

まちづくり研修会 事後アンケートまとめ

平成30年11月24日（土）午後1時30分～3時40分

内日公民館3階 講堂

講師 音楽療法士 坂井 玲子様

演題 音楽を活用した認知症予防

参加人数 40名

アンケート回答数 30名

●今日の講演をお聴きになられて、感じたことやご意見がありましたらお書きください。

- 認知症予防法の理解が良くて良かった。脳内を感わすことも大切、簡単なことをわざとすることで脳の活性化にも繋がる、リズムを取ることも良いなど、日々の生活に取り入れていきます。
回想療法の音楽がとても良かった。
- 楽しかった！
- なんだかほんわかとした講演でした。あっという間でした。
役に立つことが多かったですが、もっと小さな予防のコツ等を盛り込んで欲しかったです。
- 勉強になりました。
笑うことによって体に酸素を取り入れる、歌を歌うことによって腹式呼吸をする、女性は胸式呼吸・男性は腹式呼吸で、寝ている時は腹式呼吸になっている、認知症は匂いが早期発見のヒント、など。
- 職種柄とても実用性があり、すぐにでも実践してみたいと思いました。また、自分自身が楽しみながら講演をきくことができたので良かったです。
- 懐かしい曲を聞いて、その当時のことを少し思い出せました。ときどき昔の曲を聞くのも良いですね。
- 手拍子、早口言葉、じゃんけん、リズム（歌）等…認知症予防に大切なことが良く分かった。
この研修に出なかったら、何も考えず老後を迎えていたかもしれない。
親が認知症になり通院していたので、この苦労はしたくないと思っている。
- 認知症にならないよう明日（今日）から努力しようと思った。テレビ番組（歌）も聞くだけでなく、自主的に体と楽しもうと思う。
これから迎える老後に関する話が聞きたい。
- 認知症を予防するのに楽しみながらできることがたくさんあることを教えていただき、大変役に立つなあと思いました。これからの生活に生かしていきたいと思います。
今日は本当にありがとうございました。先生のお人柄が感じられる楽しい研修会でした。

- 手を動かし、足を動かし、体を動かし、眠気を誘われずして楽しく聞くことができました。ありがとうございました。
- 楽しい発見がありました。来てよかったと思います。
- 講義がユーモラスで大変よかった。
- リズムを取る、ウォーキングなど、良かったです。
- 今日の講演は楽しく聞けたこと、過ごせたことが良かった。参考になりました。よくしゃべり、歌うことが大事と理解できました。
- 身近な事例で説明されて理解ができた。自分も認知症予防に気を付けたい。カラオケも面白かった。
- とてもためになった。今日の講演を生かして認知症を予防したい。楽しかった。
- 楽しく聴くことができ、久しぶりに声を出して唄をうたい、若さを取り戻した気持ちです。今後の自分の健康のため、さらに心がけて生活の中にも取り入れていきます。脳トレ必要だと思い、家でも頑張ります。
- とても有意義な時間でした。分かりやすく楽しかったです。声を出すことの大切さを学びました。手を動かすことなどで脳を使い認知症の予防につながること等、自宅へ戻り今後活かせることをたくさん学びました。歌をうたうというのは、カラオケに行く機会もないので、二人でTVをみながら歌うことにします。ありがとうございました。
- 『歌うこと（音楽）で認知症を予防する』とてもすばらしい事だと思います。早口言葉・おしゃべりなど言葉に出して頭で考えて手先・指の運動（＝動かす）などすぐ実行できる事ですね。
- 歌うことは、心も明るくなるだけでなく、脳にも良いことを身をもって理解できました。
- 認知症予防の講義を受けて初めて楽しいと感じました。久しぶりに歌をうたって、声が大きく出せたと思いました。とにかく明るく過ごしたいと思いました。
- とても良いお話を聞くことができました。話をするのが良いことだと改めて思いました。
- とても楽しく意義あるお話だったと思います。音楽が脳の活性にとっても役立つことを改めて知ることができました。
- 声を出す事、うたう事、楽しかったですよ。

- 本日はありがとうございました。
- とても楽しく時間を過ごさせていただきました。
- 大変楽しかったです。坂井先生ありがとうございました。
- 今日参加させていただき大変良かったと思いました。
これから、今日の先生からの教え（音楽・歌等）を思い出しながら楽しく過ごしたいと思います。
- なつかしい歌をたくさん歌ったり、リズムを取ったり、手遊びしたり、大変楽しく過ごしました。
認知症になりたくないなので今日の事をよく勉強して頑張りたいと思います。
- ぼけ防止になると思います。

●内日地区まちづくり協議会の活動について、ご意見やご要望があればお書きください。

- 義務教育の場、小中一貫校の推進。
内日地区での小中学校を廃校にしない為、市長宛に署名運動を行いましょう。
- 学校の存続について、意見交換の場がほしいです。
- 難しい言葉で語る講演等では来場者に伝わりにくいので、今回の様なわかりやすく楽しめる、実践できるような講演等を開いてほしい（認知症に対する意識を深めるための）
- 毎日仕事仕事で過ごしているが、時にはこのような時間も必要であると実感する。大変良い研修、ありがとう！
- 禁煙講座があればいいなと思います。
- 協議会の活動も大変だと思いますが、今回の様な楽しい聞いて為になる講演をまたお願いします。
- 音楽は本当に楽しいです。今回もっとたくさんの人を誘って来れば良かったなと思いました。
- いつも活動されて、ありがとうございます。
- またやって下さい。
- 大変良い活動で、これからもこのような楽しい企画を作して下さい。
- いろいろな活動を多くやって、まちづくり協議会を発展してほしい。