



Stop転倒！活動レポート

ご挨拶

理事長 朝香好平

寝たきりの大きな原因となる転倒・骨折は今や大きな、そして非常に身近な社会問題です。骨折に多い『大腿骨頸部骨折』の8割以上は『転倒』によるものです。これらに対して私たちができる事は、転びにくい身体を作ることです。令和2年は新型コロナウイルスの問題から始まりました。今現在、まだ先行きが見えない状況にありますが、自粛生活の中でも『転倒』の問題に待ったはありません。例えば、教室に通えなくても、せめてご自宅でご自身のために毎日コツコツと習った転倒予防体操を行ってほしいのです。その為にも、新しいプロジェクトを立ち上げておりますし、少しでも皆様のお役に立つのではないかと考えております。

是非、みんなで健康寿命を延ばし、100年人生を謳歌いたしましょう！！

就任挨拶

理事 北嶋伸吉

この度、理事に就任させて頂きました北嶋伸吉です。人生100年と言われて久しいですが、健康で生活出来てこそ意味のある言葉だと思っています。「転ばぬ先の杖」という諺をご存知かと思います。転んで（ケガをして）から杖を用意しても何の意味もない・・・日頃より失敗（転倒）しない様に万一に備えて十分な準備をしておくという意です。転倒すれば骨折の可能性も大となり車椅子生活による筋力、骨密度の低下そして寝たきりという負のサイクルを起こさない為、100年を健康に過ごす為にも日頃より十分な準備が必要と考えています。その為にも「バランスのとれた食生活」「適度な運動」を是非、生活に取り入れて頂きたいと願っています。

今後、更に転倒予防教室の認知・浸透促進、転倒予防運動指導員の育成等を目指して皆様方の「転ばぬ先の杖」の一助となれる様、活動して参ります。どうぞ、宜しくお願い申し上げます。

年間活動報告

活動期間：平成31年4月～令和2年3月31日まで(新型コロナウイルスによる自粛で3, 4, 5月は休会)

I 益々充実を！「転倒予防教室」の開催

隔週、火曜金曜の月4回行っている転倒予防教室には今年度は44回、平均の25.1人、延べ1,103人が参加していただきました。石川トレーナー、前川トレーナーの指導の下、転倒予防運動を一時間かけて行い、多くの方が汗を流して健康維持に努力されました。各人に渡した名札には参加した回数に応じたスタンプで参加回数の確認と体力測定会を通して自分の体力の向上を実感できます。

新型コロナウイルスの影響で3月から活動はお休みに入りましたが、その間も早くまた一緒に運動を行いたいとの会の活動再開を心待ちにして下さる方からの応援などもあり、順次、無理なく進められるよう、準備を進めておりました。2020年は、7月より一部再開しており、消毒や検温を徹底しながら、限定的に教室を開催しております。



Ⅱ 人気高まる「GoGoクラブ」

横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業の一環として三年目に突入したGoGoクラブ。毎週木曜日三時間のプログラムに44回、平均25.4人、延べ1,118人が参加していただきました。ケアプラザさんからの紹介もあり、参加人数が一年でかなり増え、毎回部屋に入り切らないほどの人気クラブとなりました。みっちり転倒を予防する運動部分と毎回お楽しみのイベント部分に分け、午前の時間をフルに使ったプログラム構成に徐々に口コミでも広がりを見せているところです。

また、横浜市からの紹介でプロボノというNPO団体が、活動の改善点を可視化してくれ、より多人数に対処できるシステムの構築に力を貸してくださり、スムーズにプログラムの進行ができるようになったことも大きい進歩です。

今年は新型コロナウイルスの影響で3月、4月、5月と残念ながら活動休止に追い込まれましたが、6月より一部開催の運びとなり、人数制限、時間制限、活動内容を大幅に見直して順次再開しております。



Ⅲ トレーナー会議、そして動画配信へ

常日頃、互いに顔を合わせることが少ないトレーナーの方々にも互いの情報交換を行ってもらい、更に、転倒予防運動の発展、見直しのため会議を行い、活発な意見交換を行ってもらいました。

この中で出てきたのが、4月からの自粛期間中も、継続して個々の体力を落とさない為の転倒予防運動持続化計画・・・集まってる活動はできないが、新たに動画配信の形で、いつでも見られ個々に自宅で運動を行える形を考えました。

ホームページ上からYouTubeに入り視聴することが出来るライブ配信です。PCやスマホをお持ちの方なら、いつでもこれをご覧になって運動をすることが出来ます。いつものトレーナーが丁寧に説明しながら運動を行うので参加者の方も安心して運動に取り組むことが出来ます。

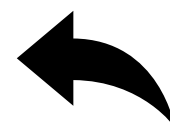
また、YouTube を活用することで広く全国の一般の方にも転倒予防に触れて頂ける機会が増えたと言えるでしょう。



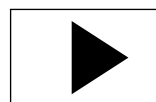
また、アーカイブとして今までの動画配信を全視聴できるようになっています。チャンネル登録をして頂けると次回の動画配信についての予告も出ますので、視聴し忘れることなくご覧いただけるようになります。なるべく多くの方のチャンネル登録をお待ちしております！そして、良かったなと思ったらgoodボタンも押して頂けると有り難いです。

神奈川県転倒予防医学研究会ホームページ <http://k-tentou.jp/>
検索画面から『神奈川県転倒予防医学研究会』とお調べ頂いて、ホームページを開き、動画の▶印を押

すと再生されます。現在、月2回（金）11時半からのライブ配信中。いつものお馴染みのトレーナーが約30分間、出演いたしますので楽しくご覧いただけますよ。以前配信した動画も、ご覧いただけるので、出かけられない時は是非、こちらを見ながらおうちで転倒予防いかがでしょうか？



ホームページの画面



このマークを押すと再生されます。



Youtube上での当会のアイコン『てんとう』です。



転倒予防体操のライブ配信を行っています。隔週の金曜日、11時30分～の予定で配信を行います。転倒予防に興味のある方、自衛でうち時間を少し持て余していらっしゃる方、是非、一緒に軽く汗を流してみよう。今後、趣向を凝らした動画もどんどんアップして参りますので、お楽しみに！



2020.6.26 転倒予防体操 Vol.5

会計報告

活動計算書			
平成31年4月1日から令和2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 欄	
I 経常収益			
1.年会費収入	100,000	10人×10000円	
2.会費収入	1,038,441		
2.出張講習会収入	78,000		
3.寄附金	77,000		
4.賛助会費	378,000		
5.助成金	166,000		
経常収益計		3,331,441	
II 経常費用			
1.事業費			
通信費	91,141		
交際費	36,968		
旅費交通費	1,400		
車両費	26,090		
消耗品費	284,196		
保険料	57,820		
支払手数料	51,743	振込手数料他	
諸会費	16,800	日本転倒予防医学研究会 会費他	
会議費	39,002		
寄附金	1,000		
印刷製本費	60,480		
雑費	2,146,364	コーディネーター費 820,500円他	
事業費計	2,813,004		
経常費用計		2,813,004	
III 営業外収益			
受取利息	3		
営業外収益計		3	
当期正味財産増減額		518,440	
前期繰越正味財産額		220,614	
次期繰越正味財産額		739,054	

詳細

* 会費収入：『転倒予防教室』、『青葉GoGoクラブ』の参加費

* 賛助会費：賛助会員 125人分

* 助成金：

令和元年4月以降助成実績

横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業の助成

アイネット地域振興財団『助成プログラム』

太陽生命厚生財団『ボランティアグループ等が行う事業への助成』

令和2年4月以降助成決定

住友生命健康財団『スミセイコミュニティスポーツ推進助成プログラム』

イーパーツ『リユースPC寄贈プログラム』

* 消耗品費：文具、名札ケース等

* 保険料：ボランティア保険、ボランティア活動保険

* 諸会費：日本転倒予防学会会費等

* 会議費：理事会、総会、その他の諸会議費等

* 雑費：会場使用料、トレーナー費、トレーナー育成費、測定要員育成費、コーディネーター費、講師謝礼金等

総会の開催報告

令和2年7月9日、密を避ける為に今回の総会はリモートでの総会を行うこととなった。リモートによる参加者は委任状提出4人を含む計10人で総会は成立。議案は6議案で、議事録署名人選出や新しい理事の選任などについて話し合われた。また、一年間の活動報告ならびに収支報告がなされ、適切に事務処理がされている事などを確認した。また、令和2年度事業（令和2年4月～令和3年3月まで）の事業報告が理事長より報告され全員に承認された。事務局側も、今年は新型コロナウィルスのため、活動が制限される中でのプログラムを考えなければならないが、利用者側にとってより充実した内容になる様考えていきたいと述べ総会で確認された。

令和2年活動計画

- 1、『転倒予防教室』開催 火曜・金曜隔週2回開催
- 2、転倒予防トレーナーの育成 目標3人
- 3、体力測定要員の育成 目標3人
- 4、助成金申請 目標3件
- 5、スローガン『コロナに負けるな！おうちでも転倒予防で健康寿命世界一を目指そう！』

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2-21-2
第一キングビルA号
Tel 045-532-6106 Fax 045-904-0079
<http://k-tentou.jp/>
E-mail: tentou@happy.email.ne.jp

発行日 2020年7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
編集 朝香 好平・大島 浩子
会報 STOP転倒！活動レポート第2号