

## 「健康の喜び～四万温泉への金婚旅行～」

梅津康治 76歳 山形県上市市

結婚50年のお祝いは、金婚旅行と決めていた。これは以前からの夢だった。  
2人とも元気でその時を迎えたいと思っていた。

旅行先に選んだのは、新婚旅行の時と同じところだ。群馬県の四万温泉である。  
一抹の不安は私の健康である。暫く前から体調を崩していた私は、あれこれと迷った  
挙句、思い切って決行することにした。

四万温泉まで6時間の旅は、弱っている身体にはきつかったが、何とか無事に着いた。

50年ぶりの四万温泉は、旅館がかなり多くなっていて、思ったほど変わってはい  
なかった。美しい渓谷も、鮮やかな紅葉も、以前と同じように私たちを迎えてくれた。

夕食の時、思いがけないサプライズがあった。旅館の支配人が、サキソフォーンを吹い  
て祝ってくれたのである。玄人はだしの見事な演奏だった。感激だった。

私たちは、豊かな温泉に浸かったり、地元特産の美味しい料理を堪能したり、ぶらぶら  
と散歩して新鮮な空気を胸一杯に吸い込んだりして、丸3日間、本当にゆったりと過ごし  
た。それが良かったのかもしれない。あれほど調子が悪かった身体の具合が次第に良くな  
っていったのである。

50年もの間、私と人生を共にしてくれた妻との、かけがえのない時間を過ごせた喜び。  
心と体にとって、これに勝る良薬はないと思えた。

それ以来である。旅行から帰ってきてから、ぐんぐん調子が良くなってきたのは。

それからは毎日、散歩や自己流の体操を積極的にするようになって、徐々に自信を取り  
戻していった。旅先での散歩がきっかけとなって、今では2人でウォーキングを楽しめる  
までになった。年のせいで諦めていた身体も、積極的に鍛えることで、見違えるように元  
気になり、改めて健康のありがたさを実感すると同時に、心の持ちようの大切さを思い知  
ったことだった。

ところで雪国に住む私たちは元気でなければならない。雪国の冬は、雪下ろしと雪はき  
が欠かせない。私ができないと妻に負担がかかるので、毎日体力作りに勤しんでいる。

私たちには、一緒に過ごせる時間は、そんなに多くは残されていない。これからの一瞬  
一瞬はとても貴重な。悔いのない日々を共に歩んで行こうと思っている。そして、来年も  
元気で旅行できることを心から願っている。