



ウォーキング実践で健康！ 人との出会い

小泉嘉也さん 杉並健康ネットワーク和泉地区代表

プロフィール：昭和15年生れ、宮前在住。サラリーマン時代が終わり、それまで支えてきてくれた人々への恩返しを考えた。家庭のためにまずは料理から、そして地域のことを知るために「杉並知る区ロードサポーター」として貢献している。杉並健康ネットワーク和泉地区代表、高井戸西地区(11町会の連合体)健康推進委員。常に颯爽とすぎなみ区を歩いている姿を見たことのある区民の方もいる。なによりも人とのふれあいを大切にするという姿勢から学ぶものは多い。知る区ロードHP：<http://www.suginami-siruku.org/>

■高度成長時代の日本を 生きてきた小泉さん



▲高度成長期のモーターメーカーの営業最前線時代を振り返る小泉さん

40代以下の読者の中には、景気がいい日本のイメージは1980年代のバブルと思われる方もあるかもしれない。しかし、1945年の敗戦後の荒廃や混乱から10年で日本は戦前の水準にまで経済は復興し、1970年代初頭までの経済高度成長期があった。その伸びを支えたものに、国や会社のために必死に働く人々とそれを支える家族がある。

小泉さんは、1962年に日野自動車に入社、日野自動車とトヨタ自動車の資本提携により、東京トヨタ自動車に転属し、営業一筋だったという。法人は日本を代表する大企業から、個人への販売まで、30年間ずっと営業畑。トヨタといえば、日本初の割賦販売などの革新的なマーケティング、そして、販売の神様と呼ばれた故神谷正太郎氏の「一にユーザー、二にディーラー、三にメーカー」という顧客を大切にするを訴えた理念が思い起こされるが、その真っ只中に小泉さんはいたということだ。今は、店頭販売が中心の車

販売だが、当時は訪問販売が当たり前。「私なんかは、一日100軒訪問しましたよ」。時は高度成長時代、営業すればするほど売れたという。個人販売でも、優秀な営業マンは月8台、中には年200台を売る。「そのかわりに、すごい働きっぷりですよ」

当時は試乗がない、「こいつが薦める車なら大丈夫と思わせる営業です」を展開するにはセールスマンの信用と信頼関係の販売なのだ。

トヨタは「人に重点を置いた」教育だった、人を教育した、と小泉さんは語るが、それが、今の小泉さんにつながっていくのである。

体操やウォーキングに関する活動？ その他の活動。小泉さんは、この中で、ウォーキング活動による貢献をしているということになる。お互いのウォーキング会に気軽に行けるネットワークが広がっている。

小泉さんは、「ストレスをためてはいけない。病気の原因ですよ」と言う。無理せず、自然や人と触れ合いながら、誰でもできるウォーキングは、心身の健康に一番だ。

■人間ドックはBC→ ほとんどA判定に！



▲町内パトロール「宮前三丁目会」メンバーと共に

1年間、毎日、10キロ歩いた結果、減った、減った体重が減った。

自分で歩く時は10キロを速歩で歩く、真冬でも汗びっしょりになる。この速歩が筋肉を鍛えるのに大切だそうだ。仲間と歩く時はおしゃべりをしながらゆっくりと歩く。

頭のとっぺんを引っ張られているような感じで、正しい姿勢をキープ。かかとから着地して、しっかり親指の付け根で蹴る。歩き方を見せてくださったが、早い、早い。時速4.8km、大きく足を出して歩く、歩く。町内パトロールの際も「つい、皆が付いてこられなくなっ

■ウォーキング



▲自然や人と触れ合いながら、誰でもできる、ウォーキングは、心身の健康に一番

いまや、身体への負担も少なく誰でも取り組めるとして、全国、いや世界中で大ブームのウォーキングだが、杉並の5つの保健センターでも、数多いウォーキングサークルがあるのをご存知だろうか。

杉並区は、長年の「長寿の区」トップからここ数年で4位まで落ち込み、今は、「健康都市杉並の実現」宣言活動でんやわんやしている。活動の柱は？ 食に関する活動？

「ちやって…」と苦笑い。

公園のどこでどんな花が満開か、嬉しそうに話す小泉さんだが、その顔がもっとほころんだのが、やはり「人」とのふれあいの話のとき。歩いていて、挨拶をすれば、相手が返してくれる、2回目にはちょっとした話もするようになる。こうして、井の頭公園で元プロボクサーの輪島チャンピオンとも20年の仲。ウォーキングそのものだけではなく、それを通じた人とのふれあいを大切にすることが、健康と幸せの元ではないだろう。

定年後、何をしようか、考えている方々も多いと思う。心身の健康のために、手軽にできるウォーキングを無理のないところから始めてみてはいかがだろうか。

■ 杉並「知る区ロード」 2007年は8月5日開催！



▲2007年の知る区ロードの日は8月5日

1988年、健康と防災、そして杉並の魅力発見を目的に始まった知る区ロード。全長約36kmの区内ほぼ全域をめぐるルートをとると、神社仏閣などの名所旧跡、大きな公園、主だった区の施設などに出会えるようになっていく。

オアシスと呼ばれる休憩所で休みながら、好きなときに好きなだけ情報探索…それも悪くはないが、知る区ロードの日に参加してみよう。参加者は、年に1回「探検隊員」として登録、「探検地図」や「探検手帳」などが配布され、1年に一度の「知る区ロードの日」に参加。

この「知る区ロードの日」は、決められたルートを好きなところからスタートして、好きな時間に好きなところでゴールするという、誰にでも参加しやすいイベントだ。人気のイベントが

「カード交換ゲーム」。ワッペンをつけた探検隊を見つけたら声を掛け、カードを交換。いろいろな人と声を掛け合えるふれあいのイベントである。チェックポイントでスタンプを集めるほか、その年、その年のテーマに沿ったイベントも楽しい。2006年は時空探検すぎまると行く歴史散歩だった。

今回、取材に応じてくださった小泉さんは「知る区ロードの日」の企画運営、すぎまマガジンの発行などを担当する「すぎまサポーター」の一人。毎年、休みの日を家族でやりくりして参加してくれたり、毎年楽しみにしてくれたりする探検隊員たちのために、工夫を凝らす。すぎなみのウォーキングの達人、小泉さんに出会ったら、ウォーキングの極意、杉並ウォーキングの見所、そしてウォーキングを通じて得られる人や自然との出会いを聞いてみよう。

2007年の知る区ロードの日は8月5日。20周年の今年は、善福寺川特別ルートを用意した。杉並区に流れる善福寺川は、全国に例のない単一自治体で完結する一級河川。「自然環境での再発見」をテーマに善福寺川特別ルートが設定された。

知る区ロードについて詳細は、ウェブページ<http://www.suginami-siruku.org>あるいは、杉並区役所まちづくり推進課まで。

(文：豊田のり子)