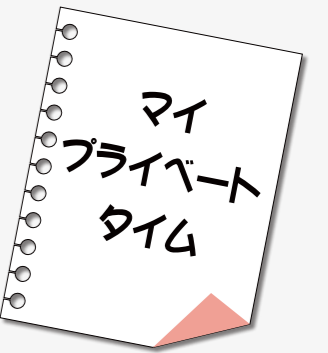


私の体力づくりと楽しみ

八潮市長(埼玉県) 多田重美
Shigemi Tada



茶道の稽古中

はじめに

このたびの東日本大震災により、被災された多くの皆さまに心からお見舞い申し上げます。

この原稿は、東日本大震災への対策を行いながら書き進めています。私は、埼玉県で市長を務めさせていただいておりますが、岩手県遠野市出身であり、この震災で親戚なども被災しています。そのようなこともあり、現地の状況が気になり、震災発生後まもなく、三陸沿岸被災地の前線基地である遠野市に連絡したところ、直ちに遠野市長が電話口に出られ、救援を求められました。そこで近隣市にも協力を依頼し、灯油、



体力維持のために、筋肉トレーニングに励む筆者

アイデアが浮かんでいきます。想像力の向上にお勧めです。
また、筋トレのほか、徒歩での登庁により、身体全体の体力向上も心掛けています。自宅から市役所まで3kmほど、約40分で歩きます。帰りも歩きたいのですが、市民に話し掛けられると長くなるからと車で送られてしまいます。

至福のクラシック

年に10回程度、音楽ホールに出掛けクラシック音楽を聴くことが最高の楽しみです。以前は自宅でCDを聴いていまし

粉ミルク、米などの4t車3台分を、2回に分けて届けさせていただきました。震災後、庁内に独立した支援組織を立ち上げ、対応する必要があると感じていた私は、3月14日に支援組織設置の指示を出し、16日朝、7名の職員に辞令を出しましたが、その日のうちに被災地が緊急に必要な物資を集め、夜の8時半ごろボランティアの市民とともに遠野市に向けて出発することが、担当職員の初仕事となりました。

思いますに、前例のないこのような大震災が発生した場合、国や県の指示を考慮することなく、できる範囲で、すばやく、被災地の情報を収集し、迅速に対応することが、市町村という先端の自治体であり、その首長の役割ではないかと、深く考えさせる大災害です。

激務に耐える体力づくり

市長は、肉体的精神的にタフであることが当然のように求められます。皆さま方も健康と体力維持に色々と工夫されていると思います。私の場合、市長2期目に体力の低下からくる、体調の不良を感じるようになりました。幸い市長室が個室であることから、ダンベルを利用した筋肉トレーニングを思い立ち、2kgのダンベルでの筋トレを少しずつ始めました。今では1kgと3kgとの3種類のダンベル

ですが、今は音楽ホールに向向っています。2時間ほど隔離された状態で、音楽に浸る時は、本当に至福のひとつです。私は演歌も大好きで、市民から十八番は「北国の春」とされ、リクエストに答え歌うと喜ばれますが、クラシック音楽の音がつくる物語は、私を別の世界にいざなってくれます。

そもそもクラシックとの出会いは、田舎から出てきてまもなくのころ、露天商にだまされてカセットテープを買わされたことがきっかけです。曲はベートーベンの「皇帝」でした。だまされて買ったテープでしたが、何度も聴くうちにすっかりクラシックの虜(とら)となりました。今でも「皇帝」を聴くと体中に熱いものが流れます。

音楽会に出掛けるときは、できるだけ前の席を取るようになっています。「指揮者」のエネルギーを感じたいからです。指揮者はまさに我々首長と同じ立場ですから。

茶道入門

私の3期目の公約で「市職員の能力向上のため、一職員一資格の取得運動」を掲げた関係上、私も何かしなければならぬと考えていたところ、当市の広報に掲載した茶道教室の生徒募集の記事が、どういふわけか目に留まり、心が動き、早速応募しました。



開発進むTX八潮駅周辺(秋葉原まで17分)

を組み合わせ、その日の体調にあわせて楽しみながらダンベル体操兼筋トレを行っています。
私たち市長は、土日もなく、分刻みのスケジュールに追われていますが、これはわずかな空き時間を有効に利用してできるので、体力づくりにとても有用です。続けていると習慣となり、筋トレをしないと1日何か忘れ物をした気になります。また、筋肉がそれなりに付き、鏡を見るのも楽しみとなります。

さらに発見したことは、市長は、政策などを考えることが大きな仕事の一つですが、筋トレを行っていると思議と良

教室は月2回、1回2時間で、初めのうちは2時間の正座がきつく大変でしたが今はようやく慣れて、稽古(けいこ)を始めて1年半になりますが、先生の指導がうまく、また、筋が良いなどと褒められるものですから、その気になり楽しく続けています。

茶の湯を始めてみて、とても奥が深く大変なものに足を踏み入れてしまったとの反省もあります。お茶を点てて飲むだけの作法くらいは、知っていた方がいいだろうくらいの気持ちでしたが、少しずつ過程を進んでいくと、茶と禅の深い関係をあらためて認識いたしました。

「茶禅一味」という言葉があります。茶自体が禅であるということだと思いますが、お茶を理解するには禅をやれと言われるように、禅の修行が必要なお茶はまさに禅芸術です。

確かに、先生にそれぞれの所作を指示されながら、2時間も行っていると、仕事で疲れきった頭と体がすっきりとしてくるから不思議です。しかし、薄茶は飲めませんが、濃茶は慣れないとなかなか飲めません。お茶が中国から薬として入ってきたこともうなずけます。

これからも市民のために、全力で市政に当たれる体力と英気を養うため、体力づくりと楽しく過ごせる時間を見つけていきたいと考えています。