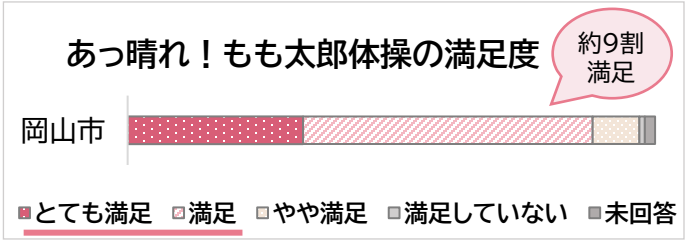
あっ晴れ！もも太郎体操活動状況アンケート結果

岡山市内411団体へ活動状況のアンケートを送付し、R8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。

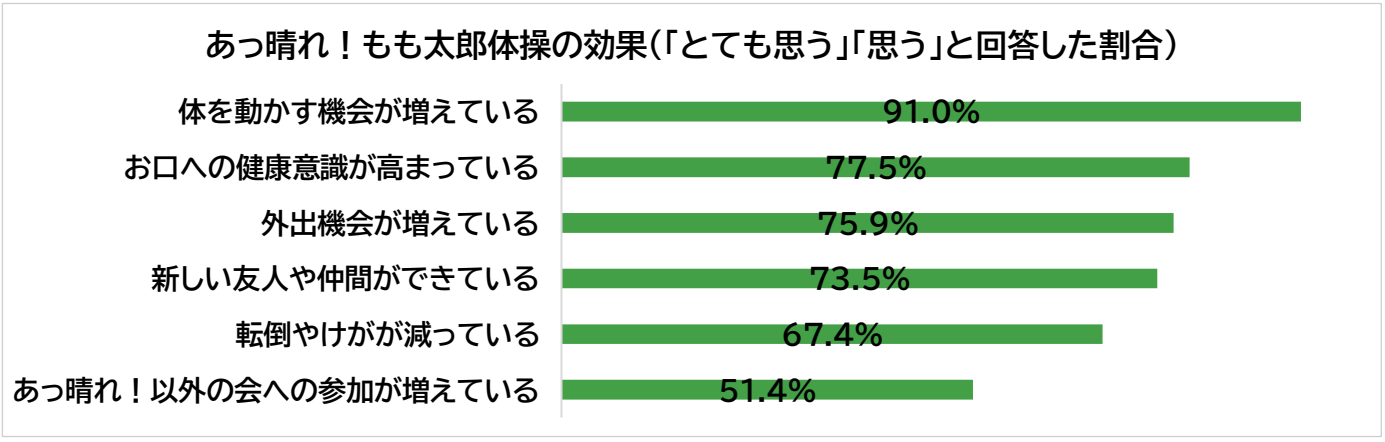
1. あっ晴れ！もも太郎体操は400団体を超え、今も増え続けています！



約9割の団体が活動に満足しており、継続的な取り組みにつながっています。さらに団体数も増え続けており、昨年度には400団体を超え、令和8年8月末時点で429団体となっています。

2. 体操が健康づくりと交流のきっかけになっています

あっ晴れ！もも太郎体操の効果について尋ねたところ、「体を動かす機会が増えた」が最も多く、続いて「お口への健康意識が高まった」「外出機会が増えた」「新しい友人や仲間ができた」という結果でした。あっ晴れ！もも太郎体操は、運動機会の確保や外出、交流のきっかけづくりを通じて、フレイル予防になっています。



アンケートの声

- 体を動かすことで健康になった
- 週1回の集まりを楽しみにしている人が多い
- 体操の後に皆さんとお茶を飲んで楽しく会話
- お互いに助け合うことができる

体操をきっかけに定期的に集まることで
自然な見守りや支え合いにもつながっています。

3. 参加者を増やすために工夫していること

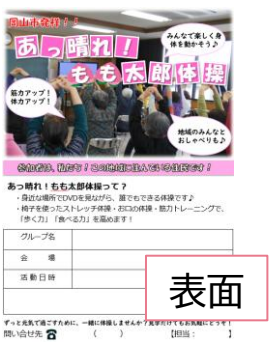
特に多かったのは「声かけ」や「口コミ」によるお誘いでした。「**一度断られても諦めずに声をかける**」、「**参加者から参加者へ紹介してもらう**」など、地域でのつながりを活かした働きかけが参加につながっていることがうかがえました。

介護予防センターが作成したチラシもあります。回覧時にご活用ください



参加者を増やすために効果があった工夫

- **回覧板や掲示板の活用**
- **チラシ配布**
- 地域行事でのPR
- 参加条件をなくす
- 体操＋αの活動を取り入れる



表面



裏面

4. 体操＋αで楽しみが広がっています

体操に加えて交流やゲーム、趣味などの楽しみを取り入れている団体も多くありました。体操に「楽しみ」をプラスすることで、集まるきっかけが増え、参加者同士の交流も広がっています。

こんな活動が人気！

【交流編】
- 茶話会
- コーヒーカフェ
- 昼食会
- 誕生日会



【運動・ゲーム編】
- ボッチャ
- モルック
- 脳トレ
- タオル体操



【趣味・イベント編】
- カラオケ
- 花見
- 楽器演奏会
- 物づくり



他団体の活動紹介！（アンケートより）

- 健康に関する講演会やサックス演奏会、お楽しみ会（昼食会・カラオケ）、お花見会を開催
- 体操＋ゲーム（ボッチャと輪投げを交代で）＋茶話会で楽しさや繋がりが感じられる
- 若い人を呼ぶためモルックの催しも企画実践している
- そば作りを通して男性も参加するようになった
- 詩吟や歌、雑談したり、防犯に関する情報交換などを行っている



ニュースポーツや趣味活動を取り入れることで、男性参加につながった団体もありました。

あっ晴れ！活動アイデア集をご活用ください



団体活動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など、活動のヒントを掲載しています。出前講習についての案内も記載していますので、ぜひ日頃の活動にお役立てください。

≪出前講習の内容（一例）≫

- フレイル健康チェック
- 体力測定
- 体操のポイント指導
- 運動・口腔・栄養に関する講話

☆ニュースポーツ貸し出ししています（※貸出物品や利用方法については活動アイデア集をご確認ください）

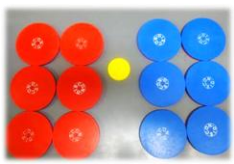
モルック



トリコロキューブ



ディスコン



ボッチャ



ペタンク

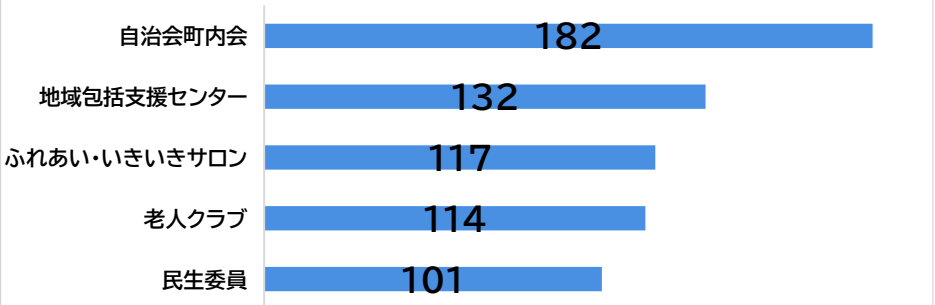


スカイクロス



5. 地域とのつながりで活動の幅が広がります

他団体との主な連携先（上位5項目・複数回答・団体数）



連携して良かったこと

- 会場の提供や運営支援
- 健康講座や出前講座の実施
- 情報交換や相談
- 地域住民との交流
- 必要な支援機関への橋渡し

他団体や関係機関との連携により、地域行事や避難訓練などに参加する機会が広がり、世代を超えた交流にもつながっています。また、情報交換や相談がしやすくなり、地域での見守りや支え合いの輪も広がっています。

これからも皆さまの活動が楽しく続けられるよう支援してまいります。
地域の健康づくりと交流の輪を、みなさんで広げていきましょう！