

# いつまでも続けたい山歩き 山で会う常連さんは驚くほど元気です

浜松へゆうゆうの里へ 齋藤 一利様(66歳) 令和5年8月 一人入居

一人で特注の部品を材料から完成させる「職人」のような仕事は自分に合っていました

浜松生まれの浜松育ち。両親と3つ下の弟の4人家族でした。父は私達3人を養うために休日も時には夜も働いている、無口で怒ると怖い人。母は反対に明るい人でした。私は腕白小僧のガキ大将。学校が終わると弟や近所の子供達と魚釣りや虫取りに夢中でした。中学3年の時、母から「うちは余裕がないから、公立高校に入れなかつたら就



リュックにはオニヤンマの手作りブローチ。蜂やアブを寄せ付けません



イナモリソウ



愛知県民の森 アゲオウラン

齋藤様が撮影した山野草

職」と宣告され、必死に受験勉強を頑張つて工業系の高校に合格しました。おかげで卒業と同時に、浜松の自動車部品メーカーに就職。30歳の時には工業高校の専門知識が評価され、設計図をもとに特注の部品を材料から全て自分一人で完成させる仕事に就くことができました。まるで「職人」の世界です。すべて自分で考えて結果を出すのが当たり前。初めは大変苦労しましたが、技術が身に付くと、誰にも指図されず、コツコツと自分一人で作り上げる仕事は、自分に合っていました。

## マラソンの練習で膝と腰を痛め、50代で登山に挑戦

趣味の一つは小学校5年の時に父から教わった将棋です。社会人になつてもインターネットで大勢の人と対局を楽しむことができました。40歳の誕生日に、ふと自分のおなかの脂肪が気になり一念発起してマラソンを始めました。手始めに仕事帰りに走ることからスタート。試みに市民マラソンに出てみたら、沿道の応援を受けながら走るのがこんなに気持ちが良いものかと感動。それから更に練習に熱が入り、月に2



今日も山歩きに。お出かけ前の齋藤様

3000キロ走る程になり、フルマラソンを目指し練習を重ねると、悔しいことに膝と腰を痛めてしまいましたが、走れないなら登山はどうだろうかと考えました。職場の友人に近くの富幕山(とんまくやま)に連れて行ってもらったのが初登山です。50代に入っていました。すごく楽しかったので帰りに登山靴とリュックを買いに走りしました。登山は生涯の趣味になりました。

母を介護してから見送りました  
自分のホーム入居を考えだした  
のもその頃です

人生はいろいろな問題が起こります。父が脳梗塞を発症し半身不随になり、弟と世話をすることに。その弟が42歳の若さで急逝。そのショックから母の認知症が進みました。父が亡くなり、母と二人暮らしになった私は一人で母の介護をすることにになりました。母は認知症が進んでも体が元気だったため、次第に目が離せなくなり勤務との両立は大変でした。昼休みに自宅に戻ることもありませんでした。介護休暇を考えざるを得なくなった時に、近所のホームにお世話になることになり、どうか仕事を続けることができなくなりました。母を見送つてから半年後、58歳で退職をしました。蓄えもできたので、もう辞めても良いかと思つたからです。自分のホーム入居を考えたのもその頃です。今の家の老朽化対策に費用をかけるより得策です。留守宅の防犯や宅配便の心配がなくなりました。ドライフルーツ作りに適した風通しの良い部屋を探していましたが、65歳のときに待機していた部屋が空いたので即決しました。

山歩きは毎日の日課です。浜松へゆうゆうの里からは、山が近くなりました

起床は6時。朝食を済ませ、晴れなら昼食持参で山に行きます。帰宅は3時半。帰つてすぐに大浴場に向かい汗を流します。現在は浜松市の北部にある430mほどの尉ヶ峰を中心に歩いていて、尉ヶ峰の登頂回数は、ひと月20日以上になりました。山を歩くと様々な野生動物に出くわします。ニホンカモシカ、ニホンジカ、アナグマ、サル、イノシシ。初めは自分の鍛錬と山の景色に惹かれて歩いていましたが、今は珍しい山野草を探して写真に収め、自分のブログで紹介するのが楽しみです。

雨の日の日曜日は入居者から将棋のお誘いがあり将棋を指しています。