

2023年9月 第5号

stop!転倒活動レポート



認定NPO法人 神奈川県転倒予防医学研究会
〒225-0002 横浜市青葉区美しが丘2-15-2黒沼ビル306号
tel045-532-6106 fax045-904-0079
email tentou@happy.email.ne.jp



2023年も転倒予防は進化します・・・

理事長 朝香好平

まず始めに、コロナ禍でこの活動を支えていただけた、行政機関・社会福祉団体・地域の支援団体そして企業や多くのボランティアの方々、更に組織関係者に深く感謝するとともに御礼を申し上げます。

さて、2年後には、団塊の世代が後期高齢者となり65歳以上は5人に1人、80歳以上は2人に1人が認知症になると言われています。

「転倒予防教室」は、そのような時代になっても前向きに夢と希望を持って生きられる方々を多く創出することを目的に活動を続けおります。皆さまに支えられながらの10年、4月28日に行った「転倒予防と認知症予防フェスタ」で明確になったことは「転倒予防は認知症予防」でもある、という事です。その時「卒寿」を過ぎた方が10名、転倒予防教室参加100回以上の方が14名（最高170回以上）いたことが、この活動を誇りに感ずるところであります。これからも皆様が健康で穏やかに暮らせるように続けて参りたいと考えております。今後とも皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

関係行政機関 横浜市健康福祉局高齢健康福祉部地域包括ケア推進課・市民局地域支援部市民協働推進課・青葉区役所福祉保健センター高齢障害支援課地域包括ケア推進課・神奈川県かながわ県民活動サポートセンター基金事業課

関係団体 社会福祉法人横浜市青葉区社会福祉協議会・美しが丘社会福祉協議会・社会福祉法人緑成会（横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ）・社会福祉法人ル・プリ（青葉台地域ケアプラザ）・日本転倒予防学会

活動報告 転倒予防教室

令和4年4月～令和5年3月まで

今年度はあいかわらずコロナとの共存ではありましたが、状況も変化し、世界的には大きく元の生活に舵を取り始めた一年でした。日本も令和5年5月には5類感染症移行に伴い、より様々な経済活動も活発化し始めています。

私たちの団体も以前の活動に戻し、さらにより活動の場を広げられる機会を増やしていきたいと思っています。

令和4年度の活動はたまプラーザ地域ケアプラザで34回の開催、延べ629人(1回あたり平均18.5人参加)、青葉台地域ケアプラザでは12回開催、延べ120人(1回あたり平均10.0人参加)でした。全体でみると46回開催、延べ749人(1回あたり16.3人参加)という結果でした。まだまだコロナ前と比べて参加人数にばらつきはありますが、しっかりと一人一人の距離を保ちながら安心して体操が行える環境で1年を終えることができました。



また、令和5年5月からは新事業として転倒予防+(プラス)を開催。こちらは、プラーザホールでセミパーソナル教室として誕生、少しハードな転倒予防体操を行っています。月1回の開催となるため、詳しくは当会までお問い合わせください！

活動報告 青葉GoGoクラブ

令和4年4月～令和5年3月まで

毎週木曜日開催の青葉GoGoクラブは令和4年度で5周年を迎えました。

4年度は48回開催、延べ参加人数1058人(1回あたり22.0人参加)でした。やはり、前年度と比べ明らかに参加人数が増加、その傾向は今年度に入ってもかなり顕著で日によって40人を超える参加日も多くみられます。

意識の高い多くのボランティアさんに支えられ青葉GoGoクラブは令和4年度までは短縮メニューのまま体操と月2回の音楽を中心にした事業となっていました。令和5年度からは時間も通常の3時間で、1部体操、2部イベント、3部お茶時間と充実した3部構成で事業が復活しています。長い冬眠時間でしたが、イベントに関しては、温めていた新企画が、どしどし登場となります。乞うご期待！！



最新のGoGoレポートより



スウィングバードさんのウクレレとフラ



マノンのパパとママさんの弦楽奏



もみの木ギタークラブさんの演奏



てんとうむしの会 活動報告

令和4年6月～令和5年3月まで

令和4年6月から始まった新事業、てんとうむしの会。従来の転倒予防体操だけに特化した集まりというよりは、高齢者が安心して外出できる場を提供するという目的で始めました。メニューとしては、体操をしたり脳トレにチャレンジしたり歌を歌ったり、ケアプラザからの情報を話し合ったりとお茶とお菓子を伴ったお話時間を存分に取り入れたいと思っています。皆様には地域のセカンドスペースとしてご参加いただければなと思っています。



活動は月1回、第2もしくは第3の月曜日午前に1時間半開催。

令和4年度は2時間体制で行っていましたが、令和5年度からは1時間半と少し短くなりましたが、たまプラザ地域ケアプラザの協力も得て、有意義な情報発信も行っていきたいと思っています。

令和4年6月～5年3月まで10回開催、延べ106人の参加となりました。今、このような高齢者サロンは社会的に一番求められているものだと思いますが、日本各地各所でこのようなムーブメントがどんどん広がることに期待したいところです。

今後の予定

9月11日	音楽・歌
10月16日	転倒予防体操
11月13日	音楽・歌
12月11日	シナプソロジー

1月15日	転倒予防体操
2月19日	シナプソロジー
3月11日	転倒予防体操

転倒予防と認知症予防フェスタ 4月28日開催



順天堂大学
町田教授

今回、転倒予防と認知症予防に関するフェスタが開催されました。たまプラーザ連合商店会主催、当会からはトレーナーをはじめスタッフが参加しました。第1部では「今からできる転倒予防と認知症予防のための筋活」と題し、順天堂大学大学院の町田修一教授による基調講演が行われ、なぜ今筋活なのか、今からでもできるのかなど町田教授の講演に耳を傾けました。

また、第2部は当会トレーナーによる指導の下、転倒予防運動や、健脚度の測定会が行われました。長引くコロナ禍で外出機会が減り、心身の変化に不安を感じている人などには特に内容の濃いフェスタになったようです。



イッツコム「地モト NEWS」



iTSCOMニュースにて紹介されました



当日の講演には125人が参加
転倒予防運動には45人、健脚度
測定会には16人が参加しました。
改めて健脚度を数値化する事
で自分の中での目標ができ、
次回の体操への意欲へと繋が
ります。

コロナ禍前に毎年行っていた健脚度測定会。これは日頃、転倒予防体操に勤しんでこられた参加者さんがどの程度鍛えられたかを日本転倒予防学会の定めた指標をもとに作られた測定方法です。表にして目視で自分の健脚度を確認できます。

協賛企業団体

東京海上日動ベターライフサービス(株)「ヒルデモアたまプラーザ・ビレッジ」・(株)東急ウエルネス「オハナたまプラーザ」
(株)東急イーライフデザイン「グランクレール美しが丘」・公益社会館たまプラーザ・医療法人社団横浜総合病院
(一社)たまプラーザ中央商店会・たまプラーザ駅前通り商店会・たまプラーザ商店会・3丁目カフェ
青葉区商店街連合会・美しが丘連合自治会・青葉台商店会・東急百貨店たまプラーザ店・FMSalus・工藤建設株式会社
(株)カナケン・小岩井牛乳横浜ミルクセンター・炭焼き茶房雷音・美しが丘マッサージ院・こりとるん青葉台東急スクエア店
こりとるんたまプラーザテラス店・あざみ野商店会協同組合・(株)北芝建設・(株)横溝石油・中華料理黒龍

「総会。今後の活動」

●役員変更について

加々美理事退任に伴い正会員の募集をしたところ石村雅司さん（石川トレーナー）、加藤芳範さん（青葉区スポーツ協会副会長）北嶋克悦さん（小岩井乳牛横浜ミルクセンター長）がご参加頂くことになり、さらに加藤・北嶋さんは理事に就任して頂くことになりました。

●活動予算について

転倒予防教室・転倒予防Plus・青葉GoGoクラブ・てんとうむしの会及び転倒予防と認知症予防フェスタを合わせて総額約500万円となり、助成金や寄附金集めに奮闘しなければならない年となりそうです。皆様、何卒ご支援の程宜しくお願い申し上げます。

収支報告

活動計算書 R4.4月～R5.3月まで

(単位:円)

科 目	金 額	備 考 欄
I 経常収益		
正会員受取会費	100,000	15人×1000円
賛助会員受取会費	177,000	
受取寄附金	1,144,000	
受取助成金	782,506	中西茂雄高齢者福祉基金助成金他
受取補助金	1,153,733	サービス他
受取協賛金	490,000	
利用会員受取会費	839,200	
出稿講習会収入	109,861	
経常収益計		4,796,320
II 経常費用		
1.事業費		
人件費	1,662,131	
通信費	48,812	
旅費交通費	6,483	
消耗品費	171,718	
保険料	74,200	
支払手数料	69,160	振込手数料他
諸会費	21,000	日本転倒予防医学研究会 会費
地代家賃	158,400	
外注費	239,000	
印刷製本費	60,000	
郵便費	890,000	
その他経費	57,247	経理簿記費他
雑費	170,000	てんとうむしの会、フェスタ会場費他
事業費計	3,635,551	
経常費用計		3,635,551
III 営業外収益		
受取利息	8	
営業外収益計		8
当期正味財産増減額		1,160,777
前期繰越正味財産額		144,447
次期繰越正味財産額		1,305,224

●これまでに支援していただいた福祉団体や組織 2018年度

- ・一般社団法人生命保険協会
- ・公益財団法人日揮社会福祉財団
- ・公益財団法人大同生命厚生事業団
- ・横浜市市民局地域支援部市民協働推進課
- ・横浜市健康福祉局高齢健康福祉部地域包括ケア推進課

2019年度

- ・一般社団法人NPO法人等支援池田財団
- ・公益財団法人太陽生命厚生財団
- ・公益財団法人住友生命健康財団
- ・横浜市健康福祉局高齢健康福祉部地域包括ケア推進課

2020年度

- ・公益財団法人日揮社会福祉財団
- ・公益財団法人住友生命健康財団
- ・横浜市市民局地域支援部市民協働推進課
- ・横浜市健康福祉局高齢健康福祉部地域包括ケア推進課

2021年

- ・公益財団法人日揮社会福祉財団
- ・公益信託中西茂雄高齢者福祉基金
- ・公益財団法人さわやか福祉財団
- ・横浜市市民局地域支援部市民協働推進課
- ・横浜市健康福祉局高齢健康福祉部地域包括ケア推進課

2022年度

- ・公益財団法人日揮社会福祉財団
- ・公益信託中西茂雄高齢者福祉基金
- ・美しが丘地区社会福祉協議会
- ・医療法人社団愛聖会
- ・横浜市高齢福祉課
- ・横浜市健康福祉局高齢健康福祉部地域包括ケア推進課

賛助会費及び寄付のお願い

当会の活動方針にご賛同いただける方のご支援
お待ちしております。

賛助会員 年会費 個人 1口3,000円
団体 1口3,000円

振込先 ゆうちょ銀行

口座番号 00220-9-104165

NPO法人神奈川県転倒予防医学研究会

発行日 2023年8月吉日

発行者 神奈川県転倒予防医学研究会

代表者 転倒予防指導士 朝香好平

編集 朝香好平・大島浩子

会報 stop転倒！活動レポート5号