

# 私のおすすめ

## Movie (& Drama) VI

高橋泰英

高橋皮膚科クリニック（横浜市中区）

昨年は新型コロナウイルス感染症のため映画館に足を運ぶ回数が半減しました。その分「Netflix」に入って映画を観ようと考えました。ところがうっかり見始めた海外ドラマがあまりに面白くて、映画はあまり見ずにそちらばかり見ていました。そんなわけで今回はおすすめ映画が少なめです。ちなみに1本のおすすめ映画に巡り合うには10本くらいつまらない映画も見ることになります。この頃はかなり嗅覚が発達したので、5、6本に1本くらいになりましたが。代わりにおすすめ海外ドラマで少し水増ししました。「Netflix」に入っていない人は、ごめんなさい。でも、「Netflix」でしか見られない映画もあるので、入ることをおすすめします。

まずは映画から。

### 『2人のローマ教皇』

これは本当に飛び切りのおすすめです。教会の方針について全く意見の異なる現教皇と前教皇が、対話を重ねるうちにお互いの人間的な部分にふれあい尊敬しあうようになる過程が丁寧に描かれます。クリスチャンでもない私はこんな映画に全く食指が動かなかったのですが、連れ合いに無理に連れて行かれて見ました。ところがここ数年で一番というくらいの傑作でした（本当はこんなにハードルを上げると、実際見て「なーんだ、それほどでもないな」ということになるのでご法度なのですが、この映画は大丈夫でしょう）。まず脚本が秀逸。映画は小さなエピソードの積み重ねで出来ているのだということが良くわかります。それぞれのエピソードで人物の人となり徐徐にわかってきますし、あのエピソードがここに繋がってくるのだという納得感でなんだか浮き浮きしてきます。そしてもう一つ取り上げたいのはジョナサン・プライスとアンソニー・ホプキンスの演技です。後者は『羊たちの沈黙』のハンニバル・レクター博士や『日の名残り』の執事をはじめとした多彩な役で、ご存知の方も多岐世界的な名優です。今年のアカデミー賞主演男優賞も受賞しました。前者はこれまで数多くの映画に脇役として出演していましたが、ここではホプキンスを凌駕するほどの輝きを見せています。また、もしフランシスコ教皇に興味を持たれたら、その若き日を描いた『ローマ法王になる日まで』もとてもおすすめです（この映画の公開当時は教皇でなく法王と呼んでいた）。

### 『フォードvsフェラーリ』

車好きなら知っている人が多いと思いますが、1960年代のル・マンを舞台にした2社の競争を描いたものです。私の世代では1971年に同じ題材で『栄光のル・マン』という映画を覚えている方もいると思います。当時一番好きな俳優だったスティーヴ・マックイーンが主演でした。こちらはレースシーンが中心だったのに対して、新作ではエンツォ・フェラーリとフォード二世との確執や、フォードチーム内部での人間模様などにも力点が置かれています。レース場面でブルーとオレンジのフォードGT40の車体を見た時は、高校時代を思い出してちょっと胸が熱くなりました。

### 『ナイブズ・アウト／名探偵と刃の館の秘密』

古典的探偵小説の趣。アガサ・クリスティ原作と言われても納得ですが、実は監督のオリジナル脚本。老富豪の死をきっかけに名探偵が捜査を開始しますが、家族や使用人などは怪しい者ばかり。軽～いタッチの群像劇をお楽しみくださいというノリです。先頃亡くなったクリストファー・プラマーの遺作です。あのかっこ良かったトラップ大佐は90歳過ぎてもイケメン（シワシワだけど）のままでした。それにしても『サウンド・オブ・ミュージック』は素晴らしかったですね。無駄な曲が1曲も無いのが、驚異的。あまりミュージカルが好きではない私ですが、これはマイベスト10入りしています。

### 『1917 命をかけた伝令』

ドイツ軍の罠に嵌りかけたイギリス軍を助けるため、敵陣を突破して伝令に出た2人の若き兵士の1日。全編ワンカット撮影ということで話題になりましたが、おそらくそう見えるようにうまく編集してあるのでしょう。まず、第一次世界大戦の塹壕戦の様子がリアルです。実際の塹壕も、映画のセットとしても、よくこれだけのものを作ったと思います。この無用の長物を見るだけで、戦争の無意味さが実感されます。アカデミー賞の撮影賞、視覚効果賞、録音賞を受賞しています。

### 『ワイルド・ローズ』

貧しいシングルマザーがカントリー歌手を目指します。イギリスの下層階級の人達を扱った映画には、『リトル・ダンサー』『トレインスポッティング』『フル・モンティ』『ロック、ストック&トゥー・スモーキング・バルズ』『わたしは、ダニエル・ブレイク』『天使の分け前』など秀作が多いですが、これもその中に入れられるでしょう。主演のジェシー・バックリーはほとんど無名ですが、歌がうまいのにびっくり。勿論歌手ではありません。曲も魅力的なものが満載です。音楽好きなら見逃す手はありません。

### 『今日から俺は!! 劇場版』

ブームを巻き起こしたテレビドラマの映画化。あの世界に慣れてない人がいきなり見た場合にどうなるか、ちょっと分かりません。ドラマが好きだった人にとっては、期待を裏切られないでしょう。

### 『博士と狂人』

独学で言語学を学んだイギリスの博士と、戦場でのトラウマで精神を病んだアメリカの元軍医とが協力して「オックスフォード英語大辞典」作成の端緒を開くまでの物語。辞書を作るというのが如何に地道かつ膨大な作業であるかが示され、それだけでも興奮します。昔、邦画の『舟を編む』（こちら必見です。2つの映画の味わいがまるで違うのは、国民性の違いでしょうか）を見ていたのでそれほど驚きませんでした。辞書作りを初めて知った人は気の遠くなるほどの困難さに圧倒されるでしょう。事実、辞書の制作は2人の死後も続き、結局初版の発行まで70年余りを要したそうです。さらにこの映画のもう一つの主題は、過って人を殺した元軍医の苦悩と、被害者の妻との葛藤です。二度目に見た時には、こちらが際立っていると感じました。主役2人のメル・ギブソンとショーン・ペン、予想通りの熱演でした。

### 『ハッピー・デス・デイ』

同じ1日を何度も繰り返すSFスリラー。ちょっとユーモラスな面も。けっこう美人だけど中身の無い薄っぺらな感じの三流女優が主人公役で、始めはとんだB級・C級映画だと思っていました。しかし彼女が色々経験するうちに人間的に成長していくと顔も変化していき、本当の美人に見えてきました。そういう内面の変化を顔に出せるということは、相当な演技派ということなのでしょう。この映画は全く知らなかったのも、とても拾い物でした。

## 海外ドラマ編

総じて1話が長いものが多く、特に韓国ドラマでは90分近いことがあります。また登場人物が多いので初めは識別に苦勞するかも知れません。正直なところ私は第1話か2話まで見て、もう止めようかと思った作品が多かったです。ちょっと我慢して見慣れると、早く続きが見たくてたまらなくなりました。端役まできちんと役作りしており、また演技が上手いので、細かいところまで楽しめます。そしてストーリーが優れているとともに、台詞が一つ一つ面白いので飽きません。翻訳も巧いのでしょう。主な作品を紹介します。韓国ドラマに偏ってしまいすみません。昔ブームになった「韓ドラ」は、甘い恋愛物、ドロドロの復讐劇、王朝時代劇というイメージで、何本か見ただけでしたが、今回の再ブーム（と言っていいでしょう）では「見る価値あり！」が目押しです。

### 『愛の不時着』

韓国でブームとなり、日本でも最近の韓国ドラマでは一番のヒットとなった作品。パラグライダーの操縦ミスで北朝鮮に不時着した韓国の女性と北朝鮮兵士とのラブロマンス。北朝鮮の生活（かなり本当らしい）と周辺の個性的人物が実に興味深い。韓国ドラマの入門編として最適では。

### 『メンタリスト』

超人的な観察力で難事件を解決する主人公が個性的過ぎて、初めの2話くらいまでとても嫌いでした。現実生活でもとても嫌いだった人がとても好きになることがあるように、一度嵌ったら虜になりました。昨年5月は、診療していても5時頃になると早く帰宅してドラマの続きを見たくて堪りませんでした。

### 『梨泰院（イテウォン）クラス』

父親を死に追いやった超巨大外食産業の会長とその息子に、自分も飲食業界で申し上がって復讐する若者とその仲間達の話。2人の女性との恋愛模様も目が離せません。

### 『刑務所のルールブック』

過剰防衛の障害罪で1年の懲役刑となったプロ野球投手が囚人や看守と巻き起こす様々な事件を描く。個性的人物の多い韓国ドラマの中でも、一番濃い人達かもしれません。見終わったばかりのせいもあり、一押し！

### 『賢い医師生活』

上と同じ監督？ による5人の中堅医師の話。医療の話はとてもリアルですが、5人の関係は理想的で温かい。こんな仲間がいたら、厳しい勤務医生活も楽しいだろうと思います。

### 『椿の花咲く頃』

とても愛すべき2人のラブストーリーに、連続殺人事件のサスペンスが絡む。

### 『スタートアップ：夢の扉』

ハイテク業界で起業を目指す若者たちの奮闘を描く。勿論、ラブストーリーも。

### 『ミセン -未生-』

新入社員4人を中心とした会社員生活。主人公の直属上司が魅力的ですが、他の上司たちも個性的。

### 『愛の迷宮 -トンネル-』

連続婦女暴行殺人事件を追っていた刑事が、30年後の世界にタイムスリップ。そこで再び犯人を追うことに。

### 『医心伝心 ～脈あり！恋あり？～』

朝鮮王国時代の鍼医が現代にタイムスリップ（韓国はこの手が多い）。現代医療とのギャップに悩みつつ超一流鍼医としての実力を発揮。女医との恋愛劇も見ものです。

### 『ザ・クラウン』

エリザベス2世一家の生活を通して、現代英国の歴史に触れることができます。

### 『ブレイキング・バッド』

天才科学者だった高校教師が、がんを宣告されたため家族に金を残そうと違法薬物を製造し、莫大な金を稼ぐ。ダメ人間ばかり登場しイライラさせられますが、続きを見ずにはられない。

### 『13の理由』

自殺した女子高生の残したテープに沿って、彼女とその周囲の人間の生活を描いていますが、レイプシーンなどもあり誰もが楽しめる話ではありません。

### 『殺人を無罪にする方法』

凄腕弁護士と彼女が教えるロースクールの生徒が弁護活動をしつつ、自分達も殺人事件に巻き込まれる。

### 『エージェント物語』

パリが舞台の映画俳優を抱えるエージェント事務所の話。毎回大物俳優が本人役で出演。とても得した気分。

### 『Lupin / ルパン』

現代の怪盗の話でとても面白いですが、まだ始まったばかりでこれから続編が出てから見た方がよさそうです。

### 『クイーンズ・ギャンビット』

天才少女チェスプレイヤーが世界大会に挑む。題名はチェスのオープニングの定石。

### 『ラスト・ツァーリ：ロマノフ家の終焉』

題名通りの話です。





---

# コロナ禍での私生活

高橋さなみ

ひざりやま皮ふ科（横浜市港南区）

---

## ① Skype 英会話

昨年からの思いもしなかった世界情勢で、誰もがほぼ例外なく新しい日常を模索しつつ日々過ごしていたことと思います。学会の例会や講演会も休止となりましたので、空いた時間に自宅ですること何だろう、と考えていた昨年のGW明け頃、実姉がSkypeで英会話を始めたけれどやってみない？ と声をかけてくれました。聞けば昨年2月に姪っ子（某大学の皮膚科医1年目です）がフィリピンのセブ島に語学留学し、3月に空港が閉鎖されるぎりぎりのところで予定どおり帰国しましたが、現地では英会話学校が閉校してしまったため、お世話になったフィリピン人の先生がSkypeで英会話をしたい生徒を探しているとのことでした。思い返せば私の中高母校のF女学院は外国人の先生方も何人かいらっしや、英会話の授業もありました。休み時間に先生方に英語で話しかけて親しくなるチャンスもあったのですが、当時かなりの人見知りだった私は、外国人の先生方とは授業中のみの最低限の接点しか持てませんでした。私の亡き母も若い頃にアメリカに3年以上住んでいたのに英語は全くしゃべれなかったとのこと、母がF女学院に通えば私は英語が話せるようになると思っていたのに……と残念そうに言っていたことを思い出しました。コロナ禍で急にZoomだのTeamsだのSkypeだのツールが身近に感じられるようになり、姉が1ヶ月ほど先にはじめてまだ続けている……と聞き、私も思い切ってやることにしました。とはいえ心の中でフィリピン人の英語って訛りもあるしどうなのかな……という偏見があったことは正直認めません。しかし、彼女は30歳という若さ、持ち前の明るさと優しさで、私のほんとうにたどたどしい英語（時々日本語でごまかしているほどです……）に我慢してくれ（笑）、おかげで1時間があつという間の楽しいレッスンをいまも続けています。しかも料金は（フィリピンと日本ではおそらく10倍ほど物価に差があるようで）申し訳ないほどの格安料金です。彼女は過去に1年間、技能実習生として来日し日本語を勉強したとのこと、折に触れて日本での思い出を嬉しそうに話してくれます。彼女のおかげでフィリピンをはじめとする外国人の若者達がいかに夢を抱き、努力した末に技能実習生として来日しているということにも気づかされました。コロナ禍が無ければ絶対にありえなかった彼女との出会いに感謝しています。

## ② ウクレレ

今年の初め頃、大学時代からの友人が、ウクレレを始めたから一緒にやろうと誘ってくれました。その後仲の良い友人達4人が次々に始めたのは知っていましたが、私は練習する時間もないし……としばらく二の足を踏んでいました。そのうちに安い割になかなかの優れモノがAmazonで簡単に買えるよ、という情報を送ってくれたので、どれどれ、と検索してみたところ、青いおしゃれなウクレレが初心者6点セットでなんとたったの6,180円！ とりあえず部屋に置いておいてもインテリアにもなりそうだしまあ買ってみようかと思いつきポチッとしました（笑）。友人にやっとなら買ったよ〜と連絡したところ、すぐにJoy UKE Mahalo（ハワイ語で「ありがとう」という意味だそうです）というなんだかかっこいい名前のLINEグループに誘ってくれ、さっそく皆で練習する課題曲を送ってくれました。YouTubeでウクレレ初心者向けの動画も配信されていますし（私はCynthiaさんの動画にハマっています）、いまはスキマ時間を見つけて楽しく練習しています。ウクレレのいいところは弾きながら歌えることです。これもまだ（英語と一緒に）ほんとうにたどたどしい弾き語りですが、気分転換になり、今は誘ってくれた友人に感謝しています。皆のワクチン接種がすんだところで一堂に集まって練習する予定があり、その日を心待ちにしています。

### ③診察室の椅子

昨年コロナ禍が始まった頃、エピソードは何もないにもかかわらず酷い腰痛におそわれました。それまでも時々腰痛はありましたが今までにない痛さが続き、さすがに心配になりMRIをとったところ、軽いヘルニアが3ヶ所あるものづくに大事には至っていないとの事。とはいえ診療時の屈む姿勢がつかなく、足の診察のさいは患者さんにわざわざ電動ベッドに移動してもらっていました。日常の診察時の姿勢がそもそも腰痛の原因ではないかと友人経由で紹介してもらった信頼するトレーナーの方のアドバイスもあり、以前S先生が教えて下さったセブンビューティというサイトで見つけた椅子と足台を購入してみました。この椅子は座面が低く、軽く、キャスターがついているので診察デスクの下に納まり、必要時にすぐに引き出すことができます。なるべく脚を開き（ズボン必須です！）、体の向きはひねらずに正面を向いて処置するように心がけたところ、その後は快調で腰痛再燃もありません。もしも腰痛に悩んでいる先生がいらっしゃいましたら是非お試しください。

数年前には夢にも思わなかったコロナ禍ですが、スタッフの協力もあり日々の診療は変わらずにできていることに感謝しつつ、また先生方と直接お会いできるのを楽しみにしています。



---

## “映える” ミールキット

**根岸 晶**

根岸皮膚科（小田原市）

---

生活に様々な制限がある中、皆さまいかがお過ごしでしょうか。外出は極端に減り、それに反してリモート授業にリモート会議など、在宅時間はかなり長くなりました。生活様式もこれに伴って変化しなければならいようです。増えた在宅時間を有意義なことに使えたらよいのですが、なかなか思うようになりません。在宅ストレスも高まってきました。部屋は散らかるし、洗濯物は増えるし、空気も汚れます。地味につらいのが食事の支度です。大人4人が朝昼晩そろって自宅で毎食食べるなど、かなりの難行苦行です。なにか外でおいしいものを食べたいと思っている人は、案外多いのではないのでしょうか。

我が家では、私が料理担当です。すごい技術があるわけでもなく、修行をしたわけでもなく、時間がたくさんあるわけでもないの、いつも必要に迫られその都度対応してきました。つまり、毎日切羽詰まってテキトーに作っています。しかし、私の作るテキトー家庭料理に家族から段々不満の声が……。私自身も自分の作る不味くはないけれど、美味しくもない料理にいかげん飽きていました。何かお洒落で素敵な料理を作る方法はないものか……。

あれこれネット検索したところ、ありました。同じようなことを考える人はいるらしく、“映える”食材セットから引っかかりました。株式会社ニューアクション TastyTable ミールキット「週末のおうちをレストラン

に変える」です。ネットでメニューを選んで注文すると週に1回クール宅配便で食材調味料セットが届く仕組みです。メニューは有名店のシェフが監修しているとのこと。大まかに和食、洋食、中華の3つに分かれていて、いずれもお洒落な料理名がついています。「ツナと赤玉ねぎのシラクーサ風カサレツェ」などなど。値段は2人前5,000円弱と高いです。素材もエシャロット、トリュフ、鴨、仔羊など、香辛料もローズマリー、セルフィーユなど耳慣れないものばかり。早速申し込んでみました。

ここからは実況風にいきます。今回のメニューは「サーモンポワレのオランダーズソース ~グリーンアスパラを添えて」「焼きナスのポタージュスープ」です。

①うちに材料が届きました。ナス、万能ねぎ、アスパラは生のままで切れていません。サーモンは大きめ生の切り身。バターは個包装、薄力粉はビニール袋、白ワインはプラスチック容器入りでした。



②サーモンに塩コショウして下ごしらえしてから焼く。付け合わせのアスパラを用意。



③ナスを焼いてミキサーで攪拌、ポタージュにします。



④オランダーズソースを作りサーモンにかける。セルフィーユ、トマトをいい感じに飾る。(ここ大事) 完成!



大学生の娘2人とわいわい作りました。手順も食材を切る、焼く、混ぜる、がメインでさほど難しくなく、40分くらいでできました。見た目もそれなりにお洒落にでき、味も美味しく満足しました。和食好きでナスが嫌いな夫は黙っていましたが、完食したので多分よかったのでしょう。

私はこのミールキットを気に入ってその後も今に至るまで1年近く利用しています。良い点はやはり、非日常でゴージャスなところでしょうか。自宅で鴨や仔羊など、普段お目にかからない肉を焼くのはなかなか面白い経験です。麻婆豆腐では、花山椒や豆鼓トウチを入れてつくり、いつものレトルト中華の素とは一味も二味も違いました。



また、料理スキルもアップしました。肉はあらかじめ筋をきって、皮に穴を開け、よく叩いて塩コショウ、香草をすりこむ。必ず肉を常温にしてから焼く。ある程度まではしっかり焼いて、その後アルミホイルに包んで放置し、余熱でゆっくり火を通す。この3つが大事なようで、どのレシピも大抵そのようになっています。そうするとやはり、美味しく柔らかく肉が焼けるんですね。不思議。鶏肉もしっとり柔らかく仕上がります。良くない点は量が多いところ、味がほぼ無い料理があるところ、レア肉の料理があることです。量は基本的に何でも多いです。肉も魚も大きめです。野菜が特に多くて2人前で大根1本とか、かぼちゃ1個とかです。最近慣れてきて勝手に減らしています。初期のころ、「24種の野菜のミネストローネ」をレシピ通りに作ったら、7リットル入る家で一番大きい鍋にみっちり野菜が詰まった料理ができました。しかもこの量に塩は小さじ1でした。薄味に耐えられず、翌日ハッシュドビーフの素を買ってきて入れて食べました。考案されたシェフの方すみません。

塩味についてはこれは文化の違いなのかもしれません。洋風の野菜の煮込みはほぼ例外なく味が薄いです。また生野菜も味付けはオリーブオイルとレモンみたいなのが多いです。後で各々味付けするものなのでしょう。肉も同じく塩か、バルサミコ酢だけが多いです。これでは白いご飯が食べられない！ と思ってしまう私はいけない日本人なのかもしれません。

先ほど肉がおいしく焼ける話を書きましたが、レシピによってはかなりレアなものもあります。血が滴っている鴨肉は私はちょっと食べられませんでした。

外出制限が続き、在宅時間が長い中、このようなちょっと個性のあるミールキットはいかがでしょうか。値段も高いですし、手間暇もかかりますが、料理に興味がある人には面白いと思います。料理教室に通ったつもりでぜひお試しください。

---

## ウォーキングのすすめ

### 眞鍋泰明

茅ヶ崎はまかぜ皮膚科（茅ヶ崎市）

2年ほど前から「歩くこと」に没頭しています。体脂肪率を落とすために有酸素運動として歩いてみるかと軽い気持ちで始めました。鶴沼海岸の自宅から茅ヶ崎の職場まで自動車だと15分くらいで到着するところを、歩きと電車で通勤することにしました。

自宅から最寄り駅の小田急鶴沼海岸駅（徒歩6分）には敢えて向かわず、2駅向こうの藤沢駅まで歩きます。自宅から藤沢駅まで歩くと40分ほどかかります。JR藤沢駅から茅ヶ崎駅まで2駅は電車を利用、茅ヶ崎駅から職場までバスは利用せずに25分歩く。片道または時間に余裕がある時は往復でこのセットを行います。ほぼ連日2時間近く歩き始めると、運動効果より先にまずは足底が痛くなり始めます。ナイキのジョギングシューズを履いていましたが、いかんせんジョギング仕様であるためインソールが軟らかい。何か良いウォーキングシューズはないかと探していたらビルケンシュトゥックの靴に出会いました。素晴らしいインソールで2時間歩いても足の負担が少ない。それ以来、ビルケンシュトゥック以外の靴を買うことはなく、収集癖に火がついて現在20足



ウォーキング用のビルケンシュトゥックの靴

以上のコレクションが自宅に所狭しと並んでいます。どれも大変歩きやすく気に入っています。周囲の人たちに脚は2本しかないのに……と言われるし、自分もそう思います。またバッグも何種類か持っていましたが、両手がフリーになるリュックとボディーバッグ以外は使うことはほとんどなくなり、それらが増加中です。

さて、有酸素運動をするのであればウォーキングよりもランニングが効率的です。短時間に効率よく体脂肪を燃焼するためにはランニングを週3日くらいするのがよいでしょう。しかし、私は元来なまけものでランニングは性に合いません。そもそも、ランニングをするためにはそのための時間を作り、準備してから、さあ走るぞっという走り始めるわけです。一定期間はできると思いますが、それを継続的に行うことは自分にはとてもできるとは思いません。一方、ウォーキングはそのための時間を作る必要はなく、歩けるシューズさえ履いていればどんな服装でもいつでも可能です。歩くというのは一つの交通手段なのです。自宅近隣から藤沢駅まで40分かけて歩いている人はほとんどいません。道も空いています。電車が人身事故で運休しているときにも、時間さえ許せば平気な顔をしてその時点から歩き始めることができます。

最近すっかりなくなった製薬会社の講演会ですが、ウォーキングを始めてからタクシーチケットを使うことがなくなりました。会場まで徒歩で往復するようになったからです。服装がフォーマルな時も靴はもちろんビルケンシュトックです。見た目は普通の革靴の仕様もあるのです。2019年名古屋で皮膚科学会総会があった時も、名古屋国際会議場から名古屋駅まで2時間余りを企業展示のお土産をぶら下げて、景色を楽しみながら歩いたのを覚えています。

毎日の実績はスマホが自動的に記録してくれています。1万歩は必ず歩くようになりました。どうやったらたくさん歩けるかを常に考えながら移動を考えるのも楽しいです。雨風の日にはレインブーツの中にビルケンシュトックのインソールを敷いてレインコートで歩きます。そして最後に非常に不謹慎な話ですが、私はお酒が大好きです。飲みながらランニングや自転車走行はできませんが、飲みながら歩くことは日本の法律では許されています。人がいる時間帯では控えています。夜遅い時間帯に缶ハイボールを片手にウォーキングするのは格別です。そもそもお酒を飲むと車で帰宅できません。電車も混んでいて飲酒後の時間帯には乗りたくありません。歩けばすべて解決です。

以上のような理由から皆さんに是非ウォーキングをおすすめしたいです。まずは最寄り駅よりも1駅遠い駅まで歩くのがかでしょうか。



ウォーキング用のリュックとボディーバッグ



学会会場から2時間歩いた後、友人と名古屋駅で待ち合わせ