

H31/3/25 体操広場アンケート回答まとめ

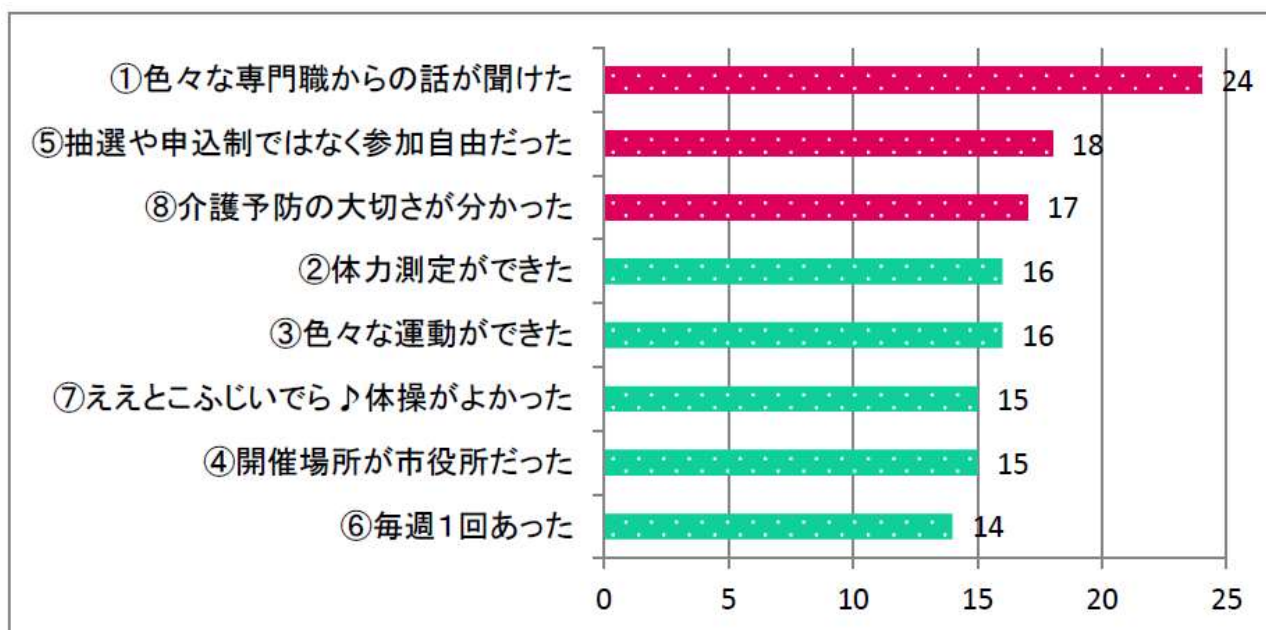


参加者 41 名
アンケート回答 25 名

①この体操広場を知ったきっかけは何ですか？

- ・ 広報で見た **12**
- ・ 友人から勧められた **5**
- ・ ケアマネジャーから勧められた **4**
- ・ 社協職員から勧められた **1**
- ・ 家族（介護サービス関係者）から勧められた **3**

②体操広場について、よかったことは何ですか？（当てはまるものいくつかでも）



③ここに来る前と比べて、身体の状態が良くなったことや、生活や気持ちの面で変化したことがあれば、教えてください。

- ・ 週1回の体操が楽しみでした。
- ・ 外へ出るようになった。体を使って体操するようになった。
- ・ 普段からウォーキングや体操に積極的に参加して身体を動かしているのですが、ボランティア等で体操をやらせてもらっています。
- ・ 生活が前向きになった。
- ・ 毎回いろいろな話が聞けて、少しでも1日1回できることをしています。
- ・ 藤井寺音頭をつい、口ずさんでいることが多い。体が軽くなり、テレビを見ながらも体を動かすことが多くなった。
- ・ 体操をやり身が動かしやすくなった。気持ちが明るくなった。
- ・ スケジュールができて、毎日の生活にハリがある。リズムができた。
- ・ いろんな体操を教えていただき、家でも心掛けてするようにしています。
- ・ 元気になった。

④この体操広場は本日が最終回です。今後の体操の取り組み方について教えてください。

- ・体操の動画を見ながら家で個人的に続ける 9
- ・自分が参加しているグループで、この体操をするつもり 1

➡ ・町内で計画中です。
(老人クラブの4月の総会で話を進めて、今後はストレッチや筋トレもやっていきたい。)

- ・自分が参加しているグループで、この体操をすでにしている 5

➡ ・毎月1回だけ行っている、独居の人の会です。
・いきいき歌体操
・自治会館を利用させてもらい、月に3回ストレッチ体操をしていて、その前にええとこふじいでら♪体操をしている。
・藤井寺市民うたごえの会

- ・体操をできる場があれば、参加したいので教えてください 17

⑤その他感想

- ・毎週楽しんで来ました、ありがとうございました。教えられたこと、自分でできる限り続けていきたいと思います。
- ・1つ疑問に思ったのは、声を出して掛け声をかけることで血圧の上昇を防ぐことができるように聞いたことがあります、声を出すことが少ない体操だなと思いました。
- ・とても楽しく、役に立ちました。最終回で残念です。
- ・とても皆さんと楽しく色々できました。
- ・これからも続けてもらいたいと思う。いろいろな人と話ができるので。
- ・今月の広報で知って参加。もっと早く知りたかったです。残念。
- ・まだ今日で4回目ですので今後も続けていただきたいです。
- ・いろいろと教えていただいてよかったです。
- ・初めて市が5か月間、抽選や申込みなくてしてもらえたのが非常に嬉しかった。また、機会があれば参加したいと思います。
- ・11月から始まっていたのに1月からの参加で残念でした。月曜日が楽しみで、参加させていただきありがとうございました。主人は認知症で、一緒に来れてよかったです。
- ・自分ひとりではなかなか続けられないので、またみんなのできる機会があればいいと思います。

