

適切な老いを過ごすための啓発活動

— 介護養成教育機関の教育資源を活用した地域貢献活動 —

大 林 博 美
村 上 貴 子

はじめに

介護人材の育成は、国の重点的な施策であるとともに各都道府県・市町村等も、介護人材の育成と地域の介護力を高めることが政策課題となっている¹⁾。

本学が位置する豊橋市は、平成27年度は総人口が376,716人であり、高齢者人口が90,742人で高齢化率は24.1%となっている²⁾。

豊橋市の平成26年度の第6期高齢者福祉計画によれば、高齢者世帯や高齢者の一人暮らしが増加傾向にあり、地域包括サービス制度の充実が図られているところであるが、人材不足により地域密着型介護予防サービス等の設置目標を大幅に下回っている現状にある³⁾。

介護人材は、量と質が求められている現在、介護を支援する人材が増えない現状は、人間が人間らしく最期まで「くらしや命」を支える人材が不足しているといえよう。

そこで、地域住民一人ひとりが自立して自助力や、共助力を高めることは、生活能力を維持することにつながると考える。したがって、啓発のための教育、つまり老性自覚自助教育が重要であると考え、

地域住民一人ひとりが老いに対する準備を行いながら、自己の老いに適応できるような老いに対する教育、即ち高齢者の身体機能に負担の少ない介護の技術を学びあい、老いの準備教育の学習交流の場が必要だと考えた。

以上から、受講対象者を60歳以上と年齢を限定した。「無理をさせない、具体的、わかりやすい、はっきり」をモットーとし、講義時間は45分間とし、15分間の休憩時間を確保した。

この事業は、日本介護福祉士養成施設協会の補助金及び近隣の民生委員様のご協力、豊橋市シルバー人材センター関係者の方々のご協力を頂いた。

このような機会を通して介護の基本を学ぶ意義を市民として理解していただき、介護福祉士養成の意義につながることを期待している。

今後、少子高齢社会において地域の介護力を高めるため、介護養成教育機関の教育資源を活用して地域に貢献したい。

1) 平成26年度・平成27年版高齢社会白書

2) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人25年3月推計

3) 平成26年度 豊橋市第6期高齢者福祉計画

I. 目的

地域のシニア世代が自己の老いに対する知識を学ぶこと、また基本的な介護の知識・技術を理解し、適切な老いを過ごすための啓発をするために介護養成教育機関の教育資源を活用して地域に貢献活動する。

II 方法

1 対象

本講座の対象者は、60歳以上を対象とした。

2 募集方法・人員

募集方法は、学内で行われる講座に参加している参加者に対してチラシを配布して呼びかけを行い募集した。募集人数は、20名とした。

3 実施期間・実施内容

実施期間は、平成27年12月14日(月)・12月16日(水)・12月17日(木)・12月18日(金)の4日間とした。講座時間は、13:00～16:00とした。

実施内容は、高齢者の身体の変化に伴う暮らしのあり方、季節と感染症と予防対応、突然に起こりやすい病気の症状、退院となった際の介護保険サービスの使い方や考え方、高齢者のための介護の基本技術を行った。

開催場所は、本学2階のB21教室、1階の介護実習室、C13教室と調理実習室を利用した。

III 結果

(1) 参加者人数・参加者性別・年代・講座別参加者数

参加者は、延べ人数が51名であった。アンケート回収数は、37名(72.5%)であった。

男性は6名(16.2%)、女性は31名(83.8%)であった。

年代別では、最少年齢が60歳で最高年齢が83歳、平均年齢は67.8歳であった。

60代は19名(51.4%)、80代が5名(13.5%)であった。80代の男性は3名(8.1%)であった。

表1 参加者状況 (人)

	60代	70代	80代	合計
男性	3 (8.1%)	0 (0%)	3 (8.1%)	6 (16.2%)
女性	16 (43.2%)	13 (35.1%)	2 (5.4%)	31 (83.8%)
合計	19 (51.4%)	13 (35.1%)	5 (13.5%)	37 (100.0%)

(2) 各講座の参加数

講座の参加者数は、平均13.5人で、最少人数が11名、最高人数が15名であった。1日目と3日目の技術演習日に参加者が集まった(表2)。

全行程に参加したい要望や資料がほしいとの要望が多くみられたが、連続講座日のため、都合がつかなかった等の理由であった。

表2 講座別参加者数 (人)

日付	講座名	参加者
12・14 (月)	加齢による こころとからだの傾向	15
	介護技術の基本	
	冬季に多い感染症と その予防	
12・16 (水)	つまづかない、つかえない 介護予防体操の「いろは」	11
	食と老化	
	シニアと介護者のための 簡単、優しい、おいしい食事	

12・17 (木)	介護技術の基本 寝返り～ベッドから車椅子	14
	排泄に関する福祉用具	
12・18 (金)	障害別介護技術 片麻痺・認知症・パーキンソン病	11
	もし退院と言われたら どんな介護サービスがあるか	

(3) 介護経験の有無

介護経験が「ある」は19名(51.4%)、「ない」は13名(35.1%)、無回答5名(13.5%)であった。参加者の半数以上が介護の経験をもっていた(表3-1)。

介護経験を性別にみると、男性5名(26.3%)、女性14名(73.7%)で圧倒的に女性が多かった。

介護経験を年代別にみると60代8名(42.1%)、70代9名(47.4%)、80代2名(10.5%)であり、現在も介護をしているが、3名であった(表3-2)。

介護関係の続柄をみると、母11名(57.9%)が最も多く、父母が6名(31.6%)、夫が2名(10.5%)、無回答5名(13.5%)であった。

表3-1 介護経験の有無 N=37

ある	19 (26.3%)
なし	13 (73.7%)
無回答	5 (13.5%)
合計	37 (100.0%)

表3-2 介護経験がある人の年代・性別 N=19

	60代	70代	80代	合計
男性	3 (15.8%)	0 (0.0%)	2 (10.5%)	5 (26.3%)
女性	5 (26.3%)	9 (47.4%)	0 (0.0%)	14 (73.7%)
合計	8 (42.1%)	9 (47.4%)	2 (10.5%)	19 (100.0%)

(4) 講座の情報入手方法

講座の情報源情報入手方法は、チラシ16名(43.2%)、その他(主にシルバー人材センターからの紹介、大学の講座の仲間より誘われた等)が16名(43.2%)、ポスター3名(8.1%)であった。

(5) 開始日時・場所

開始日時については、「週1回くらいの方が受講しやすい」、「毎日4日間続くと来られない日も出ます、日取りの予定を一工夫できますか? (例として、1週1回ずつ等、年に何回かもうけて欠席した日の分を出たい)」などの意見があった。

(6) 参加動機・理由

参加動機・理由は「よりよい介護の情報を得たかったから」31名(83.8%)が最も多かった。次に「そろそろ老いの準備をする必要を感じたから」20名(54.0%)、「誤嚥や転倒予防等介護予防に興味があったから」17名(45.9%)が半数近かった。「地域活動に活かしたいと興味があったから」11名(29.7%)、「家族の介護に不安があったから」6名(16.2%)の順だった(表4-1)。

介護経験別で参加動機をみると、「認知症のことを知りたかった」が19名中9名(47.4%)となっており、認知症への関心が高いことが伺えた。

「地域活動に活かしたい」と回答した年代は、60代が7名(18.9%)と最も多く、70代が4名(10.8%)、80代は0名であった。60代は、退職年齢であり、社会とのつながりを求める傾向にあることもその要因と考える。

「将来の自分に介護が必要なため」と回

答した年代は、70代が10名（10.8%）とも多く、わが身の不安に対する備えの意識が高いと考える。

実際の講座では、同じ年代の心配や不安を共有でき、安心を得るなど波及効果を得た（表4-3）。

表4-1 参加動機

複数回答 N=37

参加理由	人数(割合)
1. よりよい介護の情報を得たかったら	31 (83.8%)
2. 家族の介護をしているから	3 (8.1%)
3. そろそろ老いの準備をする必要を感じたから	20 (54.1%)
4. 将来自分に介護が必要になるため	15 (40.5%)
5. 介護に興味があったから	15 (40.5%)
6. 片麻痺のことを知りたかった	4 (10.8%)
7. 認知症のことを知りたかった	12 (32.4%)
8. 家族の介護に不安があったから	9 (24.3%)
9. 地域活動に活かしたいと興味があったから	11 (29.7%)
10. 人にすすめられたから	1 (2.7%)
11. 誤嚥や転倒予防等介護予防に興味があったから	17 (45.9%)
12. その他	3 (8.1%)

表4-2 介護経験者の参加理由

複数回答 N=19

参加理由	人数(割合)
1. よりよい介護の情報を得たかったら	17 (89.5%)
2. 家族の介護をしているから	3 (15.8%)
3. そろそろ老いの準備をする必要を感じたから	14 (73.7%)
4. 将来自分に介護が必要になるため	8 (42.1%)
5. 介護に興味があったから	7 (36.8%)
6. 片麻痺のことを知りたかった	2 (10.5%)
7. 認知症のことを知りたかった	9 (47.4%)
8. 家族の介護に不安があったから	6 (31.6%)
9. 地域活動に活かしたいと興味があったから	8 (42.1%)
10. 人にすすめられたから	4 (21.1%)
11. 誤嚥や転倒予防等介護予防に興味があったから	5 (26.3%)
12. その他	2 (10.5%)

表4-3 年代別参加理由

複数回答 N=37

参加理由	60代 人数(割合)	70代 人数(割合)	80代 人数(割合)
1. よりよい介護の情報を得たかったら	14 (37.8%)	12 (32.4%)	5 (13.5%)
2. 家族の介護をしているから	2 (5.4%)	1 (2.7%)	0 (0%)
3. そろそろ老いの準備をする必要を感じたから	9 (24.3%)	8 (21.6%)	3 (8.1%)
4. 将来自分に介護が必要になるため	3 (8.1%)	10 (27.0%)	2 (5.4%)
5. 介護に興味があったから	6 (16.2%)	7 (18.9%)	2 (5.4%)
6. 片麻痺のことを知りたかった	2 (5.4%)	2 (5.4%)	0 (0%)
7. 認知症のことを知りたかった	4 (10.8%)	7 (18.9%)	1 (2.7%)
8. 家族の介護に不安があったから	6 (16.2%)	2 (5.4%)	1 (2.7%)
9. 地域活動に活かしたいと興味があったから	7 (18.9%)	4 (10.8%)	0 (0%)
10. 人にすすめられたから	0 (0%)	1 (2.7%)	0 (0%)
11. 誤嚥や転倒予防等介護予防に興味があったから	7 (18.9%)	8 (21.6%)	2 (5.4%)
12. その他	2 (5.4%)	1 (2.7%)	0 (0%)

(7) 講座後の変化・満足度・ 次回の企画参加の意思

講座受講後の変化をみると、「介護の知識に変化があった」28名（75.5%）が最も多かった。次いで「介護に対する気持の変化」13名（35.1%）、「介護技術の変化」11名（29.7%）の順であった（表5）。

表5 講座後の変化

1. 技術に変化があった	11 (29.7%)
2. 知識に変化があった	28 (75.7%)
3. 気持ちに変化があった	13 (35.1%)
4. あまり変化がなかった	0 (0%)
5. その他	0 (0%)

各講座の満足度をみると、「満足」と回答した人は1日目は15名（100%）、2日目は11名（100%）、3日目は13名（92.9%）、4日目は11名（100%）で、全講座において満足度が高かった（表6）。

次回の企画参加の意思は、参加したいと「とても思う」は34名（91.9%）であり、ほとんどの方が再企画を望んでいた（表7）。

表6 各講座の満足度

日付	講座名	満足	普通	不満
12・14（月） N=15	加齢によるところとからだの傾向	15	0	0
	介護技術の基本	15	0	0
	冬季に多い感染症とその予防	15	0	0
12・16（水） N=11	つまづかない、つかえない介護予防体操の「いろは」	11	0	0
	食と老化	11	0	0
	シニアと介護者のための簡単、優しい、おいしい食事	11	0	0
12・17（木） N=13	介護技術の基本寝返り～ベッドから車椅子	13	1	0
	排泄に関する福祉用具	13	1	0
12・18（金） N=11	障害別介護技術 片麻痺・認知症・パーキンソン病	11	0	0
	もし退院と言われたらどんな介護サービスがあるか	11	0	0

表7 次回の企画参加の意思 N=37

1. とても思う	34 (91.9%)
2. 少し思う	2 (5.4%)
3. あまり思わない	0 (0%)
4. まったく思わない	0 (0%)
無回答	1 (2.7%)

(8) 全体の評価・自由意見

企画全体に対する評価は、「とても良い」34名（91.9%）であり、大半が高い評価であった。

自由記述からは、「老いの適切な知識を知ってよかった」、介護に対する不安の軽減につながった」などの意見があった。

自己の老いや介護に対する不安に対するニーズに講座の内容は合致していた。

また、「介護の技術演習が具体的で丁寧であった」と講義に対する配慮が埋め止められた。

その他には、「同世代の仲間同士で安心した思いと新しい仲間ができた喜びを得た」などの新しい社会的な交流が生まれた喜びに関する意見があった（巻末資料参照）。

表8 全体の評価

とてもよい	34 (91.9%)
まあまあよい	2 (5.4%)
ふつう	1 (2.7%)
あまりよくない	0 (0%)
よくない	0 (0%)

(9) 講座内容・方法の評価

以上、アンケート結果から、参加者は年代における心身への不安や社会的参加への希望等に対するニーズに対応した講座内容であったといえる。また、講座方法には、丁寧、ゆっくり、楽しくを心がけたことから、理解されたと考える。

IV. 考察

この講座の目的は、地域のシニア世代が自己の老いに対する知識を学ぶこと、また基本的な介護の知識・技術を理解し、適切に老いを過ごすための啓発をするために介護養成教育機関の教育資源を活用して地域に貢献活動することであった。

講座の成功の鍵は、企画から対象の特性を把握し、いかに安心して高齢者が講座に参加できるかどうかであろう。

特に、広報では、いつ、だれが、なにを、どんな目的で行うのか、それが役に立つのかわかりやすく興味をひくものであるかどうか重要な点であると考ええる。

また、開催場所や時間の設定は重要であり、動線が短く、またトイレが近くにあることも大切であった。

講義資料においても、文字を大きくする、イラストを使用し、わかりやすくするなど配慮をした。また、介護の技術では、すでに腰を痛めている高齢者に移乗の技術は禁物であることから、「腰を痛めない介護

方法」を行い、個々のおかれた環境や困った場面などの事例検討を受講生全員で意見交換をしたことも、具体的で実践的な講座であったことも、満足度につながったのではないかと考える。

参加者人数は、述べ51人であったため、一回の受講数が予定数より少なかった。これは、募集期間が短く、広報活動が限定されたためと考える。

女性が圧倒的に多かったことから、男性が介護技術において、躊躇しないようにも配慮した。

足の不自由な方が見えたため、2階の会場を1階に変更した。講座開催後、どんな受講生がいるか不明であったが、高齢者の身体状況に合わせてできるだけ臨機応変に対応したことも必要である。

60代の人々の講座の参加動機は、「地域活動に還元したい」という傾向が多かったことから、今後の地域活動に大いに期待ができると思われた。

講座の日程が連続であったため、都合が悪い方も見えたが、連続に講座を行うことにより講義内容も覚えており、仲間意識も芽生え自由記述には「同年代で落ち着いて講座を受けられた。楽しかった。」と性別や年代を超えての交流があったことが満足度につながったのではないかと考える。

受講生にとってよい講座とは、情報を含めてわかりやすいこと、安心して信頼できる講座環境と講座内容であると考ええる。

情報の入手方法から、今回は講座参加者に来ていたかたの中には、大学の公開講座に参加した知人からの口コミで参加した方もいた。受講生には学びを深めるためのネットワークが構築されていた。

したがって、大学で行う講座は、基本的

に市民のニーズに合致したものを考えるが、受講生は、大学の講座には安心、信頼感をおいているため、その期待の応えられるような講座を開設していくことが求められていることがわかった。また、これから起こり得る自己と他者への不安に対してよりよい対処方法を身につけ、よりよい生き方をしていきたいという思いが講習会を通じてわかった。

講座は、少人数で話し合いをしながら実施できたこと、ゆったりと質問ができる雰囲気と関係性が築けたことが満足度につながったのではないかと考える。

梅田、山田（2011）は、地域高齢者の転倒に対する脅威としての評価（appraisal）は転倒により生じる身体的影響に加えて生活の変化や人間関係の変化、アイデンティティの変容に関する内容を含んでいると述べている⁴⁾。転倒は、「QOL低下の引き金」「自己の自立性の喪失」「身体的苦痛」「他者依存に対する心理的負担」「重篤な末期へのきっかけ」となることから、転倒防止を意識した講座を企画することの意義を感じた。

本講座は、いつまでも住み慣れた地域でしあわせに生活を維持していきたい高齢者のニーズや不安に対応した内容であったといえる。

また、認知症に対する関心が高く、地域活動に活かしたいというニーズや介護体験を受講生の多くが体験していることから、地域の高齢者による高齢者のための認知症サポートづくりのきっかけになることも期待したい。

今後は、地域活動をしている民生委員を

対象にした講座なども企画したいと考えている。

V. まとめ

今回初めて、このような事業を行ったが、介護教育資源が大いに地域に貢献できることがわかった。

運営面、講座内容、方法においても、課題はあったが、ニーズに合致した企画ができ成果がみられた。

この啓発活動が、地域介護力につながり、自助、共助へとつながり、介護における尊厳や自立を適切に教育する介護福祉士の養成校の必要性への理解につながることが望まれる。

このような講座は、定例化すれば、受講生が増加し、地域教育へとつながる。

2025年問題を迎える今、看護や介護の領域が大きく変化し看護教育や介護教育がパラダイムシフトする。地域住民もこれまで治療や検査を受けるための病院での入院期間も短くなり、いかに地域で生活することができるかが課題になってくるはずである。

筆者は、看護教育や介護福祉士教育にも携わってきた経緯の中で、現在・未来を生きる学生や地域の方々に対しても、老いや病気や障害をもっても生きていくための啓発教育が必要と考えている。

健康、不健康、障害、非障害に線をひくことなく、いかにあろうと、尊厳ある人生を歩むことができるための啓発教育を今後も行っていく必要性をアンケート結果から感じた。

4) 梅田 奈歩, 山田 紀代美, 地域高齢者の転倒に対する脅威の構造--年代および老性自覚と転倒の脅威との関連についての検討, 老年社会学, 33 (1)

資料2

結果

問1. あなたの性別を教えてください。

当てはまる番号を一つ選び、○を付けてください。

男性	女性	合計
6 (16.2%)	31 (83.8%)	37 (100.0%)

問2. あなたの年齢を教えてください。下線に数字で答えてください。

	60代	70代	80代	合計
男性	3 (8.1%)	0 (0%)	3 (8.1%)	6 (16.2%)
女性	16 (43.2%)	13 (35.1%)	2 (5.4%)	31 (83.8%)
合計	19 (51.4%)	13 (35.1%)	5 (13.5%)	37 (100.0%)

最低年齢	60歳
最高年齢	83歳
平均年齢	67.8歳

問3. あなたがこの企画に参加しようとした動機を教えてください。当てはまる番号をすべて選び、○を付けてください。

参加動機 複数回答 N=37

1. よりよい介護の情報を得たかったら	31 (83.8%)
2. 家族の介護をしているから	3 (8.1%)
3. そろそろ老いの準備をする必要を感じたから	20 (54.1%)
4. 将来自分に介護が必要になるため	15 (40.5%)
5. 介護に興味があったから	15 (40.5%)
6. 片麻痺のことを知りたかった	4 (10.8%)
7. 認知症のことを知りたかった	12 (32.4%)
8. 家族の介護に不安があったから	9 (24.3%)
9. 地域活動に活かしたいと興味があったから	11 (29.7%)
10. 人にすすめられたから	1 (2.7%)
11. 誤嚥や転倒予防等介護予防に興味があったから	17 (45.9%)
12. その他	3 (8.1%)

問4. 家族の介護を経験したことがあるかどうかを教えてください。ある場合には、その続柄を教えてください。

介護経験の有無 N=37

ある	19 (51.4%)
なし	13 (35.1%)
無回答	5 (13.5%)
合計	37 (100.0%)

介護対象の続柄 複数回答 N=19

父母	6 (31.6%)
父	1 (5.3%)
母	11 (57.9%)
義母	2 (10.5%)
夫	2 (10.5%)

問5. あなたはこの企画をどのような方法で知りましたか。当てはまる番号を全て選び、○をつけてください。

情報入手方法 複数回答 N=37

1. ポスター	3 (8.1%)
2. チラシ	16 (43.2%)
3. インターネット	0 (0%)
4. 職場の広報	0 (0%)
5. 職場の仲間や上司の情報	0 (0%)
6. 地域の友人からの情報	1 (2.7%)
7. その他	16 (43.2%)

問6. この研修を受けて、以下の各項目にお答え下さい。

1) この研修を受けて、あなたのどのような部分に変化がありましたか。当てはまる番号を一つ選び、○を付けてください。

複数回答 N=37

1. 技術に変化があった	11 (29.7%)
2. 知識に変化があった	28 (75.7%)
3. 気持ちに変化があった	13 (35.1%)
4. あまり変化がなかった	0 (0%)
5. その他	0 (0%)

2) 以下の講座を受けて、あなたの満足度についてお答えください。

日付	講座名	満足	普通	不満
12・14 (月) N=15	加齢によること からだの傾向	15	0	0
	介護技術の基本	15	0	0
	冬季に多い感染症と その予防	15	0	0
12・16 (水) N=11	つまづかない, つっかえない 介護予防体操の「いろは」	11	0	0
	食と老化	11	0	0
	シニアと介護者のための 簡単, 優しい, おいしい食事	11	0	0
12・17 (木) N=13	介護技術の基本寝返り ～ベッドから車椅子	13	1	0
	排泄に関する福祉用具	13	1	0
12・18 (金) N=11	障害別介護技術 片麻痺・認知症・ パーキンソン病	11	0	0
	もし退院と言われたら どんな介護サービスがあるか	11	0	0

問7. このような企画があれば、参加したいと思いますか。

1. とても思う	34 (91.9%)
2. 少し思う	2 (5.4%)
3. あまり思わない	0 (0%)
4. まったく思わない	0 (0%)
無回答	1 (2.7%)

問8. この企画全体に対する感想をお聞き致します。当てはまる番号を一つ選び、○を付けてください。また、下の□にその理由をお書き下さい。

とてもよい	34 (91.9%)
まあまあよい	2 (5.4%)
ふつう	1 (2.7%)
あまりよくない	0 (0%)
よくない	0 (0%)

	自由記述	老いや介護			社会参加	講座方法	その他
		知識	技術演習	気持ち			
60代	知識として知っておいて準備できる、また実習があり、身に少しでもつけられる気がした。	1					
	木全先生のお話はとても楽しく、あっという間の時間でした。笑う事はとても大切だと思います。吉田先生の食事の重要なことがわかりました。	1	1				
	実習ができてよかった。家内に教えられる。		1				
	今頃は、TV、新聞だけの知識だけでしたけれど、実際この講座で経験した事はとても（少しだけ、ほんの入り口）よかったと思っています。でも、残念なことに明日はお休みしますのでよろしくお願いします。この3日間（3回）とても楽しかったです。また、参加したいと思いました。ありがとうございました。	1	1				
	手洗いで汚れが落ちていないことでびっくり!! 体験があったり、先生の一生懸命なところが伝わってきてよかったです。		1				
	出席した方々と話し、考えが聞けたこと、知識が有る人から情報（ヘルパーの方）を知ったこと、介護に対する今後の考えとケアの仕方。			1	1		
	毎日4日間続くと来られない日も出ます、日取りの予定を一工夫できますか？ 例1週1回ずつ等。年に何回かもうけて欠席した日の分を出たい。					1	
	年齢にあった人たちの集まりで安心感がありました。 現在は元気であるので動けるうちは介護が必要な人の介護をして地域に根づく生活がしたいと思い参加しました。				1	1	
	具体的で分かり易かった、次回もぜひ参加したいと思います。	1	1	1			
	想像以上に丁寧に教えていただきおどろいています。内容がとても濃いと思います。	1	1				
とてもいい講座を開いてくださり、大変感謝しております。	1						
70代	おいしいものをたくさん用意して下さってありがとうございます。介護の方法を1つずつ詳しく教えていただき、感謝です。 介護ベッドの使い方を知ることができました。	1	1	1			
	事例を分かりやすく、説明していただき、実際に手足を動かしてみた。笑いありで楽しくできた。	1	1				
	大変興味深い講習会でした。メンバーもとてもよかったと思います。 沢山の知識を頂きありがとうございました。また機会（次回）がありましたら参加したいと思えます。お知らせくだされば幸いです。						
	講師に4日間とも恵まれたと思う。時間が短く感じられた。 今、シルバー人材センターで83歳の人のリハビリ通いなどお手伝いしているので丁度タイミングが良かった。バッククッキングは初めて知りました。Good	1	1				
	実例性をあげ、具体的に説明をしていただき楽しい講座でした。 実際にベストの使い方を教えていただきありがとうございました。	1	1				
	誰が一番不安を感じているか?…私自身の不安に対する安心感を 沢山していただきました。楽しい授業で感激しました。			1			
	現在の曲がった体型で求めて居た（リハビリ、復活への動き）筋力づくりのポイントや失われつつある機〇〇の授業を愛情をもって受けさせていただき、今後生活習慣としてとり入れさせて頂きます。感謝！今ここから始める…今の（夫婦）私です。かろうじて間に合いました。ありがとうございました。		1	1			
50年の内の今年の12月（師走）は最高に意義のある月でした。 初めて自分に時間を使いました。この講座への出会いに感謝し、 先生方の広く深いご指導に心からお礼を申し上げます。	1	1					
今まで参加したことがなかったのでよくわかったけれど週1回くらいの方が受講しやすいと思った。					1		
80代	地域のリーダーを育てる目的があるなら、民生委員などを対象にしたら良い。					1	

アンケートのご協力ありがとうございました。