

2022年9月 第4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  
HP <http://k-tentou.jp>



## 新しい年、新しい目標

理事長 朝香 好平

東京消防庁の報告では2015年から2019年の5年間に、日常生活に於ける事故（交通事故を除く）で救急搬送された65歳以上の約82%は転倒が原因となっています。さらに昨今の外出自粛などでいわゆるコロナフレイルも心配され、転倒を防ぎ、健康寿命をどう伸ばしていけるか改めて考えさせられております。

当会といたしましては来年4月より改めて体力（健脚）度測定会を開始し結果を可視化することを予定しておりますので、皆様の運動参加の羅針盤としてご活用頂ければ幸いと存じます。

理事 北嶋 伸吉

理事の北嶋でございます。日々、当NPO活動にご協力、ご参加戴き誠に有難うございます。年々、参加者もボランティアも新たなメンバーが増え大変、嬉しく思っております。又、6月からは「てんとうむしの会」も開催され益々、活発に活動出来ている事嬉しく思います。

どうぞ、今年度も引き続き皆様方のご支援、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

## 活動報告 転倒予防教室

令和3年4月～令和4年3月まで

今年度もコロナ禍からはじまりました教室ですが、参加者様におかれましてもwithコロナも板につき個々に対策をとられながら参加頂いています。運動しない事で起きる心や身体の不調(コロナフレイル)も心配ですので、状況に合わせた適切な判断が必要です。今年度も、蔓延防止で余儀なく教室を一時休止とする場面がありましたが、1年を通して23回の開催が出来ました。また、延べ449人の方に参加いただきました。現在は、石川トレーナー、本杉トレーナーの指導でたまプラザ地域ケアプラザ、青葉台地域ケアプラザの2か所での開催を行っておりますが、令和4年6月より新たな場所での新たな試みも始まっております。より一層の教室の充実、向上を念頭に精進して参ります。



石川トレーナー



## てんとうむしの会が始まりました



本杉トレーナー

令和4年6月から月に1回、月曜の朝に、新たな場所で教室が始まりました。その名は『てんとうむしの会』。場所は3丁目カフェ。

第1部は『転倒予防教室』を、第2部は『てんとうむしサロン』をたまプラザ地域ケアプラザとの共催事業として2部構成で開催しています。

第1部では、青葉GoGoクラブでお馴染みの本杉トレーナーが担当し、従来の転倒予防教室とはまた少し違う持ち味で運動を行っていきます。

第2部のサロンでは、転倒予防から少し離れ、ゆっくり話して笑える場所作りで、心のケアを行っています。ゆっくりおしゃべりする時間を持てればと考えています。今後、音楽のコーナーやミニ講座も設け、気軽に立ち寄れる場所として提案し続けられたらと思っています。

### ●2022年

6/13 7/11 8/22 9/12  
10/17 11/14 12/12 1/16  
2/13 3/13

第1部 午前10時～転倒予防教室  
第2部 午前11時～サロン

第1部、2部とも、現在は、事前申込不要です。奮ってご参加いただければと思っております。

## 青葉GOGOクラブ 令和3年4月～令和4年3月まで



青柳先生

参加者さまには毎週木曜日の朝の活動としてかなり定着してきたのではないのでしょうか。

9時半からの本杉トレーナーの転倒予防の体操と、その後の青柳先生の音楽の時間を楽しみにいらっしゃる方でいっぱいGoGoクラブ。コロナ禍での制限下ながらも現在は歌の時間をゆるりゆるりと復活させています。令和3年度は2つのグループ分け、37回開催、延べ571人参加となりました。

また、ボランティアとしてお手伝いいただいている方も徐々に増え、ともにNPOとしてあるべき姿に作り上げていっております。



## セコムシニア倶楽部での活動

月に2,3回、デイサービスを行っている施設にトレーナーを派遣し来所されている方々に体操の時間を楽しんでいただいています。2013年から始まったこの活動は引き続き、継続していく予定です。

## 動画配信について



神奈川県転倒予防医学研究会チャンネル  
17回視聴・12日前



神奈川県転倒予防医学研究会チャンネル  
34回視聴・1か月前



神奈川県転倒予防医学研究会チャンネル  
81回視聴・2か月前



神奈川県転倒予防医学研究会チャンネル  
70回視聴・3か月前



神奈川県転倒予防医学研究会チャンネル  
54回視聴・4か月前



神奈川県転倒予防医学研究会チャンネル

コロナ禍で外出制限があった時から始まった動画配信ですが、回を重ねていくごとに、より端的に・より分かりやすく・より見やすく、を意識して撮影にあたってきました。

視聴回数はまだまだ伸びしろを残していますが、記録に残しておくことで更に、面白い発見、出会い、化学反応が起きるかもしれません。

スマートフォンやPCがないと動画を視聴するのはなかなか難しいですが、高齢者のみならず、次世代の方々にも、是非見て頂きたい内容です。

また、体操のみならず、発声から鍛える腹筋方法など、従来の動画からグレードアップしていますので、お楽しみください。

Youtubeにて『神奈川県転倒予防医学研究会』と検索頂ければ、視聴可能です。普段からYoutubeをご覧の方は是非、チャンネル登録をお願いいたします。

## 「総会開催。今後の活動としてかんがえられること」

6月9日に総会が開催されました。会員11人のうち本人出席が5人、オンライン出席1人、委任状による出席者が5人で総会は有効に成立。中では、活動報告書、計算書が読み上げられ確認、また令和4年度の事業計画書が発表され満場一致で了承されました。また、新事業として始まった『てんとうむしの会』について賛同の意見が多く上がり、より充実させていく方針を確認しました。



## 収支報告

### 活動計算書 R3.4月～R4.3月まで

(単位:円)

科目	金額	備考欄
<b>I 経常収益</b>		
正会員受取会費	110,000	11人×10000円
賛助会員受取会費	123,000	
受取寄附金	400,000	
受取助成金	400,000	中西茂雄高齢者福祉基金助成金他
受取補助金	732,000	サービスB、夢ファンド
利用会員受取会費	455,600	
出張講習会収入	98,575	
経常収益計		2,319,175
<b>II 経常費用</b>		
<b>1. 事業費</b>		
人件費	1,373,177	
通信費	55,316	
旅費交通費	25,228	
消耗品費	186,827	
保険料	36,680	
支払手数料	102,565	振込手数料他
諸会費	7,800	日本転倒予防医学研究会 会費
地代家賃	125,400	
外注費	447,000	
印刷製本費	74,400	
報償費	757,000	
その他経費	13,130	
雑費	102,380	
事業費計	3,306,903	
経常費用計		3,306,903
<b>III 営業外収益</b>		
受取利息	9	
雑収入	2,000	
営業外収益計		2,009
当期正味財産増減額		-985,719
前期繰越正味財産額		1,160,166
次期繰越正味財産額		174,447

★繰越金の一部にスミセイコミュニティスポーツ推進助成プログラムの助成金が含まれます。

### 概要

#### I 経常収益の部

- \* 賛助会員受取会費 会員52人
- \* 受取助成金・補助金
  - ・ 中西茂雄高齢者福祉基金
  - ・ 地域助け合い基金(さわやか福祉財団)
  - ・ 横浜市市民公益活動緊急支援助成 他
- \* 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、イベント運営のための人件費など
- \* 外注費
  - 動画撮影費用、HP補修費、寄稿費など
- \* 報酬費
  - トレーナー費、講師謝礼費など

### 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□3,000円  
団体 1□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 2022年9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4号