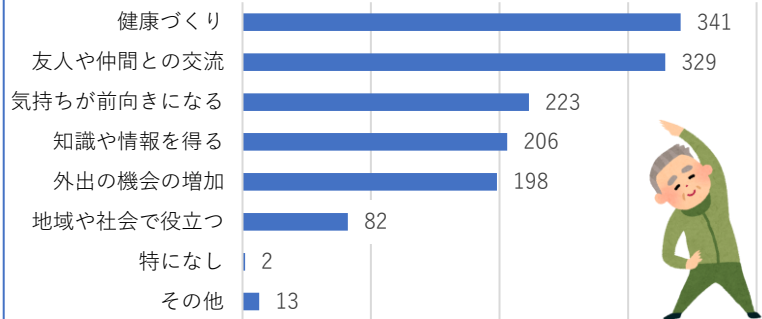


あっ晴れ！もも太郎体操活動状況アンケート結果

岡山市内393団体へ活動状況のアンケートを送付し、R7年5～6月に回答していただきました。（回答率100%）
ご協力ありがとうございました。今後の活動に役立てていただきたく、結果の一部をお知らせいたします。

1. あっ晴れ!もも太郎体操の効果は、からだと心を健康にしてくれる。

活動を継続して効果があると感じるもの（複数回答、団体数）



「活動を継続して、効果があると感じるもの」という質問に対して、一番多かったのは「健康づくり」でした（全団体の86.8%）。

また、「友人や仲間との交流（83.7%）」「気持ちが前向きになる（56.7%）」の順に多く回答していました。

体操をすることで住民同士の交流頻度が増え、心の面でも多くの方が前向きになる効果を感じています。

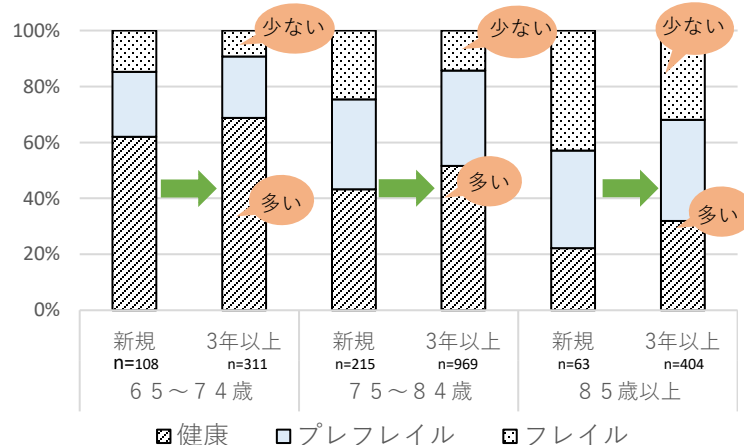
右のグラフは、R5年度あっ晴れ！もも太郎体操をこれから新規で始める方（新規者）と3年以上継続されている方のフレイル健康チェックの結果を、年代別に比較したものです。

結果から、どの年代においても新規者と比較して3年以上継続されている方のグループがフレイルの割合が少なく、健康な人が多いということが分かります。

これは、どの年代においてもあっ晴れ！もも太郎体操を続けてきた人は、健康な人が多いということが言えます。

新規参加者を募集する時には、ぜひこのような効果をお伝えいただき、地域をみんなで元気にしていきましょう。

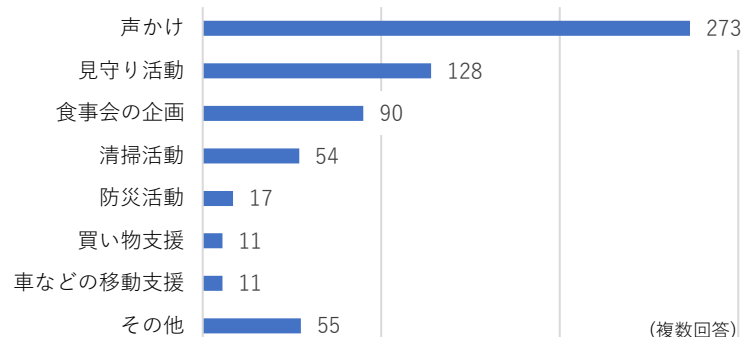
新規者と3年以上継続者の年代別フレイル割合の比較



※フレイルとは、加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態です。

2. あっ晴れ！もも太郎体操がきっかけで、地域のつながりも広がる。

住民同士の支え合いにつながった取り組み（複数回答、団体数）



体操をきっかけに、地域内での横のつながり（声かけや見守り活動）も広がっているということが分かりました。特に、声かけは69.5%の団体が取り組んでいました！

この結果から、あっ晴れ！もも太郎体操を定期的に開催することで住民同士が顔を合わせる機会が増え、声かけや見守り活動から「食事会」や「清掃活動」を企画するなど、地域内での親交を深めることにつながっている様子もうかがえます。

アンケート内の自由記載からは・・・

- ・1人での参加が難しい方の送迎・見守りなど、メンバーで助け合いながら行っている
 - ・日時を忘れやすい方へ声かけをして、楽しくにぎやかに活動している
 - ・茶話会を発端として、コーラス会が始まった
- など、皆さんの工夫の中で、様々な形のつながりもできているようです。

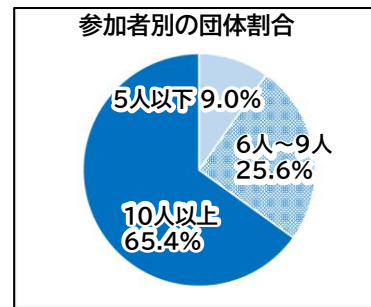


この活動を行う中で、身近なつながりの大切さを実感されている方も多いのではないのでしょうか。

3. あっ晴れ！もも太郎体操を地域で続けるための工夫について

お悩みNo.1は、「参加者が減り、新しい人も入らない」でした。1団体における平均参加者数は11.9人、5人以下の団体は9.0%、6～9人の団体は25.6%、10人以上の団体は、65.4%という割合でした。

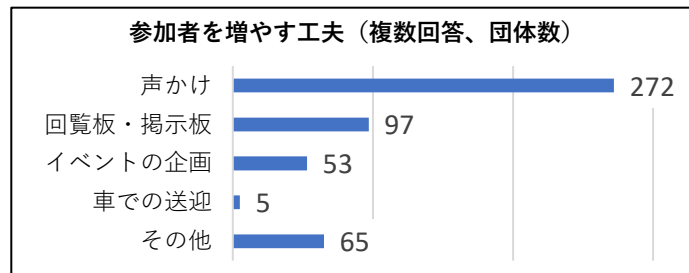
そこで今回参加者を増やすために皆さんのアイデアを集めてみました。



参加者を増やすために工夫していること

参加者を増やす工夫として、声かけや回覧板が多いことが分かりました。

その他では、ポイントカードを作成して特典を用意したり、お誕生日会や食事会を組みあわせるなどの工夫がありました。



皆さんの参考になりそうな活動を紹介

体操以外にどんな活動をしているの？

アンケート結果で、体操以外にしている活動は、前年度と変わらず「茶話会」「脳トレ」「歌」が上位となりました。それ以外にも、たくさんのご意見をいただいたので、その一部をご紹介します♪

【運動編】

- ・ニュースポーツ（予防センター等で貸し出し可）
- ・スポーツ吹き矢
- ・棒体操
- ・歩く会



【趣味編】

- ・花壇作りや寄せ植え
- ・絵手紙
- ・DVD鑑賞
- ・カラオケ大会
- ・そば打ち



【お出かけ編】

- ・花見
- ・食事会
- ・工場見学
- ・日帰りバス旅行
- ・カフェでモーニング



あっ晴れ！もも太郎体操サポーターも講師として派遣します！

あっ晴れ！もも太郎体操サポーターとは・・・

あっ晴れ！もも太郎体操を養成講座で学び、地域を元気にするサポーターさんです。活動が軌道に乗るまでお手伝いしたり、得意なことを教えてくれたり、様々な分野でサポートしてくれます。

ニュースポーツのルールを教えてほしいなあ。
折り紙を教えてくれる人いないかな？
脳トレしてくれる人いないかな？

介護予防センターに相談

あっ晴れ！もも太郎体操サポーター派遣



あっ晴れ！活動アイデア集をご活用ください

体操開始時にお渡ししている「活動アイデア集」には、脳トレやニュースポーツ貸出一覧等を掲載しています。ぜひ参考にしてみてください。