

2009 年度保健福祉研究所を利用した高梁市老人クラブアンケート

1)

整形外科の治療を受けていますが、今日の様な身体の大事な所を動かすことを出来ればしたいと思う。来年も教えてください。

2)

1 回から 3 回まで来る都度新しい事を学びました。大変よかったですと思います。来年もぜひ、宜しく願い致します。大へん有難う御座いました。

3)

とてもよかったです。毎月したいです。ありがとうございました。

4)

大変よかったですので今度もつづけてもらいたいです。健康の為になるお話ですし今年歩き方まで教えてもらい、これからも実行して来年度も参加したいです。

5)

来年もきたいです。ありがとうございました。

6)

色々と沢山の事を教えて頂いたのですが一つでも易く思い出してやって行きたいと思いません。有難う御座いました。

7)

全体よかったですと思います。

8)

来年度もお願いします。大変勉強になり家で時々思い出しております。

9)

全部が良かった。たいそうをおしえてもらってこしが良くなった。大変よかったです来年どもよろしくおねがいします。

10)

体を動かすことは大変体がかくなり気持ちがよろしい。来年度も是非続けてほしい。教えて戴いたことを少しずつ実行して行きたいと思います。ありがとうございました。

11)

又よろしくおねがいいたします。色々お世話になりました。

12)

楽しくお話しが聞けて良かったです。有難うございました。又お逢い出来るのを楽しみにしています。

13)

ありがとうございました。私共の体の欠点をチェックしていただき、論議の間だけでも嬉しく楽しく参加させていただきました。来年度もお願いできる様健康に留意していきたいと思ひます。その折には、昨年、今年度参加しなかつた仲間に声をかけて来たいと思ひております。

14)

すべての運動がよかつたと思ひます。私には特に肩こり、腰痛に効果が有るように思ひました。日常の生活の中でも折々に思ひ出して、手足の運動を心がける様にしています。有難うございました。来年も元気で居ましたら是非参加させていただきます。よろしく!!

15)

今度、市、大学のご配慮で高齢者健康教室を開催して下さって大変感謝して居ります。担当下さった先生方に厚く御礼申し上げます。自分の体の事が分かつて大変良い教室と喜んでいます。今後共先生方には身体に気をつかわれて御活躍下さいませ様祈念申し上げます。大変御世話に成りました。

16)

3 回皆参加出来、健康づくりは大変楽しく出来ましたが折折先生方から教わって体力づくり、物忘れがひどいので月日が経つにつれ続けるかどうか疑問に思ひます。“ 継続は力なり ” で来年まで少しでも続けていける様努力したいと思ひます。来年度もよろしくお願ひ致します。出来れば“ 心の健康 ” の方も少しプラスして頂ければ幸いと思ひます。

17)

先ず有難うございました。とても楽しみでした。来年も健康で生命が有れば参加致します。内容についても理解しやすく、とても良かつたと思ひています。現在 80 才です。元氣を出

して教わったことを1回でも2回でも頑張ってみます。お若くしてやさしい先生に出会ってエネルギーを頂きました。

18)

自分のためにとってもよい事になりました。体のへんかも出て来ましたので自分のために体そうしたりしてとてもよかったので来年度もよろしくお願い致します。先生方には大変お世話になりました。これからもよろしくお願い致します。先生方のごしどうを出来れば毎日の様にして頑張っていこうかとおもいます。

19)

とても楽しい教室でした。また来年度も参加したいと思います。それまで思い出しながら少しずつ体を動かしたいです。健康で暮らせる様努力しながら生活したいと思います。本当に有り難うございました。

20)

高齢者に無理のない内容だったので楽しく出来ました。続けてする事が中々出来ないのですが頑張りたいと思います。御世話になり有難うございました。

21)

歩く体操は私にとって、最も参考になりました。特に私は毎日歩いて居りますが腰の痛みが少しあります。それは姿せいからくるとよく分かりました。

22)

これで2回目の参加です。とても楽しみにしていました。家に帰り、習って自分の出来る時間(風呂の中)に5回~10回と毎日しています。話がとてもわかりやすいのでたすかっています。同級生の集まりや、この前の時間程のバス旅行も、バスの中で出来る運動をしていると助かりました。歩く時の姿勢に気を付けるようになりました。

23)

- ・ストレッチ体操、正しい歩き方どちらも分かりやすくよかったと思います。
- ・個人のデータは理解は出来ましたが、一寸高度(専門的)過ぎてもたれない様な気がします。
- ・スタッフの皆様は非常に行届いた対応をして下さってやさしいので有難いと思いました。

24)

健康教室に来させて頂いて、いろいろ学ぶ所がありました。今日の佐藤先生、下川指導員

様の姿勢についての勉強は大変よかったと思います。私はもともと猫背でとても気になって、いつも気にしていた事。今日から風呂上りには少しでも覚えている事を少しずつ実行しようと思気込んでいます。一年後には下川指導員様の様に美しい姿になれると願いますが高齢者なのでどこまで出来ますやら…。頑張ってみます。高価な医療器具にもお目にかかり、大変よかったと思います。いろいろ有難うございました。来年も元気に来させて貰えたらと思います。吉備国際大学の素晴らしさをしみじみ思いました。

25)

- 1.講義と実技を併せてやっていただいたのがよかった。
- 2.福祉センターから送迎していただきよかったです。
- 3.大変よかったので又来年も続けていただきたいです。
- 4.歩き方のご指導をいただき気をつけています。
- 5.できたら外で10~15分位歩くのもよいと思います。
- 6.大変お世話になり有難うございました。
- 7.大学にある機具を使った作業をして戴きたい。