

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375団体へ活動状況のアンケートを送付し、R6年8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。



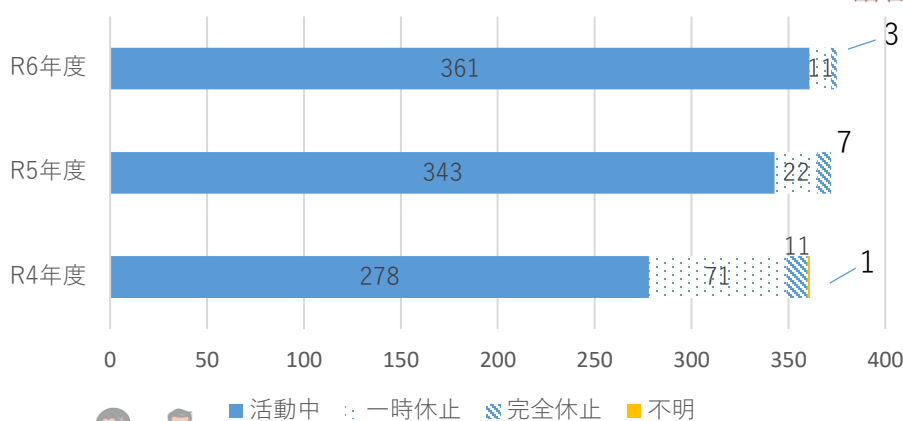
1 取り組み状況

- ・現在活動中：361団体（96%）
- ・一時休止：11団体（3%）
- ・活動中止：3団体（1%）

現在活動中の団体は年々増えています。感染症との兼ね合いもあり、団体ごとに活動方法を工夫するなどして活動を再開されています。

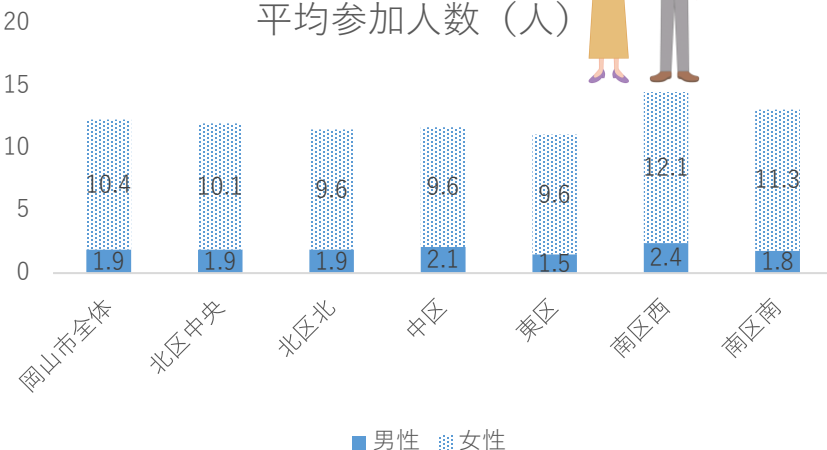
また、みんなで集まって体操に取り組みたいという声もあり、徐々に新しく団体が立ち上がっています！

取り組み団体数推移



平均参加者数(男女比)

平均参加人数（人）



活動中の全団体の平均参加者数は、1団体あたり12.3人です。なじみの関係の中で取り組んでいる団体が多いと思われます。

男女の内訳は男性1.9人、女性10.4人です。どの地区でも女性の参加が多かったです。男性の参加が多い団体は、体操以外の活動（グラウンドゴルフ・ニュースポーツ・カラオケ等）に取り組んでいるといった特徴があるようです。

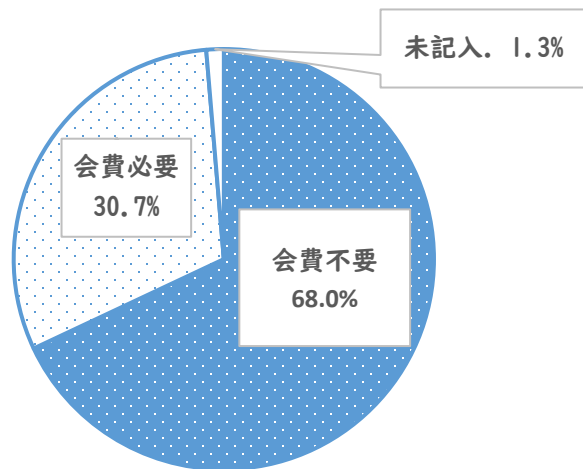
2 会費について

「会費不要」と回答の団体が68%（253団体）、
「会費必要」と回答の団体が31%（114団体）で、
現在会費不要で活動している団体の方が多かったです。
金額は、100円～500円/回、100円～500円/月、または、
500円～2,500円/年と様々でしたが、1回100円と回答した団体が、一番多かったです。普段は会費不要とし、季節のイベントやランチ等、その都度会費を必要とする団体もありました。

会費はお茶やお菓子代、会場使用料などに充てているようです。年末や年度末に、余った会費をビンゴゲームなどで皆さんに還元している団体もありました。

今後、参加人数や活動内容が変わるときには、皆さんで会費について話し合ってみるのも良いかもしれませんね。

会費について



3 最近の活動について

継続するために工夫していること

👉 交流

- ・早めに会場を開けて交流時間をつくる
- ・電話、ショートメール、LINEで事前連絡

👉 新しい仲間づくり

- ・「体験日」を設けて初めての人が参加しやすくする
- ・子どもクラブとコラボし家族にも知らせる

👉 やる気UP!

- ・皆勤賞
- ・参加が多い人に岡山市のゴミ袋をプレゼント

みんなの アイデア
ポケットを紹介します



アイデアポケットから生まれてくること



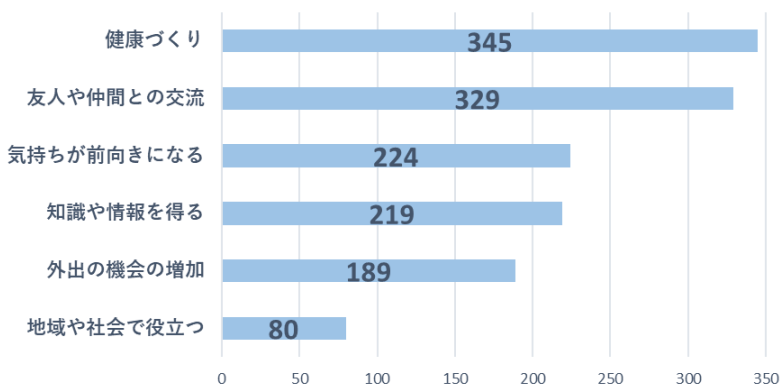
通いのあることで、顔見知りが増え、気軽に話せる人が増えました。仲間がいるから続けられます。

新しい仲間が入りやすくして、仲間の輪が広がりました。

身体も元気になる！でも、ちょっとしたことも励みになります。

体操に取り組んでよかったこと

活動を継続して、効果があると感じるもの（件数）



少数意見ですが「定期的に三軒両隣同士が誘い合う状況で、困りごとの相談も気兼ねなくできるようになった」「災害時の対応など、参加メンバーと共有して緊急時の不安が減った」などの回答がありました。この体操をきっかけに、地域の支えあい活動が自然と生まれることも、あっ晴れ！もも太郎体操の良さだと思います。

今後も、地域であっ晴れ！もも太郎体操の取り組みが継続できるよう、介護予防センターは支援します。

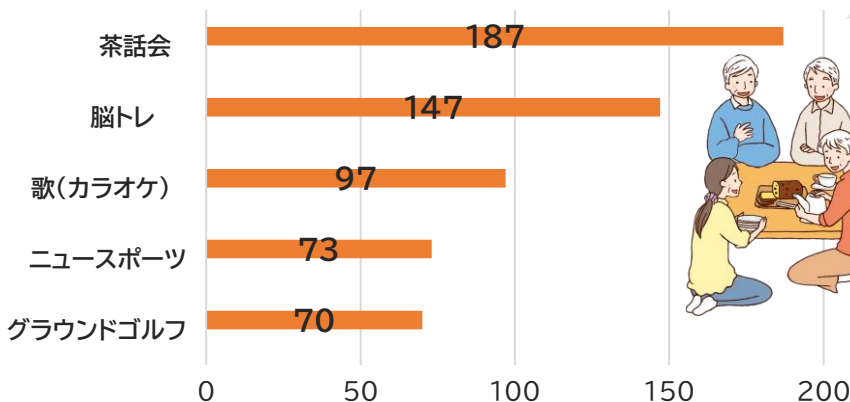
嬉しいことに「足腰に力が入るようになって杖なしで歩けるようになった」「お口の体操の効果で、飲み込みがよかった」「食事も気を付けるようになった」など、体の健康を感じるようなご意見がたくさん聞かれました。また「寝つきがよくなってストレスが軽減した」「気持ちが前向きになり笑顔が増えた」など心理面での効果もあるようです。運動する習慣がなかった方も「猛暑でも仲間となら体操が続けられた」「体操の日が待ち遠しく、楽しい時間になった」と体操が生活に欠かせない存在になっていることが感じられます。



宇野学区 竹田つなぎの輪の皆さま

4 体操以外の活動について

体操以外にしている活動(上位5種目)



昨年に引き続き、体操終わりに「茶話会」をされている団体が多い結果となりました！

体操だけでなく茶話会を加えることで、楽しみや交流・情報交換の場に繋がっているようです！

他にも、
こんな活動をされています！

- ・お花見会など季節の行事
- ・玉入れ等の運動レクリエーション
- ・防災などの出前講習会
- ・映画鑑賞 ・地域活動(公園清掃など)
- ・誕生会やお食事会 など