

## 〈運動型通所サービス〉

○選択質問 次の項目のうち、あなたが「運動型通所」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。1位から5位まで順位をつけていただき、下記口枠の中にご記入願います。

・9、両者がお互いに受け止めてもらえなかったので、実動までに1ヶ月半決まらなかった。2、正確な説明が無かったので、こうした事は初めにちゃんと説明して欲しかった。

・マッサージは人手がないとやってもらえない時があります。毎週やってもらえると嬉しい。

### ○運動型通所のユーザーからの主なご意見・ご感想

・個人個人のやり方で、その効果は違ってくると思うので、トレーナーのその運動の目的をしっかりと聞き漏らさないようにしたいと思います。他人とのコミュニケーションをとるのが苦手なのですが、一緒に笑顔になれるのが嬉しいです。

・運動系デイに通っています。折角良くなっても6カ月で休みになるので残念です。自分の体力にあったエクササイズを家で出来るようにして頂けると嬉しいです。なかなか一人では続かないをは思いますが、簡単なもの一つでも家事の合間にする習慣がつけばと思います。例えば、流し台の前で、テレビを見ながら、トイレの中で、など目につく所に貼っておいて少しずつ習慣づける。

・準備体操から始まり、個々に合った運動が1時間びっしり出来るので大変良いと思います。家で一人ではなかなか続けて出来ませんが、〇〇事業所に来て皆とやれば楽しくやれ、1時間では短いと思える位です。膝を悪くするまでは、こういう所がある事を知らなかったの、皆にも知らせてあげたいと思いました。

・人数の多い日と少ない日があり、多い時は職員の方が大忙し。それでも皆に同じように対応してくれる。頭が下がります。おかげ様で私は調子が良く、毎回楽しみです。