

おさんぽ記録 2025/9/26

9月26日、夕方さんぽを開催しました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

前回、前々回は猛暑のため屋内でのトークとなりましたが、今回は3ヶ月ぶりに屋外での夕方さんぽを実施することができました。今年は9月末になっても暑さの残る日々が続いていますが、当日は日が暮れるにつれて気温も下がり、心地よく散歩を楽しめたのではないかと思います。

久しぶりに屋外で夕方さんぽを開催して改めて感じたのは、やはり「歩きながら話す」となるのではの魅力があるということです。程よい気温の中で体を動かす心地よさ、移り変わる風景をきっかけに自然と広がる会話、そして横並びで顔を合わせずに話すことから生じる気安さ。これらは机を囲んで座って話すだけでは得られない、夕方さんぽならではの要素ではないでしょうか。私自身、人と話すのは得意なほうではありませんが、散歩がもたらすこうした効果に、これまで何度も助けられてきました。

これから数ヶ月はようやく暑さも落ち着き、一年の中でも特に散歩に適した時期になると思います。まだ参加されたことのない方も、これまで参加されたことのある方も、この機会にぜひ一度足を運んでいただければと思います。

次回の夕方さんぽは10月22日（水）の開催を予定しています。ぜひお気軽にご参加ください。

ご参加いただいた方の感想

「他の方の深いお話を聞いてよかった、自分が深く悩んだり苦しかったりした時に参加したらすごく救いになると感じた」