



## カメラを持って散歩に行ってみませんか♪

普段一眼レフやミラーレス一眼などのカメラで写真を撮るのはどんなときを思い浮かべますか？七五三や成人式、家族写真など何かの記念の際に写真館でプロのカメラマンに撮ってもらうことが思い浮かぶのではないのでしょうか。趣味にするには高価で、写真を撮る為に遠くまで出かけなくてはいけないなど気軽に始めるには適さないものというイメージがあるかと思います。

しかし、被写体となるものは身近に溢れており、あまりお金をかけずに楽しむこともできます。意外にも健康面にメリットがあり、趣味として始めるのにおすすめです。

### 〈意外と気軽に始められる趣味〉

一眼レフやミラーレス一眼は組み合わせるレンズや細かい設定をすることで、スマートフォンとはまた違った自分の表現したい写真や、きれいな写真を撮ることができます。その一方で本格的なカメラやレンズを揃えるとなると、何がいいのか分かりにくく設定も難しそうで、お金がかかってしまい手を出しにくい趣味だと思われがちです。しかし今は、持っているスマートフォンはもちろん、「チェキ」や「写ルンです」など本格的なカメラに比べると安価で、難しい設定も要らず気軽に始めやすいものもあります。フィルムで撮る「写ルンです」は撮り直しが出来ず一枚を大切に撮ることでより思い入れの強い写真になります。また、フィルムならではのノイズが味のある良い写真になります。そして、現像するまでどんな写真が撮れたかわからないというワクワク感があり、もし上手く撮れていない場合でもそれが一つの思い出となり、面白さの一つになります。今はフィルムを現像し写真にするだけでなく、データとしてもらえるお店があり、保管場所にも困らないのもいい点です。



## 〈カメラの心身に対する健康的メリット〉

- 季節を感じるができる
- 外に出ることで気分転換になる
- 行ったことがない街やしたことのない体験をすることで自分の世界感や知識が広がる
- 自分の好きを表現した写真を撮れる
- 撮った写真を見返したときに、イベント内容だけでなくその場の雰囲気や感じ取ったことも思い出せる
- 友人との信頼関係があることで引き出せる表情もあり、人とのつながりの大切さを再確認できる



- 人混みじゃなくても楽しめる為、外に出かけるようになる
- 大きな公園などでは散歩しながら被写体を探す為、運動量が増える
- アングルによってしゃがんでみたり腕を伸ばしたり、いろいろな体勢を取るなので体を使う
- 自分が撮りたい写真を撮る為には設定や構図をどうしたらいいのかを考えるため、頭を使う



お散歩しながら  
写真を撮って  
思い出と健康を  
手に入れませんか？



**SOWA**

医療法人社団 相和会