

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

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

email tentou@happy.email.ne.jp

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



ウェルビーイングな時代を生きる

理事長 朝香好平

2025年、紛争の絶えない地球号では、トランプ関税から始まり地震災害、津波災害、火山災害そして温暖化で命に関わる気温が続いて混沌とした環境のなかで「ウェルビーイング (Well-being)」という言葉が叫ばれています。

「人生100年時代の到来、実り世代がいきいきと人生を楽しむ時代」を迎え「ウェルビーイング」に生きるとはどういうことなのでしょう？ それは①「ただ病気じゃないだけではなくて“今の生活っていいな”って感じること！」そして②「からだの健康だけではなく、気持ちも安定していて、人とのつながりもあって、毎日を楽しめている状態のこと」と言えます。

誰もがそんな時代を楽しみ生きるために必要なのは、第一に自らが健康であることです。そして、友を作り未来を語りあう時間を創ること。更にそのことを他の人にも語り継いでいくこと。それが幸せな心を保ち、貢献につながりウェルビーイングとなりえるのです！今日も笑顔で楽しく暮らしましょう！

転倒予防教室 2024年度 令和6年4月～令和7年3月

今年度は41回の開催と開催数は23年度に比べると多少減少していますが、参加人数は636人と増加傾向にあります。季節によっても多少ばらつきがみられますが、相変わらず高齢者の運動したいという意識は高いのがわかります。初期のころからずっとこの8年間継続していらっしゃる方も多く、中には参加回数が222回(2025年6月)を超える鉄人も見られます。

やはり継続していらっしゃる方はお元気で、ある程度のお年になられても適切な体操と本人の努力でしっかり筋肉をつけることができます。

2025年からは転倒予防教室も新たに枠を増やし、月二回、第1、第3の木曜日に青葉台東急スクエアSouth-2 7階にて本杉トレーナーを迎えてスタートしています。こちらは始動したばかりで現在10人前後の参加者数です。



横浜市たまプラザ
地域ケアプラザにて



青葉台地域
ケアプラザにて



青葉GoGoクラブ 2024年度 令和6年4月～令和7年3月

横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業として2018年4月から開催している青葉GoGoクラブは6年の間に、たまプラザ地域にかなり根ざしたといえてよいでしょう。

年49回の開催、1999人のご参加という状況を見てもこの活動の充実ぶりと認知度の高まりは自信をもってご紹介できる内容だといえます。

体操、音楽などを通して3時間のプログラムの中で、健康寿命を求めて参加する人のみならず、週1回のお楽しみと位置づけ、ご自身の1週間の中の重要な予定として組み立てていらっしゃる方も少なくありません。

また、男性の参加が多いことも特徴の一つといえます。最初は見学体験で顔を出されてみるだけのつもりでしたが、そのままトレーナーや音楽講師の魅力にはまり次回も、となる方が多いようです。

また多彩なプログラムが企画され毎回どんなレクリエーションが行われるのかチェックして参加されている方もよく見られます。



上段 タンゴセラピー、ル・ハーブ・アンサンブル、スウィングバード、フルート奏者
下段 お茶の時間、転倒予防体操 右 落語『ためきの会』 青葉GoGoクラブより

てんとうむしの会 2024年度 令和6年4月～令和7年3月



てんとうむしの会は地域の高齢者の居場所づくりとして始まったものです。

月1回月曜日、1時間半という時間、場所は3丁目カフェで、という他の活動とは一味違う集まりです。

みんなでお菓子をたべて好き勝手に話すというコンセプトですが、せっかくなので30分だけはタオルを使った体操で体を少し動かしてみたり、少し懐メロを歌ってみたりと和気あいあいと過ごす時間です。

お菓子も個性あるものをたまには食してみたりと楽しいひと時です。

年12回の限られた開催ですが、のべ93人の方のご参加がありました。場所が変わるとまた雰囲気もがらりと変わるものです。

より多くの方々の参加をお待ちしております。

あおば健康フェス2025 開催について



たまプラーザ連合商店会特別イベントとして2025年4月12日(土)13日(日)の2日間、健康に関するイベントが開かれました。今年は人生100年時代のウェルビーイングと題して、転倒予防について、介護について、認知症についてなど幅広いテーマでサミットや講演、体操、体力測定などが行われました。2日間合わせてのべ200人以上の参加となりました。

神奈川県転倒予防医学研究会はその共催としてイベントの中での様々な企画を担当いたしました。

特に12日に行われた『エキスパートサミット』では認知症予防や生きがいづくりなどについて大学教授、医師、作業療法士などそれぞれの立場から活発な意見が交わされました。

また、実際に認知症の方との接し方など、より具体的な質問も会場からあがり、専門家の立場から答えるというシーンも見られました。



エキスパートサミット



リーダーズサミット



転倒予防と認知症予防運動



3丁目バンド 認知症ある人ない人

来場者へのアンケートでは、次のような意見が寄せられました。

- * 独居高齢者へのアドバイスがありがたい
- * 参加者がこの場でコミュニティが作れるイベントになればいい
- * 次回は両親を連れてきたい
- * 書くこと聞くこと話すことが大事ですね
- * 生きがいを持つ大切さを実感、社会参加を続けていきたい
- * 椅子に座ったままできる転倒予防運動を教えてくださいありがとうございます



イベント後のリーダー懇親会の様子

活動計算書

令和6年4月1日から令和7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	170,000		13人×10,000円 入会金40,000円
賛助会員受取会費	173,000		
受取寄附金	722,000		
受取助成金	444,000		中西茂雄高齢者福祉基金助成金他
受取補助金	600,000		サービス8
受取協賛金	11,000		
利用会員受取会費	1,630,640		
出張講習会収入	45,000		
経常収益計		3,795,640	
II 経常費用			
1.事業費			
人件費	1,558,020		
通信費	69,950		
旅費交通費	360		
消耗品費	177,497		
保険料	66,360		
支払手数料	24,983		振込手数料他
諸会費	10,550		日本転倒予防医学研究会 会費他
地代家賃	158,400		
外注費	244,000		
印刷製本費	137,690		
報償費	803,000		
その他経費	103,766		減価償却費他
雑費	188,595		てんとうむしの会会場費他
事業費計		3,543,171	
経常費用計		3,543,171	
III 営業外収益			
受取利息	1,178		
雑収入	275,000		たまプラーザ商店会フェス委託分他
営業外収益計		276,178	
当期正味財産増減額		528,647	
前期繰越正味財産額		913,884	
次期繰越正味財産額		1,442,531	

あおば健康フェス2025と
認定NPO法人神奈川県転倒予防医学研究会の
活動にご寄付をされた企業団体

- ・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
- ・公益社会館たまプラーザ
- ・医療法人社団緑成会 横浜総合病院
- ・東急ウエルネスオハナたまプラーザ(株)
- ・工藤建設(株)
- ・美しが丘マッサージ院
- ・こりとるん 青葉台店たまプラーザ店
- ・一社)たまプラーザ中央商店街
- ・たまプラーザ駅前通り商店会

協賛品提供企業団体(あおば健康フェス2025)

- ・小岩井牛乳横浜ミルクセンター
- ・株式会社 横浜銀行 たまプラーザ支店
- ・公益社会館たまプラーザ
- ・医療法人社団双葉会 ユリノキ歯科医院
- ・ヒルデモアたまプラーザ・ビレッジ
- ・昭和調剤 横浜総合病院
- ・たまプラーザ商店会

活動補助金提供行政機関

- ・横浜市健康福祉局・経済局(商店会へ)
- ・神奈川県子どもみらい局福祉局高齢福祉課
- ・美しが丘地区社会福祉協議会

助成金提供団体

- ・公益財団法人中西茂雄高齢者福祉基金

賛助会費及び寄付のお願い

本活動は皆様の寄付により運営されています

“転倒を予防して認知症も予防する”

実り世代がいきいきと人生を楽しむ力を育むためのご支援をお願いします

寄付額の最大約50%が戻ってきます(税額控除+住民税控除)

●10口で1回 転倒予防教室を開催することができます

賛助会員 年会費 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

発行者

代表者

編集

会報

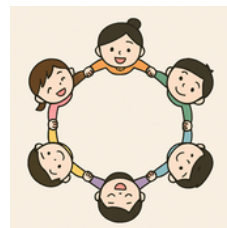
2025年8月吉日

神奈川県転倒予防医学研究会

転倒予防指導士 朝香好平

朝香好平・大島浩子

stop転倒! 活動レポート7号



健康カフェコーナー

クイズに挑戦！

まずは防災クイズに挑戦！

1 地震が起きて最初にする大切なことは？

- ①テレビをつける
- ②自分の身を守る
- ③スマホをさがす

2 エレベーターに乗っている時に地震が起きました。

そのとき、押すボタンは？

- ①1階のボタン
- ②全部のボタン
- ③どれも押さない

3 地震のゆれがおさまったらどうやって避難する？

- ①一人で走って
- ②自電車や車で
- ③みんなで歩いて

4 学校に避難する時何を持って避難する？

- ①何も持たない
- ②非常用持ち出し袋
- ③大切なペット

5 海で泳いでいる時に地震が起きたら？

- ①海からでてすぐに逃げる
- ②海の様子を観察する
- ③泳いで逃げる



防災クイズ答え 1-② 2-② 3-③ 4-② 5-①



脳の元気クイズに挑戦！

認知症になるリスクが低い人は？

○×で 答えて下さい！

- ①腕力が強い ()
- ②歩幅を広げて歩く ()
- ③さっさと歩く ()
- ④週3回以上運動をする ()
- ⑤耳の聞こえが良い ()
- ⑥定期的に歯科診療を受ける ()
- ⑦十分な睡眠を取っている ()
- ⑧働き続けている人 ()
- ⑨自分でお金の管理をする ()
- ⑩プランを持っている ()
- ⑪1日1回以上外出する ()
- ⑫友人や仲間と会話をする ()
- ⑬楽器を演奏する ()
- ⑭食事は1人で食べる ()
- ⑮濃い味のものを食べる ()

横浜総合病院臨床研究センター長・長田乾医師著
『認知症になりにくい人・なりやすい人の習慣』より

認知症クイズ答え ①～⑬ ○ ⑭× ⑮×