2013年1月本文他

本文：

メタボ改善：「早起きは三文の徳」編

　私のホームページのスタートは昨年の夏号から・・・。

　更新は、勝手に月一・月初とさせていただいている上、これまた、未熟極まる写真を中心に編集。

読者諸兄姉にとっては甚だご迷惑の儀、最初にお詫び申し上げます。

この写真とて、前月以前に撮りますので、所謂、タイムラグが発生してしまうことが今頃になって分かってきました。初秋に残暑の写真、厳寒に紅葉の写真と言った塩梅です。

　まあ、こんなこと気にしていたらブログなんて発信不可能。所詮、“身勝手極まる”押し売りみたいなものなんですからご勘弁ください。

　今月も、ド図々しく、身勝手な“落書き”的拙文を披瀝するのだ。

　先月、メタボリック症候群離脱の目的で山歩きを続けており、月1～2回の山行には必死になって同行の仲間に追いすがり、合わせて、普段は、私なりに設定した一万歩コースを極力踏破していると書きました。

　今回は、「早起きは三文の徳」との主題に絡めて、独自に設定している一万歩確保のための通勤コースのご紹介と、それに関連する写真を披露させていただきます。

　会長になって一番堪えたのは、“四輪から二足”への急激な変化でした。つまり、車を取り上げられてしまい、自らの“足”を以て移動せねばならなくなってしまいました。社長と会長の落差は元々自覚していた上、この不況の最中にあって、猶更致し方ないと思いつつも、腹立たしい思いが募ったのも事実ですが、後の祭り。

健康増進の効果も狙って、これを逆手に取ろうとの発想で、通勤方法の改善を目指しました。

日常の生活時間帯を早戻しして、早朝出勤を心掛ける。

一石二鳥。ラッシュを避けてゆっくり座って出勤、新聞のひと読みも可能になった。

そして、二駅前で下りて徒歩出勤。

冬の朝の霊（冷）気を胸いっぱい吸って速足で歩く。

しかも、三コース選り取り見取り。最短で20分、2,300歩、1.6㎞。

この道すがら、冬場の早朝にしか遭遇できない、朝日に輝く撮影スポットが結構あるのですよ。

　この往復だけでも4,600歩。これに諸々を加えると一日一万歩になるようです。

地下鉄有楽町線「辰巳駅」から、りんかい線「東雲駅」海側の鉄鋼団地に至る三っのコースとは

① 　湾岸の都道に沿って、2012年２月に開通したばかりの東京ゲートブリッジを海越しに見ながら歩く海辺コース。

② 　りんかい鉄道と首都高速道路、国道357線に沿って、辰巳森林緑道経由で落ち葉踏み踏み歩くコース。

そして、一番北側は、③　超高層マンション群に通じる、それは立派な歩行者専用の辰巳新橋から東京スカイツリーを遠望しつつ、ちょっと遠回りする内側のコースです。

あとから出勤してくる社員こぞって口にこそ出さないものの、「年寄りの冷や水」と言わんばかりの冷たい視線を感じてはおります。

三コースそれぞれについては、本ブログ・ギャラリー欄でご案内いたします。

毎回と言って良い位の反省会（飲み会、時には二次会）付きの月一山行に加え、書かせていただいた早朝出勤も週に数回、しかも雨天不決行ですからメタボ改善寄与度は限りなく低いのでしょうが、もし、やっていなかったならば・・・。と思うと気が気ではありません。

真のメタボリック解消には程遠く、170（身長）・70（体重）・90（腹囲）は、昨年も微動だに致しませんでした。

最後になりますが、皆様には良き新年をお迎えのことと存じます。

諸兄姉にとって良き2013年でありますようご祈念申し上げ、筆をおきます。

ゲートブリッジの写真　№048-2258

本文、「早起きは三文の徳」でご説明した三通りの出勤方法の内、海沿いに歩くコースです。

湾岸の都道に沿って、昨年２月12日に開通した東京ゲートブリッジを海越しに見ながら歩く海寄りのコースで、東京湾を目の当たりにする末広橋から写したものです。

2012年1月５日。日の出に合わせて撮影しました。

羽田を発った飛行機を背に、橋脚が朝日に輝いています。

桁の架け直しのため完成が半年ほど遅れ、長い間中央部分の欠落した無様な姿をさらしていましたが、本橋は新たな東京の人気スポットのひとつで、日没後はライトアップが行われています。

　中通りの写真　№89-3849

夢の島公園から有明テニスの森にかけて、「武蔵野の道・夢の島お台場コース」があり、その一部をたどるものです。

この一帯は元々埋立地であり、昭和44年に開設した私どもの工場のある鉄鋼団地も、当時は電気・水道・ガスすべてが未整備で、極悪犯罪が起こるような荒みきった荒廃地でした。

それから40年余、遊歩道の木々は埋め立てた廃棄物にしっかり根を下ろして繁茂し、立派な遊歩道になっています。植生の成長力には目を見張るものがあります。

歩道を嫌って落葉踏み踏み森の小道を歩く。

こんな心地よさを、元は海面だった埋め立て地で、しかも、都心で味わえるとは。

自然の恵みと恐怖。3･11がこの地に再来したらどうなってしまうのでしょうか？

　東京スカイツリーと超高層マンション群の写真　№3973　3974スカイツリー拡大　3300　辰巳桜橋

　昭和40年当時、銀座から晴海通りを南下して東雲橋。そこから先は“番外地”で入るを憚るようなムード。

東雲と言えば三菱製鋼。猛煙を吐いて操業していたのを思い出します。

　東雲（ｼﾉﾉﾒ）なんて読める御仁も少なかったし、せいぜい、「東雲のストライキ、さりとはつらいね、てなことおっしゃいましたかね～・・・」の東雲節のセリフまで。まさか、東京の地名だなんて知る人もいなかった。

　製鋼所の跡地を含めて、それがどうなってしまったのか？

　今や一大超高層マンション群。こんなになるとは夢想だにしなかったのであります。

　数の力とは恐ろしい。何と、辰巳駅に至る歩行者専用の「辰巳桜橋」が出来ちゃったのです。

　そこで、最近写した朝日を受けて輝くマンション群から遠望した東京スカイツリーをお見せします。

3954　起重機3基

　この写真は、本ブログ「早起きは三文の徳」の典型的作品。2012年12月12日　7：02

　被写体はどこにでもある、高層マンション建設現場の３基のクレーン。

　流石、Ｓｈｉｍｚ建設さんだけあって、前日の作業終了時の「手順」に従い、同じ高さ・向き・角度と言い、フックの位置まで揃いに揃って“瓜三つ”。

　なのに、一晩明けて、暁光を偏に受けて光り輝くのは手前の一基。

奥の二つは超高層マンションに遮られて陰になってしまい、まだ“お目覚め”になっていないらしい。

　冬の早朝故に、透過する乾いた朝光を一身に受けて光り輝く。

　その後、二兎を追ってみたものの、このチャンスは訪れていません。

№094-4002　自己紹介の追記

　明けましておめでとうございます。

　毎月、稚拙極まる文章と、出来の悪い写真ばかりでご迷惑のかけっぱなし。

顔を出すのも気恥ずかしい思いが募るばかりですから、本名を明かすのはしばらく後にさせていただき、今回はせめて“影の自画像”により年齢だけでも明かそうと思いつつ写したら、数字まで“逆”になっていました。逆さに見て下さいませんか？

ああ、あの頃に戻りたい・・・。（偽らざる心境です）

これは御嶽山表参道の杉並木に上から連番の標識が打ってあり、一番下が確か９百近く。

１月２日、ケーブル下の登り始めが7：25分、それは厳しい寒さで吐く息も真っ白でしたが、この写真撮った頃には日差しがあって汗ばむくらい。

　敷御嶽山の13年初参りです。

№094-4006　御嶽山今年の初もうで

我がホームページは、掲載する写真の撮影時期の関係で、何時も月遅れのそしりを逃れません。

従いまして、2013年１月２日、一番電車で赴いた御嶽山の写真を新月号として追加させていただきます。

皆様にとって、2013年が良き年であることを、この場をお借りしてご祈念申し上げます。