五条川を歩く　　H30,8,22　P43　　佐橋　稔雄

家から自転車で三十分くらい走ると、南北に流れる五条川に着く。この川は、濃尾平野を潤すかんがい用水路の一つであり、江戸時代に作られたものである。五条川とは、信長の清須城の「御城の川」とか、清須城の付近の「五本の川」とかの意味らしい.

川の土手は、現在では東海自然歩道の一部として整備されている。犬山、大口、江南、岩倉に続く三十キロメートルの土手には、四千本の桜の木が植えられており、日本有数の桜道だそうだ。桜は、およそ八メートル間隔で続き、四月の花見の頃は大変にぎわい、歩けないほどになる。でも花見以外の季節は、主に年寄りが健康のために、歩道として利用しているだけである。

土手には、ただひたすらに一人で歩く人、夫婦で歩く人、友達と歩く人、犬と散歩をする人、自転車で走る人、川の鯉を釣る人、数人でしゃべくりながら戯れている人がいる。多いのは、ひとりで歩く人であり、歩くために作られた歩道の途中には、休憩用のベンチや木の切り株がたくさん置かれている。五分間も歩けば、その上で休むことができる。また、桜の葉を食べる虫、虫を食べる蛙やトカゲ、それらを食べる蛇などもおり、あまり、いい感じはしないけれど、五条川の川べりは自然の摂理にあふれている。六月と十月には、土手の雑草の草刈りもやってもらえる。歩きやすくなり、ありがたい。

土手から見る田んぼ色はきれいである。田植えの後の青い稲波から、秋にば黄金の穂波へと変わる。稲波がきれいなのは、田んぼの草取りに、大変な手間暇を掛けているからである。それをやっているのは皆、高齢者であり、農家の方には感謝をしなければならない。最近、休耕田が増えてきた。雑草がぼうぼうと、はびこり、残念である。

空には、すずめ、からす、むく鳥らの小鳥、夏のせみが飛ぶ。小牧の空港が近くにあり、飛行機もひっきりなしに飛ぶ。これらも自然の一員である。

川は田んぼに水を流すために作られたものであり、約一キロメートルごとに、堰（セキ）がある。堰の辺りをのぞくと水の深さは、十センチメートルくらいしかない。浅い所に鯉が泳いでおり、川底の石が顔を出している。鯉や石に水が当り、水しぶきの「ピチャピチャ」という音がすがすがしい。しぶきに太陽の光が当ると、それがキラキラとかがやく。あたかも宝石のようだと、お経の本、観無量寿経にも書かれている。

こんな川の土手を歩くのが好きである。週に二度か三度歩く。歩数量は、時計と歩数計でわかる。少ないときは一時間、五千歩くらいで、多いときは四時間、二万歩くらいになる。歩き方は、およそ十分間歩いては、五分間休憩である。特に歩き始めは、なるべく、ゆっくりにする。歩き始めを早くす

ると、足を痛めることがあるからだ。痛くなる場所は、くるぶしや土踏まずの辺りの筋肉の部分で、五分間くらい足を休めていると治る。八十一歳の年寄りでは、長く歩き続けることはできない。それでも、休憩を入れて三十分も歩くと、慣れてきて、足はずいぶん早くなる。家を出てから家に戻るまでの運動は、土手歩きと、自転車の一時間とを合せると二時間から五時間くらいになる。真夏の最も暑い日にも、真冬の最も寒い日にも行くことにしている。

歩きは、二日は続くが、三日目は疲れで完全休養日となる。今の所、膝も腰も痛くない。ありがたいことである。