

「歩いていて、ふと気づいた『地域の宝物』は？」	「他の人に教えたい、歩きながらできる“ちょっとした楽しみ”」	「歩いている時に浮かんだ“ありがとう”」
季節の変わり目です	自然観察	健康
自然豊かな風景（野坂山の四季折々の景色）	四季折々の花が見れる事	健康に過ごせている事
道のりの話がきれいです	健康管理により	元気なこと
秋の果樹が多いこと	その日の出来事の回想	歩けることに
花を愛でる人の多さ（イギリス風、日本庭園風、鉢植えの並び）	気の合った仲間としゃべりながらあるくことはこの年代の自分には有意義で楽しい時間だ	今日も歩ける事に感謝。
村国山が近くにあってありがたい	伝わる生活感（清潔さ、草ボウボウ、こどもたちの会話、婦人たちの長話、など）	知らない人から挨拶されて、ちょっとの世間話
稲穂の黄色とそばの花の白のコントラストが見事	行き違う人の男女比で、当日の運勢占いをする。（女性多数・・幸運多し。 男性多数・・不運に注意。比率によって変る）	お地蔵さんいつも見守ってくださりありがとうございます
日野川と河川敷それを取り巻く周囲の山々	流行りの曲をSpotifyで聴く	仲間から有意義な情報が得られありがたい
富山の海	Audibleで、本の朗読を聴きながら、歩く	草を刈ってきれいになると、なぜかすがすがしい気分になる。
里山、身近に静かに歩ける所が一杯ある。		農作業（特に農道の草刈り）している、同世代の方々にありがとう
朝焼け 霧が立ち上る川 雲海のような山間の霧	ドリンクメーカーのアプリでスタンプをもらい、溜まれば自動販売機でドリンクを頂く楽しみ	横断する時車が止まってくれた時…ここ最近止まってくれる車が多くなってます
道ばたの草花で季節を感じ事が出来る。	犬に連れられて朝・夕方散歩で感じる山の景色、四季を肌で感じます	
私の場合景色を見ながらのウォーキングではなく、畦道の草刈りや農作業等で歩く歩数で、緑豊かな自然かな	今年は暑くて秋なんていつになつら来るんだろうと思っていたけど、お彼岸の頃になると曼珠沙華の赤い花が道の脇に一杯咲いていました。田んぼに目をやると蕎麦の白い花が満開でとっても綺麗。季節の移り変わりを体一杯に感じてます。	