

2/18セルフ健康プログラム活動報告

1. 参加者について

参加者人数: 41名

内訳

講師: 2名

所沢市民: 8名

その他市町村市民: 26名(スタッフ: 10名含む)

行政関係者: 5名(所沢市、川口市、東松山市、八潮市、泉大津市)

2. 参加者アンケートの結果について

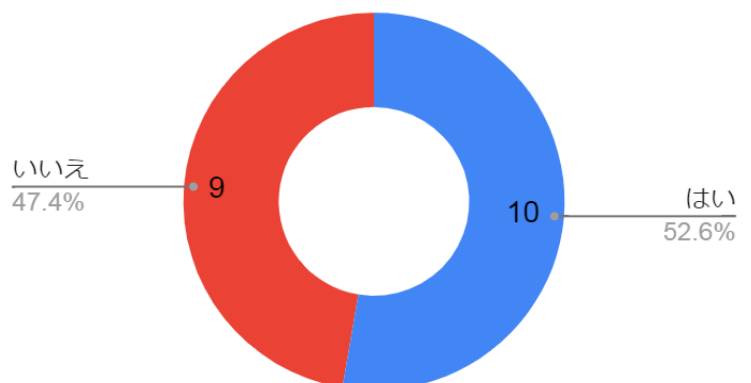
アンケートの方法:

ご参加の一般市民(スタッフ除く)にアンケート用紙を配布し、
終了退出時に回収(回収数: 19)

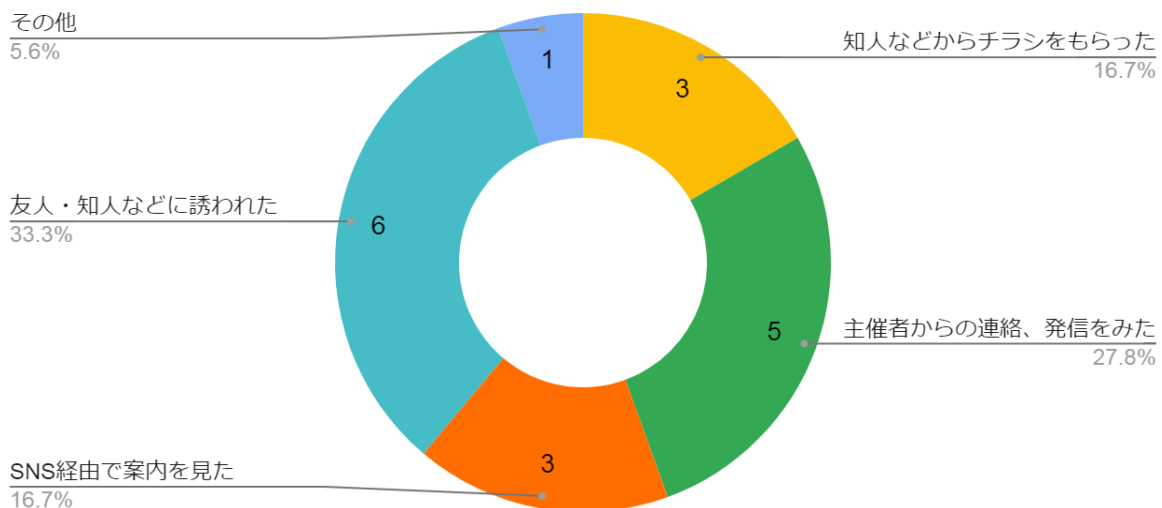
氏名の記名は任意(問1—記名: 16、無記名: 3)

アンケート回答結果

問2. あなたは健康ですか。

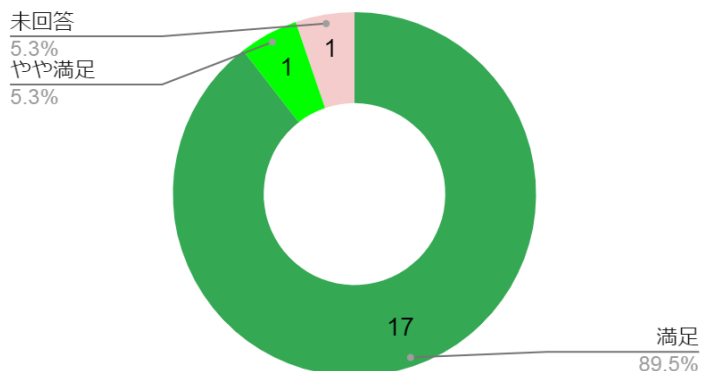


問3. このイベントをどこで知りましたか。

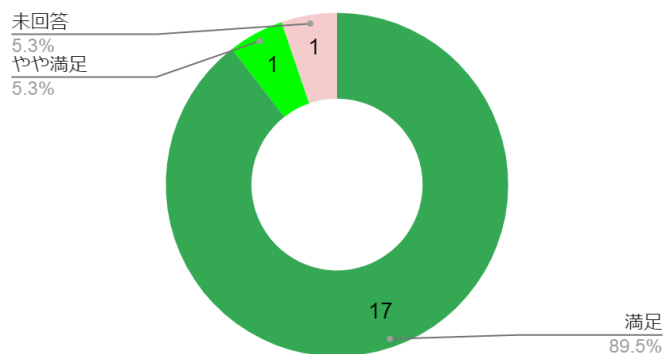


問4. セルフ健康プログラムは満足いただけましたか。

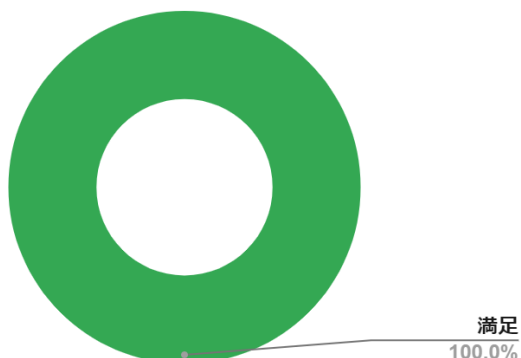
問4. ①あしゆび体操について



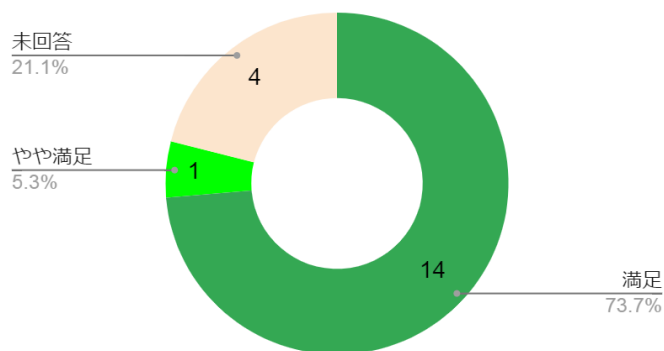
問4. ②健康プログラムについて



問4. ③ヨガによる身体整えについて



問4. ④今回のイベントについて



問5. 今回の実践を受けられて、ご自身に何か変化がありましたか。

「体が温まった」

「あしゆびが動かせないことがちょうど気になっていたので参加しました。これから日々トレーニングしていきます。」

「呼吸の大事さを再認識しました」

「普段の合気道の稽古に取り入れたいです」

「自分の体の硬さを痛感しましたが、セルフケアで少しの時間で柔らかくなったのは驚きました」「自分でできることをやってみようと思った」

「今日から家族とやります」

「まだ良くわかりません」

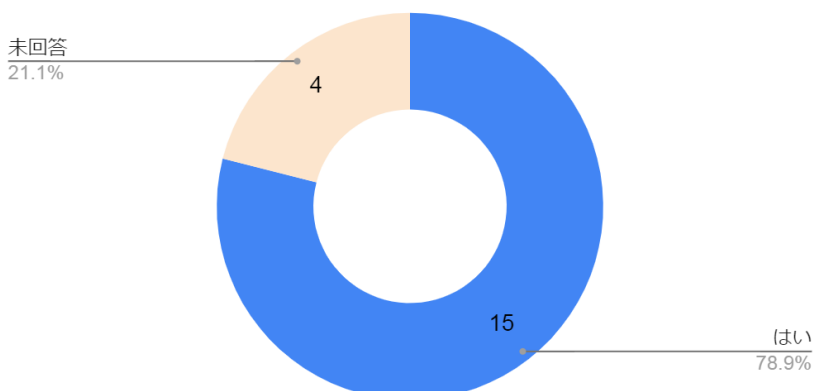
「毎日、努力して身につけます」

「ヨガの腕を上げての手首まわしが特に良かった。続けて実践したい。」

「足指体操後に身体がポカポカと熱くなりました」

「まだ見られず」

問6. セルフ健康プログラムがこの後も継続したら参加したいですか。



問6 「はい」⇒どのぐらいの頻

1年に1度

2週間に1度

問7. その他お気づきの点があればお知らせ下さい。

「ありがとうございました！用事があり少ししか参加できませんでしたが、とてもためになりました。」
「頼り過ぎない。自らでよく考え、感じること。実践して少しずつでも拡散していけばいいなと。体が温かくなったこと。開催して頂きありがとうございました！」
「私も新座でボディコンディショニングのセルフケアを主催しており、足首まわしをしたり、セルフケアを伝えています。行政との連携という発想がなかったので勉強になりました。ありがとうございました。」
「柔軟剤の臭いがきつい人がいて辛かったです、呼吸法なのに。」
「浦和とかでも行ってもらえるとありがたいです」
「小さい音でいいのでBGM(いやし系の)があると気持ちがよいかもと感じました。」
「となりの行政のも聞いてみたかったです。質疑応答の内容も有意義でした。」
「とてもありがたい情報でした。ありがとうございました。」
「深い呼吸についても更に教えていただきたいです。今後機会があれば持病の自分でできる改善法を知りたいです(持病に関する病院はやめました)。」「セフル健康プログラムを又開催していただきたい」
「どうしても病院に頼りかちなので、定期的に行われると良いと思う。整形外科などは行っても治らないので、今日のような話がきけるととても良いと思う。」

3. 会計報告と継続について

実践トレーニングに重きを置くイベントでは、講師による個人の到達度確認や双方向のコミュニケーションが必要となり、収容人数を多くできない。
これまでの大人数を集める一方向講義型のイベントでは同じ寄付方式で経費をまかなえてきたが、今回は遠方から講師をお招きしたこともあり、会の持ち出しの運営となった。
参加者のイベント満足度は画期的に高く(満足度100%という回答例はこれまでにない)、1ヶ月に1度から2、3ヶ月に1度の継続開催を期待されている。
市民の要望に応え、(市民協働、まちづくり支援など)予算化が計れる市町村にて継続をしたい。
(文責:埼玉・大阪社会勉強会 福井)

2/18セルフ健康プログラム会計報告	
<経費>	
講師謝礼(交通費+α、2名)	50,000
スタッフお礼(交通費+α、10名)	30,000
会場費	2,240
チラシ印刷費	3,670
所沢市自由提案説明資料印刷費	3,190
当日配布資料印刷費	1,120
計	90,220
<入金>	
参加者寄付金	21,000
埼玉・大阪社会勉強会積立金	69,220
計	90,220