

柏市フレイル予防2025プロジェクト 柏の葉ウオーキングクラブ活動報告

2022年7月14日 柳田 秀雄

1.ウオーキングステーション(WST)の利用状況

日本市民スポーツ連盟 (JVA)は2022.5末全国に166のウオーキング基地を運営。千葉県に①そごう千葉店②ときわスポーツ千葉店③アポリト市川④スポーツオーソリティ松戸店が既設、21年10月に柏市にクラブ活動地でもある⑤柏の葉キャンパス駅かけだし横丁 Bunny Burrowに開設。

コース別利用者

- A. こんぶくろ池コース 5Km
 B. 柏の葉アクアテラス・柏の葉公園コース6Km
 C. 旧吉田家住宅・東急ビレジ水辺公園コース10Km
 D. キャンパス駅から筑波山を遠望するコース11Km
 E. 利根運河・江戸川コース20Km

	2021. 10～12月	2022. 1～3月
A.	12	9
B.	13	11
C.	19	26
D.	26	56
E.		6
	70	108

他県参加者神奈川県、東京都、茨城県より14名があった。

千葉県YR (イヤラウンド) 30特別企画パスポートによる歩行記録挑戦者の利用。

※コロナ禍で地図のデジタル化にチャレンジ。QRコードで歩行地図を表示、歩行支援。

10月30日 (日) 開催の第14回柏の葉ウオーキングフェスタで体験できるようにします。

2. クラブが読売新聞フレイル予防、社会参加で取材を受けました。2022年5月24日朝刊

全国版 (社会保障)「タイトル」コロナ禍 続ける「社会参加」友達 生きがい…前向きに記者コメント。コロナ禍での長引く外出自粛で人との関わりが減り、フレイルが進行する例も出ています。感染対策をしながら社会参加の機会を維持する取組みが期待されている柏の葉ウオーキングクラブの健康コース (月2回、6～10Km11コース) の開催事例を取材いただきました。

・感染対策を徹底。・2020年4～8月は活動を中止したが感染対策を徹底し活動を続けた。談話としてフレイル予防は「継続」が不可欠。親しんだ場所で親しんだ仲間と歩くのは、気軽に続けやすい。コロナ禍でも、社会参加と運動の両輪を絶やさず、心身を強くしていくことが大切。

「参加者コメント」 コロナ禍で先行きが見えなくなって落ち込むことも増えた。ウオーキングクラブで人生の友達が得られ、交流が生きがいや救いになっている。活動に参加することで気持ちも前向きになっている。

会報で告知した新型コロナウイルス感染防止5ヵ条

☆☆「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あけましょう
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. ウオーキング中、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

3. 柏の葉ウオーキングクラブの活動 年間約60回の行事。年会費3,000円で地域活動

下記③～④は8月休み、②ポール&ノルデック教室は雨天中止

- ①柏の葉公園ウオーキング教室 12回
 ②柏の葉公園ポール&ノルデック教室 11回 ※3月雨で中止 (前年参加者37)
 ③柏の葉健康コース 22回
 ④月例会 11回

特別行事 4月柏北西部ボタン寺巡り、10月第14回柏の葉公園ウオーキングフェスタ

4. 参加者数 各行事の参加者は前年並み。

2022年1月～6月迄	参加者数	男	女	前年	前年比 (%)
①柏の葉公園ウオーキング教室	299	145	159	294	102
②柏の葉公園ポール&ノルデック教室	185	87	98	214	86
③柏の葉健康コース	673	356	317	634	106
④月例会	492	238	254	551	89
	1649	826	828	1693	97

10月30日 (日) 第14回柏の公園ウオーキングフェスタ開催。於：柏の葉公園総合競技場
 26・16・12・5 Kmコース全て自由歩行で開催。 -1完-