

とうこう
 投稿

散歩与健康

有一天，在看一个电视节目时，我才知道“无论是什么病，散步都是最好的治疗方法”。我的腰和腿从三年前的夏天开始痛，膝盖也发肿还有积水，走路都觉得有困难。两年前，我帮大儿子照看孩子，从孩子四个多月起去帮忙，照看了半年。之后腿和腰就更疼了。游泳和康复都没什么效果，后来不仅是学校去不了，其他什么地方也都去不了了。

我是一个人生活，如果不能走路那就太难办了，对此我很是烦恼。孩子们都忙，我不想给任何人添麻烦，就决定开始散步。从那时起，每天早上 4 点半和傍晚 6 点半，每天散步两次。除了下大雨刮大风以外，每天都坚持散步。我一直沿着河川的河堤散步。每次散步一到两个小时。河堤两侧的两条河都是流向大海的，河两岸有很高大的樱花树。春天，油菜花和樱花盛开，非常美丽；夏天，绿叶成荫。一年里各种各样的花卉盛开，还有核桃树和桑树。河里，鸭子发着好听的“嘎嘎”的声音在戏水；空中，鸟儿发着悦耳的声音在鸣叫；蝴蝶和蜜蜂在忙着飞来飞去。清晨，在太阳的阳光照射下，樱花树的影子倒映在河里，看上去美丽得像幅画。

在河边散步的老爷爷老奶奶很多。最初，寒暄几句，慢慢地就成了朋友。再接着开始一起在河边做体操，我还和其中的三位成了好朋友。如果不去散步的话，大家就会担心还会打电话过来。去年夏天我们一起参加了一日游的温泉旅行和汽车

 さんぽ けんこう
 散歩与健康

ある日、テレビの番組を見た時に「どんな病気で
も散歩が一番治る方法です。」とわかりました。私
は三年前の夏から腰と足が痛くて、膝も腫れて水が
溜まっていた。歩きにくい感じでした。二年前に
長男の四か月の赤ちゃんを半年くらい面倒見をし
ました。足と腰の痛みが強くなりました。水泳やりハ
ビリでも効果が出来なかったけど、そして学校にもど
こにも行きませんでした。

私は一人暮らしですので、もし歩けないと大変だ、
すごく悩みました。子どもたちは忙しくて、私は誰
にも迷惑をしないように自分で考えて、散歩するこ
とに決めました。その時から毎朝4時半と午後6時半、
1日2回散歩に行きました。雨と風、強い日以外は毎
日続けて行きました。散歩はいつも川の堤防です。1
時間から2時間くらいです。堤防の両側の川が二本、
海に流れています。川に沿って大きな桜の木があり
ます。春には菜の花と桜がいっぱい咲いています。と



てもきれいです。夏には葉が茂って道
は日陰になります。一年中いろ
んな花が咲いて、クルミと桑の木もあり
ます。川でカモが、「ぐわっぐわっ」き
れいな声で遊んでいます。空には鳥
がきれいな声で鳴いています。ちょう
ちよと蜂は忙しく飛んでいます。朝、太陽の光に照
らされて、桜の木の影が川の中に映り絵のようにきれ
いに見えました。

川の道は散歩のおじいさんとおばあさんたちが大勢
います。最初、挨拶をしました。そして友達になり
ました。そのうちに一緒にあそこで体操をするになり
ました。そのうちに日本人三人と仲良くなりました。
もし、散歩に行かないとみんな心配で電話をしてきま

旅行，一起聊天还一起过忘年会和新年会，非常开心。四个人的关系也变得越来越亲密。散了两年步的结果是，腰和腿的疼痛减轻了，膝盖的肿胀也消退了。托每天散步的福，第一次交到了日本朋友，并且能够深深地融入进了日本社会。为了能在日本的生活环境中开心健康地度过自己的晚年，请大家去散散步吧！为了晚年能过得幸福，请好好加油吧！

※这篇文章转载于【ユツカの会 通信】
No. 51

去年夏から一緒に日帰り温泉に行ったりバス旅行に行ったりしました。コミュニケーションをしながら忘年会と新年会をしました。とても楽しかったです。四人はますますいい友達になりました。2年くらい散歩の結果は、腰と足の痛みが減り、膝腫れもよくなりました。毎日散歩のおかげで初めて日本人も友達になりました。そして、日本の社会にも深く入ることが出来ました。皆様日本づくしの環境の中で、老後を楽しく元気に生きていくために散歩に行きましょう！幸せの晩年を過ごすために頑張りましょう！(F)
※この文章は、『ユツカの会 通信』No.51 から転載させていただきました。

*本文は原文(日文)をそのまま使用しています。
*这篇文章上保持了原文(日文)。



诗 五 首

尊日语老师

教学不图名和利，育人只为情与义。
惜问先生何所乐，惟有天下满桃李。

赞残孤学话

败战残留在国外，归国学话豪气还。
年复一年反复学，不信宝刀磨不快。

摘蒹 莱

课外研修摘蒹莱，黄花白发乐河河。
摘得蒹莱装满筐，分寄子孙啖一个。
高知蒹莱富富士，只缘研修结硕果。
课堂学话寒窗苦，这足研修几回架。

高知广岛迎春富秧歌

秧歌竟宿谁担当？古稀归国着彩装。
音乐声起蛭点水，手舞足蹈漾荡荡。
褶扇飘带蝶川花，舞姿妖媚仙女翔。
男女个个怀绝技，东洋文化富西洋。

归国者庆新春

不是亲人胜亲人，只缘共有两家乡。
齐聚一堂庆新春，又歌又舞皆欢畅。
命运与共同路人，举杯互祝福寿康。
瞬息忘却童年苦，倍感幸福在身傍！