

第4回講演会「フレイル予防 -みんなで予防！地域で育む元気な暮らし-」ひとこと感想

1. はっきりとした口調でテキパキと話が進み、あっという間の2時間でした。ためになるお話、体操、社会参加の重要性、食の話などとても楽しい講演でした。(同様意見：3)
2. 講師のお話がユーモアたっぷり、明るく楽しい内容でとても良かった。余りに面白かったのであっという間の2時間だった。座学に加えて運動実技があったのが良かった。(同様意見：2)
3. 既に見聞きして知っている内容だったが、講師の方の話術に引き込まれ楽しく聞かせてもらった。改めてフレイル予防の体操等をしていこうと思った。(同様意見：2)
4. 郷間先生がユーモアも交えてわかりやすく説明して下さったので、とても参考になりました。楽しく受講できて良かったです。
5. 話のテンポが素晴らしく、飽きさせない講義の進め方で楽しかった。(同様意見：1)
6. 説明、お話が面白く退屈しない時間で、とても魅きつけるのが上手な方だと思いました。学んだことを毎日の生活に取り入れるつもりです。
7. 大変わかり易く説明の仕方、発音、話し方、全てが100点満点の講演でした。素晴らしい！
8. 私はもうすぐ90歳ですが、フレイル勉強良かったです。今日のフレイル予防を努力しており、歩いて運動して食事についても注意しており、自信ができました。
9. 大変わかりやすく有意義な話でした。今後実生活に生かしていきたいと思います。特に転倒しない様フレイル予防を実施したい。
10. 昨年から一人暮らしになりました。今日の講演会で得たことを生かし、フレイルにならない様に運動活動を続けたいと思います。郷間先生の元気をいただきました。
11. とても元気な先生で、お話が分かりやすかったです。個人に適した生活パターンもあるので、すべてを取入れるのは難しいかもしれないがうまく取り入れて生活したい。
12. フレイルの単語は良く耳に目にします。それを自分自身に取り入れるかと言えばなかなかですが、今から少しでも実行したいと思いました。
13. 話だけでなく実際に身体を動かしての講義が良かったと思いました。実施できているようで出来ていないことを実感しました。
14. 改めてフレイルを再認識しました。感謝します。1.栄養(食べる) 2.運動(動く) 3.口腔(お口の健康) 4.社会参加(つながる)
15. 話を聞いているだけでなく、実際に体を使って実施したので、体に憶えこませることができました。楽しい講習会でした。
16. 大変元気な先生の楽しくタメになるお話でした。この1年運動不足気味でしたので、頑張って習慣づけたいと思います。
17. フレイルという言葉が嫌でも目につき避けて通れないので、如何にしてフレイル予防を自分自身に言い聞かせて、残りの時間に活かしてゆくかが一番のやりがいだと思った。
18. とても楽しくユーモアがあり、良く笑いました。社会参加も大事、食事、体操も大事、心がけてやってみます。
19. つま先立ち、パタカラ、イス運動もなるべくやり、人との付き合いも前向きに考えたいと思います(苦手)。
20. 最近いろいろな機能が落ちて来ているので、教えて頂いたフレイル予防を頑張って続けてみたいと思います。
21. テンポ良い先生のお話で眠気も近づかなかった。手足の上げ下げなどの体操も楽しくフレイル予防に心掛けたいです。ありがとうございました。
22. 大変楽しく参考になりました。今後生活していくうえでしなければならない事、した方が良い事がわかり助かりました。今後努力してやり切ろうと思います。
23. 先生のパンチのきいた声でフレイル予防の運動、楽しくてこれなら家でもできそうと思いました。栄養の事を頭ではわかっているけど反省することが多く、勉強になりました。
24. とてもわかりやすいお話で、とても楽しく拝聴しました。体操するには少しスペースが狭かった様に感じました。
25. 年齢的に大変良いタイミングで、口の体操が気に入りました。フレイル体操でフルイでない身体に！
26. とても解り易く身体に効果があると実感できる体操もあり、とにかくユーモアにあふれ楽しい会でした。
27. 楽しい中でフレイルや予防について学び理解できた。フレイル体操を自宅でも続けたい。
28. フレイル予防のための具体的な対策を学べて良かった。少しでも実践しようと思います。
29. 気になるフレイルの問題を具体的に、体を動かすことの大切さを教えてもらった。
30. ながら体操の重要性を知りました。フレイル予防には日頃の運動が大切ですね。
31. 大変参考になりました。自分の体に当てはめて努力したいと思います。
32. 本日は有意義に過ごすことができました。小生も今日の話を中心に思います。
33. 先生の元気な声ではっきり聴けました。
34. レジュメ一部分(32頁)は、カラー資料が良かったかな！
35. 今日教わった内容は全て実践することで、自分にプラスになる事ばかりでした。
36. とても楽しく素晴らしい講演会で良かったです。郷間先生は素晴らしい！

第4回見学会「柴又帝釈天・寅さん記念館」ひとこと感想

1. 昔の生活を思い出しました。寅さんミュージアム良かったです。見学楽しかったです。
2. 今回の企画場所は是非行きたいと思っていたので良い企画でした。
3. 柴又には数十年振りに来ました。商店街懐かしかった。彫刻素晴らしく感激しました。
4. 久しぶりに寅さん記念館、進化して面白かったです。ありがとうございました。
5. 柴又は身近でもキッチンと観たことが無かった。ガイドの方も声が通ってわかりやすかったです。(同様意見；1)
6. できれば、手持ちの資料を戴ければなお良かった。遠くにいと説明が聞き取りにくかったため。
7. 昔、帝釈天に来たことはありましたが、彫刻ギャラリーや大庭園は初めてで大変良かったです。こんな機会がないと知らないままでした。見学会を企画して下さい同窓会の方、ありがとうございました。
8. 何十年ぶりの帝釈天でした。寅さん記念館では車両の4人席に座り、昔話に盛り上がり楽しい一日でした。ありがとうございました。
9. 大変楽しかったです。お庭の拝見が出来たのが良かったです。このような企画がなければなかなか来られませんでした。ありがとうございました。
10. 初めて来ましたが、委員の方々の説明も頑張って良かったです。
11. 丁寧なガイドさんに感謝いたします。ありがとうございました。
12. 今まで見てないものが見られました。もう少しゆっくり観たかった。
13. 寅さんに会えて良かったです。
14. 丁寧なガイドありがとうございます。なかなか来られずにいたので、念願が叶いました。
15. 今までと違った見学で楽しかったです。有難うございます。お疲れさま。
16. なかなか一人では来ないので、とても良い企画でした。(同様意見：1)
17. 同窓会の行事に初参加しました。帝釈天にお参りするの初めてで、彫刻が素晴らしかった。また寅さん記念館を見学し、寅さんのフーテンを思い出しました。
18. 東京に京都を思わせる庭園があったとは。とても素晴らしかったです。
19. 彫刻もお庭もきれいで、時期的にも良かったです。説明もわかり易く楽しかったです。
20. 柴又は3回目ですが、こんなにゆっくり観たのは初めてです。
 - 1、矢切り渡しで市川から
 - 2、川千家で川魚料理
 - 3、コース説明が欲しかった。
21. 初めてきましたが大変良い所でした。家族と来たいと思います。歴史が良くわかりました。
22. 素晴らしいの、ひと言でした。昔懐かしい家、戸、庭の一つひとつが、すばらしかった。
23. 盛り沢山の内容で大満足です。幹事様お世話様でした。
24. 以前来た時には彫刻ギャラリー、大庭園を見てなく今回参加して良かったです。ありがとうございました。
25. 何年か前シルバーできた事を思い出しました。会長さんから10年前の事。ありがとう。
26. よく聞いていましたが、来るのは初めてで大変良かったです。
27. いつも楽しい思い出作りをありがとうございます。
28. 帝釈天の彫刻がすばらしかったです。
29. 気候もよく紅葉も美しく、とても楽しめました。
30. 柴又散歩、大変おもしろい催しでした。
31. なつかしい昭和のかおりを満喫しました。ありがとうございました。
32. とても奥深く歴史を感じました。説明つきでとても良かったです
33. 柴又帝釈天は一度来たいと思っていました。素晴らしい彫刻感動しました。大満足です。寅さん記念館、山田洋次ミュージアム良かったです。有難うございました。