



vol.6 2024年9月発行

STOP!転倒予防活動レポート



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

tel 045-532-6106 fax 045-904-0079

email tentou@happy.email.ne.jp

HP <https://k-tentou.jp/>



活動の場を広げていく試み始めました

理事長 朝香好平

空高くかかる白雲にも、秋の風情が感じられるようになってきました。

♪薄紅のコスモスが秋の日の♪何気ない陽だまりに揺れて♪こんな小春日和の穏やかな日は・・・思い出すな～青春時代を！

2017（H29）年：たまプラーザ連合商店会の後援を頂き健康フェスタを開催し、翌2018年には横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業を始めて早くも7（設立12）年目となりました。来年もまた、健康フェスタの主催：たまプラーザ商店会 後援：青葉区商店街連合会で行われることを報告いたします。

2年間で全身麻酔3回も受け心身ともにダメージを感じた私としては、会の成長と共に自らも成長しようと思い「ものわすれ症状改善のための卓上療法、食事療法、回想療法、整体療法」などの研究を3年前より始め、来年4月以降に随時発表ができると思いますので、後ご期待願いたいと思います。

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・区民活動支援センター、美しが丘社会福祉協議会、その他

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
青葉区商店街連合会、We love tamaplaza project（東急㈱・東急百貨店・東急ストア・たまプラーザテラス・イトーヨーカドー・美しが丘連合自治会）及び次世代郊外街づくり連絡会議（WLTp+横浜市建設局）その他

主な活動報告



①転倒予防教室

令和5年4月～令和6年3月

令和5年度の活動は年56回の開催、延べ人数630人(1回あたり11.2人)となりました。毎月4回から5回開催、会場はたまプラーザ地域ケアプラザをはじめ、プラーザホール by itscom、また青葉台地域ケアプラザ、青葉台東急スクエアなど多彩な場所で活動中です。

参加者数にばらつきが有り数人のときも20数人のときもあり、平均が11.2人でした。特にプラーザホールが会場の時はチケット購入システムに問題があったため参加が困難になる方が見受けられました。現在はその問題は解決させて頂きましたので、受付の時に申し出ください。



今年8月に男性(92歳)で参加200回達成者が誕生いたしました。その方は、転倒予防教室とボーリング、散歩することに“目的と目標を持って”これからも通いますとおっしゃっています。

そして出会った人とお話しをする時間を創ることが長生や認知症にならない秘訣だよな～！とってくださいました。体験者の言葉は重みがあります。

②青葉GoGoクラブ

令和5年4月～令和6年3月



毎週木曜日3時間のプログラムで行われる青葉GoGoの活動は6周年を迎えてなお非常に順調に行われています。年49回の開催、延べ人数1909人(1回当たり38.9人)の地元の皆さんにご参加いただきました。



コロナ明けということも相まって日によっては参加者が多く会場が狭く感じることも多々ありますが、随時換気を行いスタッフが参加者さんの体調を気にしながらともにプログラムに取り組んでいます。

第1部は転倒予防体操、第2部はレクリエーション、第3部はお菓子とお茶を頂きながらのおしゃべり時間という構成。多彩なレクを行っています。

例を挙げますとオカリナ、ギター、ウクレレ、アコーディオン演奏、数独、版画鑑賞など。クッキーづくりや俳句作り、また本場ニューヨークで活躍中のジャズシンガーの歌声に魅了されるなど、初めての体験に心躍らされたと喜ばれる姿も多くみられました。

第2部

ビオラ演奏、ハーモニカ演奏、カタリストさん、落語鑑賞の様子



第2部 俳句作り、クッキー作り、フラダンス、お茶会、人形劇、ジジャズコンサートなどの様子

③てんとうむしの会 令和5年4月～令和6年3月



2年目を迎えるてんとうむしの会は月1回月曜日に地元たまプラーザの3丁目カフェにて1時間半開催されています。ほかの活動との違いは、高齢者の安心できる憩いの場ということに重点を置いていることです。そのため、前半30分は脳トレや音楽などでテーマに取り組みますが、そのあとの1時間はお菓子とお茶を飲みながらそれぞれが自由に会話を楽しむ時間となっています。



今年度は年12回開催、延べ人数80人(1回当たり6.6人)でした。

ここでは話してもいいし、話さなくてもいい、ただ、人が話していることに耳を傾けるだけでもいい・・・自由な時間を過ごしていただいています。

ここに来たら、前回来ていたあの方とまたお話しできるかしら・・・ぐらいが、近すぎず遠すぎずの距離感の心地よさを醸し出しているのかもしれません。

徐々に『てんとうむしの会』というネーミングも定着しつつあるところです。



④あおば転倒予防クラブ

あおば転倒予防クラブは、毎月第一木曜日13:00～14:00まで青葉台地域ケアプラザの主催で行われておるプログラムです。青葉GoGoクラブの専任トレーナー本杉ひとみさんが絶大な信頼を得て開催しています。定員は18人で、要予約のプログラムのため、青葉台地域ケアプラザにて事前申し込みが必要となります。

転倒予防体操と同じメニューとなりますが、青葉台では開催数が少ないため人気が高く、予約が取りづらくなっているようです。ご興味がありましたら、ぜひ、お早めにお問い合わせください。

⑤健康フェスタ

2024年4月10日、17、24日の3日間にわたりたまプラーザ商店会が主催となるポジティブエイジングフェス2024が開催されました。3日間通して485人、延べ1,131人のご来場となりました。当日は賑わいを後押しするイベントや健康寿命を保つための様々な講演や体操教室も開催されました。来年も開催予定です。ぜひ、奮ってご参加いただけたらと思っています。



主催：たまプラーザ商店会 **共催：**たまプラーザ駅前通り商店会（一社）たまプラーザ中央商店街
認定NPO法人神奈川県転倒予防医学研究会
後援：神奈川県・横浜市青葉区・日本転倒予防学会・青葉区商店街連合会

	4月10日水	4月17日水	4月24日水
10:30~	「認知症サポーター養成講座」	「防災への備え」 青葉消防署	「よこはまシニアボランティアポイント登録会」
11:00~	横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ	「まちの保健室」	横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
11:30~	(要申込: ☎045-910-5211)	ナーズの家すすき野代表取締役 横山郁子	(要申込: ☎045-910-5211)
12:00~	展示企業ブース紹介 休憩	「シニアに歌を」	展示企業ブース紹介 休憩
13:15~	太鼓集団 鼓粋	NPO法人65歳からのアートライフ推進会議理事長 酒井沃子	「声から健康になるボイストレーニング」テノール歌手 草間勇貴
13:45~	挨拶	展示企業ブース紹介 休憩	挨拶
14:00~	講演「今からできる転倒予防と認知症予防の筋活」	講演「認知症にならないための最高の生活習慣」	講演「転倒予防の基礎知識」
14:30~	順天堂大学大学院	(一社)認知症協会代表理事 山根一彦	日本転倒予防学会 転倒予防指導士 朝香好平
15:00~	講演「認知予備能を鍛えて認知症予防」	転倒予防運動体験	転倒予防運動体験 NPO法人神奈川県転倒予防医学研究会 トレーナー 本杉ひとみ
15:15~	横浜総合病院	NPO法人神奈川県転倒予防医学研究会 トレーナー 石川雅宗	表彰式
15:30~	横浜市認知症疾患医療センター	健康落語 かみいた落語塾 ミロンガ亭旅丸 (丸山良司)	体力(健脚度)測定
16:00~	センター長 長田乾	青葉区商店街連合会 紹介	
16:30~	長田乾と3丁目バンドwith中田亮		
	青葉区商店街連合会 紹介		

アンケートの内容（抜粋）

- ・鼓粋さんの太鼓とても感動いたしました。ジーンと涙が出てきました。(70代女性)
- ・町田先生⇒大いに勉強になりました。早々にスクワットを3回/週行いたく存じます。(90代男性)
- ・長田先生⇒とてもわかり易い説明でした、70歳になったら太ります。(60代女性)
- ・「3丁目バンド」の存在を初めて知りました、認知症のある人ない人のごちゃまぜでバンドなんて素敵!! (70代女性)
- ・横山先生⇒訪問看護の役割、家族としての心得などにも役に立った。(50代女性)
- ・酒井先生⇒合唱は楽しいです!! ぴんぴん ころり めざします。(60代女性)
- ・山根先生⇒認知症にならないための生活習慣は知らないことが多かったので話しが聞けて良かった。(80代女性)
- ・石川先生⇒なじみのある歌に合わせて運動できて体がほぐれたのにプラス楽しくできました。(60代女性)
- ・本杉先生⇒本杉さんの体操は元気が出る。(90代男性)
- ・体力測定⇒意識して体力維持につとめようという気持ちになりました。ありがとうございました。(70代女性)
- ・楽しかったです。こういう機会が増えてほしいです。(70代女性)
- ・青葉区の他の地域でもどんどんこのような催しを期待します。(60代女性)
- ・全ての会に参加し楽しく受講できました。ご指導ありがとうございました。(70代女性)

⑥総会

令和6年度通常社員総会を実施いたしました。

開催日時：令和6年7月11日 13時30分～14時10分

会場：横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

社員数：12名 出席社員数12名（本人出席 5名 委任状出席 7名）

議案1：令和5年度事業報告及び決算報告の件 ⇒報告の通り承認

議案2：令和6年度事業計画及び予算案について ⇒報告の通り承認

議案3：役員選任の件 ⇒理事は一度退任して再選重任することに可決

議案4：議事録署名人の件 ⇒向後利昭氏、北嶋伸吉氏を選任

* 議事録閲覧希望者は、当会事務所に連絡の上、日時を決めて閲覧が可能となります。

⑦収支報告 活動計算書

活動計算書			
令和5年4月1日から令和6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			
正会員受取会費	160,000		12人×10000円 入会金40,000円
賛助会員受取会費	141,000		
受取寄附金	112,000		
受取助成金	340,000		中西茂雄高齢者福祉基金助成金他
受取補助金	684,000		サービス他
受取協賛金	80,000		
利用会員受取会費	1,642,700		
出張講習会収入	30,000		
その他収入	590,000		
経常収益計		3,779,700	
II 経常費用			
1. 事業費			
人件費	1,702,430		
通信費	64,514		
旅費交通費	500		
消耗品費	312,723		
保険料	70,250		
支払手数料	13,488		振込手数料他
諸会費	66,800		日本転倒予防医学研究会 会費他
地代家賃	158,400		
外注費	686,361		
印刷製本費	102,000		
報償費	800,800		
その他経費	53,087		減価償却費他
雑費	184,700		てんとうむしの会会場費他
事業費計	4,216,053		
経常費用計		4,216,053	
III 営業外収益			
受取利息	13		
雑収入	45,000		GoGoボール代立替分他
営業外収益計		45,013	
当期正味財産増減額		(391,340)	
前期繰越正味財産額		1,305,224	
次期繰越正味財産額		913,884	

活動収入	3,779,700
他の収入	45,013
収入合計	3,824,713
活動費用	4,216,053
差引収支	-391,340
前期繰越金	1,306,224
次期繰越金	913,884

活動収入；教室参加費、賛助会費、正会員費、助成金、補助金など

活動費用；トレーナー費、講師その他出演費、会場費、事務費、人件費など

* 閲覧希望者は、当会事務所に連絡の上、日時を決めて閲覧が可能となります。

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 2024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6号

2024年9月2日付の日本経済新聞に興味深い記事が掲載していたのでご紹介します。

「認知症でも自分らしく」政府重点目標、基本計画案

政府は2日、認知症施策の基本計画案をまとめた。「認知症になっても希望をもって自分らしく暮らし続けることができる」という新たな考え方を盛り込み、その浸透を進めることを重点目標とした。

認知症の人を「支える対象」とするのではなく「ともに支えあって生きる」ことが重要とも指摘した。今月下旬にも閣議決定する。

関係者会議に提示し大筋で了承された。会議には認知症の当事者が初めて委員として参加している。高齢化が急速に進み、誰もが認知症になり得る社会になったとして「認知症になったら何もできなくなる」との誤解や偏見の解消に繋げたい考えた。

計画案では、新しい認知症観を「認知症になっても、できることや、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら自分らしく暮らし続けることができる」と定義した。

浸透に向けた基本的施策として

- ①学校現場で当事者も参加した教育や交流活動を展開
- ②当事者同士で支援し合う「ピアサポート活動」を推進
- ③経験などの情報を発信する「認知症希望大使」の活動を後押し を挙げた。

基本計画は今年1月施行の認知症基本法に基づき初めて策定。期間は2029年度まで。

重点目標はほかに「当事者の意思尊重」「地域で安心出来る暮らし」「新たな知見や技術の活用」を掲げた。計画はおおむね5年ごとに見直す。

日本国内での認知症に対する意識改革も含め、様々な取り組みによって今後が色々期待できそうですね。

最後に認知症についてわかりやすく解説している書籍をご紹介します。

横浜総合病院、横浜市認知症疾患医療センター長でもいらっしゃる長田乾先生が執筆された御本です。

お近くの書店にて販売中、また、たまプラーザ地域ケアプラザにて貸出可能とのことです。

ので、ぜひ、手に取ってご覧いただいたらと存じます。

貸出について詳しいことは、たまプラーザ地域ケアプラザにお問い合わせくださいませ。

