリウッド版を入れても過去最高の怖さです。日本の特撮もようやくここまで来たかというド迫力で、復興しかけた新宿をあっさり廃墟にしてしまいました。タイトルのマイナス1.0というのは、『初代ゴジラ』は、1954年に上映されましたが、本作はそれより前の1947年が舞台。日本軍は解体され、自衛隊もまだありません。米軍は何もしない（笑）。さて、どうやって戦うのか？これが主題という事になります。政府ではない民間人達が、みんなの創意工夫でゴジラを倒すんだ、というのが見所。そして、その戦いを通じて描かれるのは、復興途上で出現したゴジラという災厄に対して立ち向かう人々の頑張りに他なりません。戦後が遠い私たち現代の日本人や、廃墟を知らないアメリカ人にも感動を呼ぶ、魅力的な「冒険活劇」と普遍的なテーマ。これぞ王道の、とっても映画らしい映画です。是非大スクリーンでご覧あれ！

## はじめの一歩

藤﨑順子

私は、毎年年頭に今年の漢字を決めています。
正しくは、今年の［目標］の漢字でしょうか。例えば、ブログ友達とオフ会が実現した翌年にはそこから広がる出会いを［楽］しむ、とか、健康に気を付けようと［労］わる、とか、一年間の出来事や反省も踏まえ、翌年に向け、自分なりに選んでいます。

その文字通りに過ごせたかは毎年疑問に思う事も多いですが、普段から声に出す事で、少しでも自分の意識付けになるようにと思っています。

ちなみに、今年の目標の漢字は［整］えるという漢字でした。去年、健康診断の結果に少し不安を覚え、身体と心を整えようと、試行錯誤しました。
例えば、高カカオやスパイスに興味を持ったり、就寝前にウマブドウ茶を飲みながら、海外の紀行番組を観てのんびり過ごす、など。

その一つに、この夏、大阪市主催の健康講座に参加しました。保険会社関連の座学で、血管年齢を計測してくれたり、ちょっぴりプレゼントでウエットティッシュも貰えたり、まあ、そこそこに面白く受講させていただく事が出来ました。
そして、その講座でお友達も出来て、その彼女に誘われて、この作文カフェに参加させていただくことに繋がりました。

人の縁とは不思議なもので……。

久し振りに向かう原稿用紙にドキドキしながらも懐かしい感覚に嬉しさも。

こんな気持ち忘れてたなあ。

そこで、来年に向けての漢字は、早々に［書］く、かな、と考えましたが、他に新しいご縁も有り、更に色々と作る喜びが増えるようにと思いも込めて［作］に決めました。
あら、作文カフェの［作］ですね、上手く収まりました。

まずは、クリスマススワッグを作ってみました。来年に向け色々と創作意欲が湧きます。

# 歩いて痩せたら走ってた

梶野　猛

## 第２回　痩せるために歩いた

2018年３月の体重はいまだに80kg。運動量を増やすためにこれまで自転車を使っていたなんば駅までの３kmを歩くことにした。約３kmを30分、かなりのしっかり歩きだ。なんばから会社の最寄り駅までは電車で20分。駅からは会社のバスで４ｋｍ。朝はこの距離も歩くことにする。帰りは暗い工業地帯は野犬に襲われるらしいのでバスに乗る。なんば駅から家までは御堂筋を寄り道しながらトータル距離１０km以上を毎日歩いた。

さらに休みの日は朝から大阪市内をぐるぐる歩く。もちろん目的地もなく闇雲に歩くわけではない。御堂筋を心斎橋から北上すると難波神社や南御堂さん、北御堂さんがある。中之島公園を通り抜けると天神さんだ。南の方に歩いていくと四天王寺さん。商売の神様今宮戎から紀州街道を下っていくと住吉大社に到着。「早く痩せますように」と神頼み。あっという間に２０km歩いている。国道二号線を西に向かって歩いていくのも歩道が広くて気持ちがいい。武庫川を渡って左に折れると甲子園球場までは１３キロ。だんだんと歩くことが楽しくなってきた。

なぜ、これだけ歩くことを継続できたのか。そのモチベーションとなったのが記録を毎日つけることだった。今でこそスマートフォンに様々な歩数や体重をはじめとする体調管理アプリがあるが、私が始めたのはパソコンのＥｘｃｅｌを使って体重と歩数及び歩行距離を記録、グラフ化するということだった。今のようにスマートフォンを持っていれば勝手に歩数が記録されるわけではないので、歩数計を購入した。会社の往復を歩くと約１万３千歩程度。これに歩幅を７５cmとして自動計算させると歩行距離９．７５kmとなる。歩数も歩行距離も累計を自動計算し、グラフ化する。毎日歩数は棒グラフで累計距離は折れ線グラフだ。累計距離は当然だが右肩上がりだ。

体重計には会社から帰ってお風呂に入り夕食を食べる前にのった。一日活動しているのでこの時がもっとも体重が低いと思っていた。体重を毎日記録して折

れ線グラフで表わすと右肩下がりに減っていく。たまに飲み会などあったりすると前日比で１～２kg増えることもあるが、次の日は歩く距離を増やそうと自然に思ってしまう。減っていく体重をグラフで確認するのが毎日の日課であり、最大の楽しみとなったのだ。

Ｅｘｃｅｌ表の備考欄を見てみると、「ゴールデンウィーク期間中、９日間で、２３３kmを歩く（平均25km）」などと当時の出来事を思い出すことができる。時を経てこのこのように当時を振り返ることができるのも記録をつけていたからこそである。

年初の８２kgから１０kg体重が減ったのは４月２１日。この頃からダイエット目的だったウォーキングに新たな楽しみがでてきた。さらに長距離を歩いてみようと考えるようになったのだ。いったいどこまで歩いていけるのか。一日でどれくらいの距離を歩くことができるのか。そんな挑戦をしたくなってきた。

大阪から東に向かうと奈良街道を経て奈良県まで続いている。自宅を出て長堀通りを東にひたすら歩くと生駒山にぶつかる。暗峠の激坂をぜいぜい息弾ませ登っていく。峠を超えと奈良県だ。唐招提寺までの４０kmを歩いたのは５月４日のことだ。この年の年末１２月８日には西に向かって歩いた。三宮を超えて明石海峡大橋が見える五色塚古墳までの５０kmを１６時間かけて往復したのだ。もちろんこれまでの人生での最長歩行距離となった。

当初、目標としていた７０kgを体重計がしめしたのは５月１７日のことだ。

さて、痩せたのは歩いたからだけでしょうか。次回は語るも涙、聞くも涙のダイエット食をご紹介する。

HAMON　vol.2（2023年12月号）

作文カフェ HAMON編集委員会（まちライブラリー@もりのみやキューズモール内）
発行日：2023年12月22日　通巻２号