

自然に触れてストレス発散

南カリフォルニア
南加岐卓県人会100周年からの風

3



魚を求め、トレイルを歩いています＝マンモスマウンテン

私たちが住んでいるロサンゼルス付近は夏の平均気温が24度、冬は14度程度で、一年を通して温暖で湿度が低い。ため、とても過ごしやすく、降雨量も特に夏場は少なく、多くの人たちが一年を通じサーフィンやボダイボード、釣り、ダイビング、ゴルフなどのアクティビティを楽しんでいます。

時すぎになる時期があり、学校や会社が終わってから平日も含め、長い時間外で遊ぶことができます。また冬には、2〜3時間車を走らせればスキー場がある。冬に朝早く海でサーフィンをして、そのあとスキーに出かけると言う人もいるとのこと。また、ビーチでは天気の良い日は特にビーチバレーをしたり、日光浴をしたり、ランニング、サイクリングなどをする人々でたいへんにぎわいます。そして、最近ではトレッキングもちょっとしたブーム

で、サンタモニカ近郊の山などにいくつかのトレッキングコースがあり、山歩きを楽しんでいる人も多くいます。

山と言えは、キャンプも人気のアウトドア・アクティビティで、南カリフォルニアには、本場にたくさんあるセコイヤ国立公園内のキャンプ場も、もう2〜3時間足を延ばしてマンモスマウンテンによく出かけています。最近でこそ、子供たちも成長してしまっただけで家族全員でキャンプをする事は少なくなりましたが、かつては年に何回か家族そろってキャンプを楽しんでいました。

ダイナミックな大自然の中で魚釣りをしたり、山歩きをしたり、満天の星空の中で眠ることは本当に気持ちのいいことです。日ごろの忙しい生活を忘れ、太陽の下で遊ぶことはストレス発散になり、心とからだに必要なビタミン剤かも知れませんね。(文・樋田まゆみ)

樋田 まゆみさん(といだ・まゆみ) 1988年、結婚を機に渡米。夫は寒天で有名な恵那市山岡町出身。在米23年目。デビュー。49歳。



ペア関係の会社に勤務。南加岐卓県人会幹事。可児市出身、ロサンゼルス近郊トレンス市在住。49歳。

岐阜新聞 130年 ◆ ふるさと再発見シリーズ