

# 身近なまちの風景物語(10)

すこ  
健やかな和み  
なご

住んでいる人たちの様子が、そのまちを印象づけることがある。

玄関先の道を掃いたり、沿道にある庭先の花々を手入れしたりすることが、まちを大切にしている気持ちを伝えるように…。

最近では、ウォーキングによって健康増進を目指す中高年を見かけることが珍しくない。一人で、夫婦で、あるいは友人たちと、景色や会話を楽しみながら歩いている。見ている方も足取りが軽やかになる。

犬を連れて散歩やジョギングもある。天気の良い日には、シルバーカートを手押しする高齢者がゆっくりと歩いている。

屋外に出て運動している人たちを見ると、活力のあるまちのように見える。人を見かけないまちが寂しいのとは対照的である。

時々、ラジオ体操の案内板を目にすることがある。朝六時半に集合する公園や広場があるということが羨ましい。清々しい朝の空気を吸いながら体操している

様子を想像すると、爽やかな気持ちにさせてくれる。

毎日ではなくても、そこに行けば、同じ目的を持った人たちが場所と時間を共有する。体操を通じて、まちに住む人どうしの一体感が生まれる。たとえ顔見知りでなくても、安心しているはずだ。

公園では子どもの遊具に加えて、健康器具が置かれることが多くなった。背筋を伸ばしたり、腰をひねったり、多くの中高年が運動をしている。その脇では子どもたちが追いかけてっこをして遊んでいる。それぞれが思い思いに体を動かしている。

住んでいる人たちが健康を気遣い、身近で行動に移せるまちには、それを促す場や仕掛けがある。

「からだ」の健康づくりが、「こころ」の健康づくりにつながる。それを支えているのが健全な「まち」である。住まう人たちが元気だと、まちも元気に見える。その懐の深さに心が和む。

野中 勝利

筑波大学芸術系教授・芸術専門学群長



挿絵：久田琳佳子（筑波大学芸術専門学群4年）