

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

2025年2月13日 柳田 秀雄

## 1.2024年度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	備考
1	ウォーキング教室	12	505	564	▼59	男230女275
2	ボール&ノルデック教室	9	343	278	△65	男155女188
3	柏の葉健康コース	22	941	1044	▼103	男418女523
4	月例会	9	520	486	△34	男256女264
5	柏の葉公園ウォーキングフェスタ	1	395	319	△76	第16回
6	総会・忘年ウォーク	2	97	92	△5	男50女47
7	柏北西部三大ボタン寺ウォーク	1	53	48	△5	男25女28
8	夏季一泊避暑軽井沢ウォーク	1	27	27	—	男13女14
	計	57	2881	2858	△23	

※ららぽーとまちの健康研究所「あ・し・た」に開設したウォーキングステーション利用者394人  
 ※ウォーキングフェスタ除く総参加者数2486人は横ばい、男1147名46.1%女1339人53.9%

## 2. 柏の葉ウォーキングクラブ活動情報

毎年1月5日開催の新春ウォーキング（福）巡りは2025年は13回目の開催。

健康寿命をを延ばすスポーツはウォーキング。健康づくりはTVの報道等で頭では何をしたら良いか理解している。しかし、運動習慣は天候、個人の事情で継続するのは難しい。



左の写真は37cmの「しあわせ地蔵」リュックを背負って足はかかと着地のウォーキングスタイル。2021年会員と参加者の寄付で当時チェンソーアーティスト世界一の和歌山県田辺市龍神村在住城所啓二（キドコロ ケイジ）に製作を依頼。武蔵小金井駅の「しあわせ地蔵」石像がモデル。小金井市は東京国際スリデーマーチを開催。ウォーキングで街おこしのシンボルにした。

水前寺清子が歌う365歩のマーチ「しあわせは歩いてこないだから歩いてゆくんだね」とウォーキングの健康づくりを歌った。健康寿命を延ばすスポーツはウォーキングが最適。そこで柏の葉もシンボルにした。

毎年1月5日以外のお地蔵様の保管が問題になり「柏たなか」駅徒歩10分の真言宗豊山派吉祥院（きちじょういん）さんをお願いした。

また、当寺は柏市保存樹木のカヤの巨木が台風で倒れ豊山派総本山長谷寺（奈良大和路桜井西国8番）本尊十一面観世音菩薩をチェンソーと彫刻でカヤの木をつないだ。現在完成間近になり柏市の新名所に期待されている。また、長谷寺は150種7000本のばたんが咲く花のお寺として有名。

柏市北西部の真言宗豊山派の吉祥院、医王寺、西光院もばたんを育てている。クラブでは柏北西部ばたん寺巡りを毎年4月下旬開催。（2025年は4月24日）

左写真は吉祥院の倒木したカヤの巨木に製作の十一面観世音菩薩。



左は吉祥院のばたん。TX浴線ばたん寺として医王寺、吉祥院を紹介している。

柏市かしわんぼ？にて詳細活動報告。一度ご覧下さい。

## 3. ウォーキングの地域行事第16回柏の葉公園ウォーキングフェスタ開催（2025年は10月19日予定）

柏の葉公園総合競技場で開催するウォーキングフェスタで地域で活動する企業、団体と協力関係を持ち開催。まちの健康研究所「あ・し・た」がヨーグルトで街にミライをプロジェクト、「ウォーキングルト」で参加依頼に応じクラブ会員の参加動員。（株）明治、R-BODYと協力関係ができた。柏の葉社会福祉協議会の協賛、朝日新聞、柏市フレイル予防ポイントカードでフレイル予防PR。柏の葉公園管理事務所、こんぶくろ池自然博物館の協力で当日ストレッチ、協賛品等の提供を受け参加者に喜ばれた。

## 4. 延ばせ健康寿命 2022年の健康寿命は男性72.57歳、（前回19年0.11歳短く）女性75.45歳（0.75延びた）

男女平均 千葉県74.43歳（全国10位）全国平均は74.1歳。健康寿命と平均寿命の差は男性 8.49歳 女性11.63歳。フレイル予防発祥の地柏で市長の旗振りにより取り組みやすいウォーキングで地域を元気にする活動を推進してもらいたい。高齢での転倒、歩いて会話すれば認知症予防。歩ければ日常生活が送れる期間が長くなり地域を元気にする。 -1完-