

<運動型>

○選択質問 次の項目のうち、あなたが「運動型通所サービス」を利用する上で(または事業所を選ぶ上で) 大切だと思うことは何ですか。最大5つ選択いただき、下記□枠の中にご記入願います。

・毎週土曜日に運動型サービスでお世話になっています。少し体調が悪いと思っても、この日が来るとピンとして出掛けられます。体もスッキリして帰れます。ありがとうございます御座居ます。

・通所中に自分の身体の調子が変わってもきちんと対応して下さり、悪い時でも出来る運動を選択してやれる事が素晴らしいです。利用者同士が和気藹々で楽しくやれる事がとっても良いです。

・人との会話の時間が少しはほしい。

・私は半年契約ですが、もう少しここで訓練したいです。

・スタッフとのコミュニケーションが大切に思います。

・私の体調を考慮してプログラムを立てて下さいます。外出する事も少なくなりましたら、週1回バスで通所するのが楽しみです。

・今は少し通うのに距離があるが体を動かすと調子がいいし、病院に近いので都合は良い。

・週1回午後3時間若手社員さんが、一生懸命相手の立場に立ち指導をして頂いています。

・自宅から徒歩で通っているの、近い方が長続きする。疑問や不安など、質問すると丁寧に答えて下さるので有り難いです。利用者同士の雰囲気も良く、楽しく通っています。

・高齢化が進む中で重要な事は「健康寿命」を延ばしてゆくことです。そのためには「自立歩行」が死ぬまで出来るための予後対策(足腰の筋トレ他)を手軽に実施できるシステムづくりです。未整備な部分多いので早くやってほしい。

・腰を痛め家から5分もかからない所なので送迎なしで自分で通えるのでとても良いです。

・何事も親切丁寧に聞いてくれるし気持ち晴れる。行った日は心が晴れやかになる。

・6ヶ月が終わっても料金が安いと良いですね。

・低料金で毎週皆さんに会え、楽しく時間を過ごさせて頂き有難く思っています。

- ・楽しく楽しみに通うには人間関係が一番大事だと思います。
- ・対応に壁がなく、事前の出欠問い合わせ等があり事業所として好感が持てる。
- ・利用期間は6ヶ月でなく1年として頂きたい。

○運動型通所のユーザーからの主なご意見・ご感想

・1人1人が元気になる声掛けが行き届いて気に入ってます。脳トレではいろいろな方法を考えて下さるので、アツと思う時も多々あります。ゲームをしてなごやかな雰囲気となって楽しく通ってます。

・6ヶ月で終了してしまうのがとても残念です。せっかく体調が良くなったのが、後退してしまうのではと心配です。自宅で簡単にストレッチが出来るプログラム（図表）があると、目につく所に貼って継続できると嬉しいです。たとえば、朝起きた時のストレッチ、台所でできるストレッチ等。

・運動型を利用していますが、どの筋肉にアプローチ出来るのか質問をするときちゃんと教えて下さって、自宅で運動する時にやりやすいです。初めて利用する事業所ですが、十分満足しています。

・運動型はとても役立っています。6ヶ月で終了は残念に思っています。事業所さんへは個人として以前スポーツセンターに通っていましたが、私にとっては当該事業所のサービスの方が充実していると感じています！

・ストレッチの時間を短くして、機械の体操時間を増やしてほしい。

・毎週土曜日に体操してます。職員の皆々様、あかるく良い方ばかり、嬉しい限りです。会場は勿論素敵です。不満はありません。

・折角一生懸命努力しても継続は最大の効果と思いますが、6ヶ月経過すれば終了は残念です。通年型で検討をお願いします。

・先生がとても優しく私の体調に合った運動を指導して下さるので楽しく通えます。

・毎週火曜日に朝8:30~10:00迄の体操。そして自分に合った足腰を主とした器具で約10分間行います（足こぎ等）11月で半年終了ですが、御指導も優しく丁寧で、2時間はあっという間に終わった感じです。家でボーっとしていても中々出来ない事ですが、こうして近くにこの様な施設があると大変助かります。日常生活は今の所、困難な事はありませんので、これから今の状態が長く続きます様にと祈るばかりです。講演会とか、音楽を聞きに行くとか好きな所へは、務めて出掛ける様にしています。

・私の通っている事業所は責任者の方がとても勉強家で、言葉使いもとても丁寧で親切に何事も教えて下さいます。ですからその方の元で指導されているスタッフの方々（皆

さん)も親切に判りやすく何事も教えて下さいます。又私のお世話になっています土曜は、利用者同士も気軽にお話出来、とても良い雰囲気の中で運動させて頂いており感謝致しておりますので、今後共よろしくお願い致します。

- ・運動型通所サービスというのがある事を知れて、とても良かったと思っています。通い始めて1ヶ月余りですが、私に合った運動がどの様な物であるかが少しずつですが分かってきましたし、自宅でも時間を見つけて、教えて頂いた運動をする様になってきました。指導して下さるスタッフも体調や運動による痛み等に、とても気を使って頂いていると感じています。

- ・参加者、指導者の人々が和やかで雰囲気も良く、事業所としては大変良い。それと出来れば体操スペースがもう少し広いと楽になると思います。

- ・毎月一回体力測定をしてくれていますが、測定結果のリストを本人に持ち帰らせるのみで、家族への説明が無い事が残念です。個々に合った運動内容や目標を家族に説明して欲しいです。