

Прогулка и здоровье

Однажды во время просмотра телепередачи я поняла: лучшее средство от любой болезни — прогулка. Летом три года назад у меня начали болеть поясница и ноги, стали опухать колени — в них стала скапливаться жидкость. Было ощущение, что тяжело ходить. А два года назад я полгода смотрела за четырехмесячным малышом старшего сына. Боль в ногах и пояснице усилилась. Не помогли ни плавание, ни реабилитация, и я больше не могла ходить в школу и вообще никуда.

Я одинокая, и если не могу ходить, то просто ужас, я очень мучилась. Дети у меня заняты, я подумала, как мне сделать так, чтобы никого не обременять, и решила гулять. С тех пор два раза в день, каждое утро в полпятого и вечером в полседьмого, я шла на прогулку. Гуляла каждый день, если не было сильного дождя и ветра. Гуляла всегда по дамбе вдоль реки. Один-два часа. По обе стороны от дамбы — реки, они текут к морю. Вдоль них большие сакуры. Весной всё в цвету от рапса и сакуры. Очень красиво. Летом — густая листва, и дорога в тени. Круглый год цветут разные цветы, есть и орешники с тутовниками. На реке, красиво крякая, резвятся утки. В небе красиво поют птицы. Снуют бабочки и пчелы. Утром, освещенные солнцем, сакуры бросают тень на реку — красиво, как на картине.

На дороге вдоль реки много гуляющих пожилых людей. Сначала мы просто здоровались. Потом подружились. За это время



散歩と健康

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。水泳やリ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。一年中いろいろな花が咲いて、クルミと桑の木もあります。川でカモが、「くわっくわっ」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

стали там вместе делать гимнастику. За это время я подружилась с тремя японками. Если не пошла на прогулку, все беспокоятся и звонят мне. С прошлого лета мы то вместе ездили на один день на источник, то на автобусную экскурсию. Поддерживая общение, собирались на проводы старого и встречу нового года. Было очень весело. Постепенно мы четверо стали добрыми друзьями. Года за два в результате прогулок боль в пояснице и ногах ослабла, спала и опухлость коленей. Благодаря ежедневным прогулкам я также впервые подружилась с японками. А еще я смогла погрузиться в японское общество. Чтобы и в старости жить весело и бодро полностью в японской среде — давайте ходить на прогулки! Давайте стараться, чтобы счастливо провести закат своих лет!

* Текст взят из вестника «Общества „Юкка“», № 51.

* Текст приведен без изменения японского оригинала.



よう^みにきれいに見^みえました。

川^{かわ}の道^{みち}は散^{さん}歩^ぽのおじいさんとおばあさんたちが大^{おお}勢^{ぜい}います。最^{さい}初^{しよ}、挨^{あい}拶^{さつ}をしました。そして友^{とも}達^{だち}になりました。そのうち^{いっしょ}に一^{いっ}緒^{しょ}にあそこで体^{たい}操^{そう}をするになりました。そのうち^{にほんじんさん}に日本人^{にほんじんさん}三^{さん}人^{にん}と仲^{なか}良^よくなりました。もし、散^{さん}歩^ぽに行^いかないとみんな心^{しん}配^{ぱい}で電^{でん}話^わをしてきます。去^き年^{ねん}夏^{なつ}から一^{いっしょ}緒^{しょ}に日^ひ帰^{かえ}り温^{おん}泉^{せん}に行^いったりバ^ばス旅^{りょ}行^{こう}に行^いたりしました。コ^こミュ^{ミュ}ニケー^{ケー}ション^{しよん}をしなが^{ほう}ら忘^{わす}れ^れず。四^よ人^{にん}はますますい^{ともだち}友^{ともだち}達^{だち}になりました。2年^{ねん}くら^い散^{さん}歩^ぽの結^{けつ}果^かは、腰^{こし}と足^{あし}の痛^{いた}み^いが減^へり、膝^{ひざ}は腫^はれもよ^{まい}くなりました。毎^{まい}日^{にち}散^{さん}歩^ぽのおか^ぼが^ぼで初^{はじ}め^めて日^{にほんじん}本^{じん}人も友^{ともだち}達^{だち}になりました。そ^{にほん}して、日^{にほん}本^{ほん}の社^{しゃ}会^{かい}にも深^{ふか}く入^{はい}るこ^{でき}とが^{みなさまにほん}出^で来^きま^ました。皆^{みな}様^{さま}日^{にほん}本^{ほん}づ^くの^い環^{かん}境^{きやう}の中^{なか}で、老^{ろう}後^ごを^{たの}楽^{らく}しく元^{げん}気^きに生^いきてい^{しあわ}くた^めに散^{さん}歩^ぽに行^いきま^しよう! 幸^{しあわ}せの^{しあわ}晩^{ばん}年^{ねん}を^す過^かごすた^めに^{がんば}頑^{がん}張^{ばう}りま^しよう! (F)

※この文^{ぶん}章^{しょう}は、『ユ^ゆツ^つカ^{かい}の^{つう}会^{しん} 通^{つう}信^{しん}』No51か

ら転^{てん}載^{さい}させ^てい^ただ^きま^した。

* 本^{ほん}文^{ぶん}は原^{げん}文^{ぶん}(日^{にち}文^{ぶん})を^しそ^しの^しま^ま使^し用^{よう}して^いま^す。

