

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

2024年7月25日 柳田 秀雄

1. 2024年1月～6月主要行事の参加者数

No	行事名	開催数(回)	参加者数(人)	前年(人)	増減	
1	ウオーキング教室	6	221	300	▼79	
2	ポール&ノルデック教室	4	150	127	△23	雨で2回中止
3	柏の葉健康コース	12	525	564	▼39	
4	月例会	6	376	277	△99	
5	特別例会	1	53	48	△5	
	定例行事合計	29	1325	1316	△9	

※特別例会 柏北西部三大ボタン寺を歩く

2. 柏の葉ウオーキングクラブと

まちの健康研究所「あ・し・た」が運営するウオーキングステーション利用状況

1月	33(名)	参加者地域	※千葉県内ウオーキングステーションは
2月	47	柏市 64(%)	まちの健康研究所「あ・し・た」
3月	36	県内 13	トキワスポーツ (千葉市)
4月	34	県外 23	スポーツオーソリティ松戸店 (松戸市)
1～4月計	150名		びあ我孫子 (我孫子市) の4拠点 全国では148ステーション

3. 地域情報

- ① 3月15日東京新聞、中日新聞介護・シニア版に歩道が整った街＝認知症は少ない。「歩きたくなる」街づくりの全国の動きとして柏の葉地域で活動する団体として紹介されました。国土交通省は推進都市として全国380のウオーカブル（歩きやすい、歩きたくなる街づくり）な街づくりに向け推進都市を募集し法整備や予算措置で支援。柏市は柏の葉キャンパス駅のUDCK（アーバンデザインセンター柏の葉）がUDCKスマートシティとして地域まちづくりの推進をしている。詳細は国土交通省WALKABLE PORTALサイト、UDCK（柏の葉アーバンデザインセンター）サイトを参照ください。
- ② 第16回柏の葉公園ウオーキングフェスタが10月20日（日）に開催
会場は千葉県立柏の葉総合競技場。コースは24・16・10・5Kmの4コース
参加費、申し込み方法など詳細はチラシにて確認下さい。
- ③ QRコードで行事案内、QRコードで全てのコース地図をGPSで案内しています。今回配布の第16回柏の葉公園ウオーキングフェスタチラシ裏面に柏市かしわんぼ？日本ウオーキング協会J-walk-netが読み取れるQRコードを表示。また柏の葉ウオーキングクラブ会報掲載の通り全ての行事地図はQRコードで読み取りGPSで現在地を確認し歩行が出来るようにしています。コロナ感染症での非接触誘導で使用、将来的には矢印貼付無しフェスタを検討したい。
- ④ 柏の葉公園ウオーキングフェスタ開催日に昨年に引き続きフレイル予防2025ポイントカードのポイント付与、新規加入手続のご協力を賜りたくお願いします。
- ④ 前回地域情報で紹介した開催結果。
★3月17日（日）開催したサントリーウエルネス（ロコモア）協賛のノルデックウオークフェステバル千葉2024は天気にも恵まれ予定通り1,000名超の参加で開催。
★柏の葉ウオーキングルトは受付開始 7:50 所要時間8:00～9:00 の早朝開催にもかかわらず当初3ヵ月予定が6月まで開催され、さらに延長が検討されている。
★東京大学大学院久恒研究所のFit bit（スマートウオーッチ）を装着し、睡眠や運動、食事を記録し、健康的な生活習慣の形成を目指した研究は約300名の参加者を得て6月末に終了しました。
高齢者を対象とした行事や調査が増えています。今後も積極的に参加、協力したい。

※65～70歳で退職、その後も就業できる社会になり特に市民活動団体の役員のなり手が少なくなり地域コミュニティ団体運営（町会）等支障をきたしています。