

「健口習慣でフレイル予防を！」ひとこと感想

1. 実生活にすぐに役立つ内容だった。
2. 説明が歯切れよく、わかりやすい。
3. 身近なことで役立った。
5. フレイルも健口習慣もまさに自分の事です。絶対がんばるぞ。
6. フレイルとサルコペニアのサイクルを覚えました。
7. わかりやすく聞きやすい説明で良かったです。お口のケア大事にしていきたいと思います。ありがとうございました。
8. 歯を健康に保つ為のお話を事細かくお聞き出来、良かったです。
9. 先生のお話全て取り入れたいと思いました。解り易い図解で参考になりました。奥歯での歯のかみ合わせが大切という事も、心に留めておきます。舌のタブレットは知らなかったので参考にします。
10. 口に関する身近な話だったので解りやすかった。
11. 予防が必要とわかっているけど手抜きしていました。これからもっと時間をかけて予防します。
12. 「知っているようで理解してない知らないテーマ」だったので再認識できて良かったです。ありがとうございました。
13. 健口習慣が大切。ていねいな歯磨きをします。
14. 細部に渡って説明していただきました。
15. 健康維持に関するお話大変参考になりました。歯、歯磨きを再考する機会になりました。
16. 講演の中で、参加型で体験出来て理解しやすく良かったです。毎日の生活の中で参考になる事がありました。勉強になりました。ブレオ等、試してみたいです。
17. 噛む能力チェックが良かった。歯磨き剤の効果的な使い方が勉強になりました。
18. フレイルを防ぐ為には、噛む力が重要だと言う事、声を出して新聞や本を読む事が大事だという事がわかりました。先生の話し方も声も大きく、分かりやすくとても良かったと思いました。
19. コロナなどで健診に何年も行っていません。今日のお話を聞き歯の大切さを改めて知りました。早速健診に行きたいと思います。
20. 健康寿命には口・歯の健康、噛む力が重要なことを認識しました。歯周病の怖さを知りました。健康の原点ですね。
21. 母は虫歯が無く健康でしたが70歳を境に認知症になってしまい今は全く解らなくなってしまいました原因はいろいろなのでしょうが自分も心配です。とてもよく理解できました。乾きが天敵だそうで気を付けたいと思います。歯磨きの使い方を教えて頂いて助かりました。
22. 先生の声が「きれいで若々しく」歯切れがよいため、とても講義が理解しやすかった。改めて声の若々しさが大切と痛感した。
23. よく分かりました。口腔ケアの大切さをよく知る事が出来ました。
24. 歯と認知症の関係が大きい事がわかり、為になりました。
25. 解り易い説明で良かったです。
26. 説明がとっても解り易かった。
27. 日常の使い方、確認できました。サンプル使いながらで分かりやすかったです。
28. フレイルが気になりだしたので学べて良かったです。
29. 丁寧な説明をありがとう。
30. 今後も大丸さんのテーマに参加します。
31. 口腔ケアの大切さがわかりました。少し早口すぎよ。
32. ガムテスト、日常に取り入れたい。
33. 歯の事が気になっていました。特に主人が全く口の中の事を気にしていないので何とか、助言したいと思いました。
34. 80：20運動達成で歯科医から表彰状を戴いたことがあり講演会に関心があった。今後「ガム」を噛んでみたい。(ケアに努めることだ。)

以上

増上寺「僧侶による山内案内」ひとこと感想

1. 個人で来た事があったが、説明があつてとても良かった。お墓の將軍様の説明も良かった。
2. 増上寺についてよくわかる内容での、お話や案内でした。
3. お墓に初めて入りました。お寺の中の説明が聞けて勉強になりました。
4. 増上寺は普段見慣れていたけれど詳しい説明を受け、大變為になりました。
5. 何度も来ているが、僧侶の方に案内してもらったのは初めて。経蔵の中に入ったのも初めてでした。
6. 増上寺は前に来た事はありますが今回赤羽氏の説明を聞き、より深く理解ができました。朝の冷たい空気も気持ちよかったです。
7. 赤羽さんの説明がよかった。詳しく教えて下さり新たに知った事も多かった。
8. やはり自分で回るより ガイドがあつたほうが数段興味深く新鮮でもあつた。
9. 何度かお参りさせて頂いていますが、ポーと見ていたのだなと思えました。説明よくわかりました。
10. 説明をお聞きし、資料（パンフレット）にないところまで知ることが出来ました。
11. 普段聞けなかった説明を詳しく聞くことができたので。
12. 初めての増上寺でしたが歴史を感じました。
13. 一度お参りしたいとおもった所でしたので説明もあり良かったです。
14. 普段は素通りしていた場所について詳しく説明してもらってよくわかった。
15. ご僧侶の説明とお話が興味深く、有意義な参拝ができました。係りの方々ありがとうございます
16. 経蔵の内部が見られ、大きさに驚いた。
17. 説明していただいたのは良かったのですが、大殿で建物の入り口にも行けなかったのは残念でした。
18. お天気よく、ご僧侶の丁寧なご説明でありがたかったです。
19. 普段よく来る増上寺の詳しい説明が聞けて良かったです。孫達を連れてきて知識を自慢したいと思います。
20. ご案内の石垣さん、声も良く聞き易い。説明も知りたいことをご解説してくれました。大變すばらしかったと思います。
21. 普段来ている増上寺ですが、お寺の方から詳しい説明を受けて良かった。
22. 増上寺を詳しく見学出来、大變有意義でした。
23. ゆっくり歩くことが出来、説明もわかりやすく良かったです。
24. 丁寧な説明で、今まで見てきた事がはっきり解りました。
25. 知らない話が多くとても充実した話に聞き入ってしまいました。僧侶の話もわかり易く、貴重な時間でした。
26. ご僧侶の方の説明が上手で声もよく、ありがとうございます。よく分かりました。
27. 説明があるとのことで。個人ではなかなか来られないもので。
28. 都の中心なのに中々ゆっくり見る機会がなかったから。
29. 久々の増上寺さんへのお参り、今回はお坊さまの説明を戴き、知らなかったことにもふれていただき、ありがとうございます。
30. 前を時々通りますがお参りは初めて。良かったです。
31. 説明の素晴らしいこと。とても貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございます。
32. お寺が浄土宗なので来て説明がないので、良い機会だと思ひ参加しました。
33. 説明もわかりやすく、静かにお話を聞く人たちが穏やかに聞いていて 楽しい時間を持てました。ありがとうございます。
34. ガイドも付き興味深く見学出来ました。
35. 寺の内容を知りたかった。また新しい事を知り有意義でした。
36. いつも前を通ったり、港区役所に勤めていたが、こんなに詳しく聞いた事がなかったので知りたいと思いました。
37. 何度か増上寺には来た事があるが、お坊さんのガイドのおかげで浄土宗増上寺の理解がより深まった。
38. いつもながら、なかなか一人で来て説明を受けることが困難で、今回もよい企画と思います。
39. 個人ではなかなか見学できないところを見られ勉強になりました。(同様意見1件)
40. 近くにもかかわらず初めての増上寺でした。ご僧侶の話が大變勉強になり、短時間だったので是非また来訪したいと思います。(同様意見1件)
41. 寺内に来たことがなかった為、徳川家の墓所であることはTV等で知っていたので興味が有った。
42. 久しぶりに増上寺山内を見学しました、海外の見学者が多く見受けられ時の流れが感じられました。

以上