

## 柏市フレイル予防2025プロジェクト推進員の皆様 柏の葉ウォーキングクラブ活動報告

## 1.2021年主要行事の参加者数(No.1~3は柏の葉公園で開催)※2020年3~8月活動中止

| No | 行事名         | 開催数(回) | 参加者数(人) | 男    | 女    | 前年(人) | 増減    |
|----|-------------|--------|---------|------|------|-------|-------|
| 1  | ウォーキング教室    | 12     | 619     | 308  | 311  | 435   | △ 184 |
| 2  | ポール&ノルデック教室 | 11     | 443     | 200  | 243  | 193   | △ 250 |
| 3  | 柏の葉健康コース    | 22     | 1195    | 636  | 680  | 759   | △ 436 |
| 4  | 月例会         | 11     | 806     | 435  | 371  | 516   | △ 290 |
|    | 定例行事合計      | 56     | 3063    | 1579 | 1605 | 1903  | △1160 |

その他地域行事、柏市北西部3大ポタン寺巡り60名参加(男28・女32)

第13回柏の葉公園ウォーキングフェスタ参加者405名

①24Km②16Km③12Km④5Kmの距離で行う。コース別参加率は(①20%②23%③34%④23%)

高齢者の多い会員のフレイル状態回避を考え7月に運営方法を2回実験し、手指消毒、検温の徹底をお願いしコロナ感染症防止5カ条を作成し運営した。

☆☆「新型コロナウイルス感染防止」にご協力ください「感染しない」「感染させない」☆☆

1. マスクは必ず着用し、大声での会話は控えましょう(飛沫感染防止)
2. 手指はこまめに消毒しましょう(接触感染防止)
3. ソーシャルディスタンスの順守、約2mあげましょう
4. 体調に不安のある方や検温37.5度以上の方は参加を中止しましょう
5. ウォーキング中、息苦しくなったときは、周りに注意し時々マスクを外してください  
マスク着用時は熱中症に気を付けて早めに水分補給しましょう

## 2.コロナ禍の健康づくりに取り組んだことについて(いつでも密を避けて運動)

- ①柏の葉公園ウォーク&ランコースの紹介と教室でAコース1.5Bコース2Kmの活用。
- ②柏の葉第2公園のラジオ体操はサロンでフレイルポイント付与で参加者2.5倍に増加。



上、柏の葉公園ウォーク&ランコース  
インターバルウォークの実践

左、柏の葉住宅第2公園でのラジオ体操  
フレイルポイントで参加者増

## 3.ウォーキングステーションの開設について

日本市民スポーツ連盟(JVA)は全国に170カ所のウォーキングステーションを設置。歩行日数・歩行距離の記録に取り組む団体です。本部はドイツで世界に支部がある。有償でIVV(アイヴィヴィ)スタンプを提供、地域歩行団体が加盟、運動習慣化に活用。同好誌に個人記録が掲載され地球一周4万キロなど目標にする人は多い。千葉県①そごう千葉店②アポリト市川③スポーツオーソリティ松戸に設置されている。船橋東武百貨店が閉鎖、3カ所になった。柏市はそごうにあったが閉店で無くなった。アクセスを考慮しまちの健康研究所あ・したの協力で三井不動産の紹介を受け(5・6・10・11Km)を柏の葉キャンパス駅かけだし横丁BunnyBurrowにイヤーラウンド4コースをつくり、日常のウォーキングの場を提供しました。柳田秀雄 -1完-