



STOP転倒！活動レポート

理事長 朝香好平

10月10日は、日本転倒予防学会が制定する「**転倒予防の日**」です。
今年（令和3年10月）は、厚生労働省と消費者庁が日本転倒予防学会と協力して国民に対する転倒予防の呼びかけを行いました。
消費者庁からの呼びかけ：「**毎日が#転倒予防の日～できることから転倒予防の取り組みを行いましょう～**」厚生労働省からの呼びかけ：『**10月10日は「転倒予防の日」職場での転倒予防に取り組みましょう！**』

要介護の認定者数は、2020年で658万人、2035年には約900万人で国民10人に1人の割合に達することが予測されています。

要介護が必要になる原因の一つ「**転倒・骨折**」を少しでも減らすことにより「すこやかで心豊かに暮らせる」高齢者を1人でも増やすことを目標として、当会は活動を続けております。皆様のご支援のおかげさまで、今までの活動を認められて、2021年10月4日付にて認定NPO法人として神奈川県横浜市から認められました。これからは新たなステージでの活動となります、皆様のためになる「転倒予防運動の環境の場」を整えていきたいと考えております。これからも益々のご声援とご支援の程、宜しくお願い申し上げます。

厚生労働省・消費者庁ホームページ「高齢者の事故を防ぐために・転倒」：参考



日本転倒予防学会会員
転倒予防指導士

年間活動報告



活動期間：令和2年4月1日～令和3年3月31日まで【コロナ禍のため活動制限中】

I 完全予約制・縮小での『転倒予防教室』開催

例年、毎月4回行ってきた転倒予防教室ですが、今年はコロナ禍の影響が色濃く出たため、令和2年2月下旬から6月まで転倒予防教室を休止、完全予約制の態勢を整え縮小した形の教室を開催しました。消毒、検温、換気はもちろん、横浜市のルールに則り人数制限を行いながらの開催となりました。そのために、思ったように参加できず、ご迷惑をおかけしておりますが、参加者皆さんの安全がまずは最優先です。今後ともご協力頂けますことを説に願います。この制限下、開催回数は36回、また参加人数はのべ551人、平均15人となっております。



運動指導員：本杉 ひとみ



会場：青葉台地域ケアプラザ

Ⅱ 必要性再認識させられた青葉GoGoクラブ

＜横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業・サービスB＞



転倒予防教室と同じく初めての緊急事態宣言に合わせ3月から6月半ばまで休止した青葉GoGoクラブですが、この休止期間を経て再開したときに、改めて青葉GoGoクラブの地域における重要性を再認識させられました。

4か月の休止というのは短い期間だと思っておりましたが、高齢者の方々において既に転倒予防体操を行うと言うことがルーティンとなっていた日常において、教室の休止というのがいかに生活に支障をきたすリスクの高い事なのかと思い知られることになりました。その間、体力の急激な減退により歩行が困難になってしまわれた方、気分の落ち込みにより心身が衰えてしまった方、認知機能の低下現象が見られるようになった方、様々な方が見られ、改めてサービスB（横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業）の継続の必要性が問われる経験でした。

今年度は37回開催、平均13人、のべ472人の参加となりました。こちらに関しても感染予防の徹底を図り、月4回を2つのグループに分け参加頂くという従来の半分の規模での開催でした。



会場：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ



運動指導員：本杉 ひとみ・北嶋 伸吉



私たちの強い味方

いつも活動を行うときになくってはならない方々がいらっしゃいます。ボランティアの皆さんです。今回はそんなボランティアの方々をご紹介します。



河邊信夫さん ケアセンターでお弁当の配達・山内小の学童サポーターをやったりしています。コロナが収まり、イベントやもぐもぐタイム等もっと長い時間でGoGoに係れる日が待ち遠しいです。



福地雅子さん シニアボランティアの講習を受けて何か出来ることはないかと探していたところ、GoGoを紹介いただきました。続けられる限り、今の月二回はここに来るペースを保って参加したいなと思っています。

古賀巖さん ケアプラザに出入りしているときから『GoGoクラブ』という名前に興味が有って、人様のためというより自分の為にお手伝いを始めました。年齢にかかわらず、素敵な女性も多くいらっしゃるので、来るのが楽しくて仕方ないです！



都築昭夫さん 妻とシニアボランティアの講習を受け、何か出来ることが無いかと探していたところ、たまプラーザでの活動に参加することになりました。将来的にお世話になるかもしれないしね。半分参加者の形でお世話になっています！



石井公子さん 現役を引退して時間に余裕が出来て、その時、社協からGoGoのボランティアをしてみないかご紹介いただきました。参加して皆さんの体験談が聞けて本当に楽しいし、本杉トレーナー、青柳先生の時間も充実しています。GoGo発足してすぐからですから、随分長くお世話になってしまいました。



森尾和子さん 主人が退職して生活のリズムをつけるためにも地域のこと、コミュニティのことに参加したいと思っていてこちらに参加することになりました。一人ではやらないけどみんなとだったらやろうかなと思える、楽しい会です。こちらで毎日の生活のメリハリ付けにも長く関わってみたいです。

笠本康太(19歳)くん 国学院大学のサッカー部の一年生です。部の中で地域に根ざして地域に応援される活動をしていこうということで、地域活動課としてリーダーとなった僕が参加させて頂いています。将来的に児童施設や保育に係る仕事をしたいと考えています。



この活動は

後援：横浜市青葉区・たまプラーザ連合商店会(たまプラーザ商店会・中央商店会・駅前商店会)の協力のもと、行われています。

Ⅲ youtube の活用と動画配信

何度も発令された緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の中、集まっての対面の教室開催が難しくなった2020年4月より始めた、転倒予防チャンネル。一年間に亘り教室で行う転倒予防体操を中心に動画を配信してきました。また、2021年4月からも構成を新たに引き続き動画の配信を行っております。中には500回を超える再生回数となった動画も見られるようになりました。一年を通して体の筋肉の部位を分けてより分かりやすく、より楽しくをテーマに動画を制作しております。

また、現在、2021年10月段階ではこの体操動画に加え理事長の転倒予防講座の動画も配信しております。よろしかったら、この機会に是非チャンネル登録をよろしくお願い致します。



神奈川県転倒予防医学予防研究会チャンネル...
今月は『大腿』と『体幹』と題してお送りします。苦手なスクワットと敬遠されている方、...



神奈川県転倒予防医学予防研究会チャンネル...
転倒予防指導士の朝香がお送りする転倒予防講座の動画配信その2をお送りします。なぜ、...



神奈川県転倒予防医学予防研究会チャンネル...
今回は前鋸筋と下腿をきたえていきましょう。転んでしまい、そのまま寝たきりに陥るケー...



神奈川県転倒予防医学予防研究会チャンネル...
転倒予防指導士の朝香がお送りする転倒予防講座の動画配信です。なぜ、高齢者は転倒しや...



神奈川県転倒予防医学予防研究会チャンネル...
今月は腹筋と内転筋を鍛えていきましょう！
転びにくい体作りには下半身と上半身のバ...



神奈川県転倒予防医学予防研究会チャンネル...
今月は大腿部と背筋を鍛えていきましょう！
いくつかのパートに分けてストレッチを入れ...



通常総会報告

通常総会議事録・概要 2020(令和2)年度

日時：2021(令和3)年 7月 8日(木) 13:50~14:30

場所：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

参加者：正会員(社員)11名、出席者(社員)7名、委任状提出(社員)4名

決議事項は事務局からの議案説明に続いて議長が決を採って原案通り承認された。

* 閲覧希望の方は事前に当会事務局に、ご連絡の上閲覧日を決めておこし下さい。



10月10日は「転倒予防の日」、 職場での転倒予防に取り組みましょう！

～転倒による労働災害が多発しています～

日本転倒予防学会は、厚生労働省・消費者庁との協力で転倒予防を呼びかけました。

活動計算書

令和2年4月1日から令和3年3月31日まで
法人の名称 特定非営利活動法人神奈川県転倒予防医学研究会
(単位: 円)

科 目	金 額	備 考
I 経常収益		
1. 正会員受取会費	100,000	10人 × 10000円
2. 賛助会員受取会費	375,000	
3. 受取寄附金	143,000	
4. 受取助成金	2638500	
5. 利用会員受取会費	462650	
6. 出張講習会収入	102329	
経常収益計	3,821,479	
II 経常費用		
1. 事業費		
人件費	1,537,337	
通信費	87,468	
旅費交通費	640	
消耗品費	60,034	
保険料	47,250	
支払手数料	26,610	振込手数料他
諸会費	7,800	日本転倒予防医学研究会 会費
会議費	7,986	
外注費	569,800	
印刷製本費	87,646	
報償費	892,000	
その他経費	9,980	
雑費	65,826	
事業費計	3,400,377	
経常費用計	3,400,377	
III 営業外収益		
受取利息	10	
営業外収益計	10	
当期正味財産増減額	421,112	
前期繰越正味財産額	739,054	
次期繰越正味財産額	1,160,166	

← 活動計算書

令和2年4月1日より令和3年3月31日まで

概 要

- I 経常収益の部
- * 賛助会員受取会費 会員125人
 - * 受取助成金・補助金
横浜市健康福祉局・日揮福祉財団
横浜市市民公益活動緊急支援助成
持続化給付金 等
 - * 利用会員受取会費
転倒予防教室、青葉GoGoクラブ参加費
- II 経常費用の部
- * 人件費
事務局・イベント運営の為の人件費など
 - * 外注費
動画撮影費用・HP改修費用など
 - * 報償費
トレーナー費・講師謝礼費など

*** 閲覧希望の方は事前に当会事務局に、
ご連絡の上閲覧日を決めておこし下さい。**

賛助会費及び寄附のお願い



当会の活動方針にご賛同いただける皆さまへ温かいご支援とご協力をお願いしております。

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

認定特定非営利活動法人

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

Tel 045-532-6106 fax 045-904-0079

HP ; <http://k-tentou.jp/>

E-mail ; tentou@happy.email.ne.jp

発行日

2021年10月吉日

発行者

神奈川県転倒予防医学研究会

代表者

朝香好平

日本転倒予防学会会員 転倒予防指導士

編集

朝香好平・大島浩子

会報

Stop転倒！活動レポート第3号