

(4)各講座についての受講者からのコメント

1 笑いの健康学

4月14日

- ・日頃沈みがちだったので大変参考になりました。
- ・笑いの大切さを実感。ほめ言葉使いたい。でもなかなか難しい。
- ・毎日笑いの生活が必要ですね。認知症にならないようにしたいです。
- ・日常の生活で笑いを常に取り入れようと心掛けたいと思いました。

2 イキイキ老後生活の秘訣

4月22日

- ・健康維持しながら精神ケアをしつつ楽しく活動的な日々を過ごすことの重要性を改めて認識しました。
- ・社会参加やボランティア等で活動範囲を広げるような話も入れて頂けると良かったのでは。
- ・事例紹介も良かった。ヒントにします。

3 ICT

4月28日

- ・resumeが分かりやすかった。Jamboardで共同作業ができるなんて素敵、今日はワクワクして勉強できました。すぐにやってみます。
- ・グーグルの話が大変役にたちました。ヤフーでしたがグーグル試してみたい。
- ・自由にスマホで情報交換をできたら楽しいと思います。認知症予防対策に楽しもうと思います。

4 阿波踊り

5月19日

- ・阿波踊りに大変興味を持ちました。
- ・阿波踊りの奥深さを知りました。自分も踊れるようになり地域で皆で広められるようになりたい。
- ・スクワットとかつぎ足とか筋トレの動きが入っていることが良くわかった。コグニ体操に取り入れて楽しみたいと思った。

5 アロマセラピー

5月26日

- ・アロマオイルに興味があったのでぜひ使用してみます。
- ・自分の目的のアロマが見つかり大変参考になりました。
- ・興味を持っていたアロマの事がわかりとても良かったです。アロマを使ってみたいと思います。さわやかな香りに包まれて楽しい講座でした。講師の方のお話が上手でひきこまれてました。

6 お片づけでときめきの人生を

6月2日

- ・片付け大変ヒントになりました。覚悟を決めて気持ちに余裕を持たせて行動します。ときめき片付け、早速始めようと思います。ありがとうございました。
- ・物があふれている我が家にはとても参考になりました。毛皮のコートとかブランドのバッグときめかないことに気が付きました。

7 楽しく食べて健康に

6月18日

- ・パタカラ体操が嚥下障害に良いとは知りませんでした。大変参考になりました。
- ・改めて食事に注意して又色々の体操も含めて過ごしたい。色々物を食べる様に食材に努めます。
- ・食事の大切さがわかりました。10食品群チェックシートを使います。
- ・高齢とともに栄養管理の難しさを痛感している日常の中で、先生の講座はわかりやすく的確な指導を今後に生かした食生活を心掛けたい。

8 家庭での応急処置

6月23日

- ・具体的にわかりやすい説明をいただき大変ありがたい。今後の応急対策に役立てたい。
- ・老人夫婦世帯なので、少し気持ちが楽になりました。実際にいざとなったらどの程度活用ができるか自信はないのですが。

・分かっているようで大切なことが沢山ありましたので参考になりました。

9 スマホ入門

6月25日

- ・非常に丁寧な操作説明ありがとうございます。
- ・日常的に利用できるようになると楽しいと思いました。路線検索やラインなど活用したい。
- ・何回もスマホ講座に参加していますが、全く身に付きません。どうでしょう。

10 共想法のすすめ

7月21日

- ・大変感銘を受けました。認知症に対する認識が変わりました。共想法と回想法を同一視していました。
- ・詳しく知らなかった共想法という話なので興味深く聴きました。地域の活動の中に取り入れてみたいと思います。写真を撮って持ち寄るのは高齢者にはハードルかな。
- ・オンライン講座はじめての経験でしたがこれから益々活用するのも良いですね。

11 新型コロナに負けない

7月30日

- ・テレビ、マスコミが毎日コロナについて報道しているが、いかにいい加減なことをいっているかが良く分かった。
- ・先行きが見えず大変な時ですが、希望のもてるお話でした。テレビや雑誌の陽性者の情報はかりたつたので、話が聞けて良かった。また研修か情報を流してほしいです。
- ・2回目のワクチン接種後も手洗いを続け、免疫力をつける為食生活、ウォーキングを続けたいと思います。今日はありがとうございました。

12 認知症は怖くない

8月4日

- ・素晴らしい。お医者の話は分かりやすい。エバンゲリストです。私も上原さんのような人になりたい。
- ・紹介していただいた認知症ケアの本をさっそく買おうと思いました。大変参考になる講座でした。
- ・今まで出席した講座の中で、一番心に響いた。

13 賢い患者になるために

8月18日

- ・良い医者良い病院ランキングは良く参考にしますが、通院時間等考えて医師との関わり方など慎重に考えたいと思います。
- ・医療の限界とリスク有り、完璧はなし 自分の健康は自分で管理する。
- ・谷口先生のお話は分かりやすく具体的でとても役に立ちます。有難いです。

14 狭心症のおはなし

9月15日

- ・映像が良くできていて実感しながら視覚的にも良くわかりやすかった。
- ・話し方が明解でわかりやすかった。夫が手術したがわからないことが多かったので大変参考になりました。
- ・医師の立場での話が主体なので、インターンや学生には良いと思う。もっと患者の立場で聞きたい点に焦点をあててほしい。

15 渋沢栄一の魅力

9月22日

- ・渋沢栄一の大河ドラマ晴天を吐けますます楽しみです。素晴らしい人生を歩まれたのですね。
- ・渋沢栄一の人柄、魅力を分かりやすくお話いただき、人生の参考になった。
- ・渋沢栄一とは事業の神樣的な人であったことは色々な本で存じていたが、昔の人は実多共によく働きよく遊んだ人が多かった様に思います。公を優先して生き方は素晴らしいと思います。

16 太極拳のすすめ

9月29日

- ・ゆったりとした動作が慣れるまで難しかったが、何回か繰り返し練習するうちに何となくできるようになりました。楽しかったです。
- ・心が安らぎとても良かったです。

・体がふわっと暖かくなりました。先生の自然な動きが印象的でした。

17 健康保険と介護保険の賢い活用法

10月6日

- ・年金保険介護保険のしくみがよくわかりました。
- ・はっきり丁寧に説明がありました。リフォームについて介護保険の活用、見積もりはパソコン使用等で合
い見積もりをするように勧奨された。
- ライフプランが具体的数値が使用されていて良く理解できました。

18 薬を適切に飲むためのお話

10月27日

- ・薬の飲み方は本当に気をつけなければいけないかが良くわかりました。
- ・分かり易く説明されて長い間の薬の使用に自分流に飲んでいたので反省することが多かった。
- ・薬について重要なことがわかりました。薬手帳と薬局と薬剤師を見つける大切さを認識できました。

19 やさしい家庭の介護

10月22日

- ・自分で体験することは大切。やってみないとわからないことが沢山ある。とても勉強になった
- ・初めての経験ですがわかりやすく理解できました。
- ・とても有意義でした。今年介護していた両親がふたりとも亡くなってしまいました。
色々なことをもっと知っていれば役にたてたのではないかと思います。

20 寝たきり予防の生活術

11月10日

- ・講師自身の脳卒中の体験、筋肉痛を治すマッサージ法を見学できて大変参考になりました。
- ・健康維持は普段のメンテナンスの大切さをあらためて教えていただきました。ありがとう。
- ・とても参考になりました。自分は本日実際に治療していただき効果を実感できました。
今まで指圧やマッサージの効果に懐疑的でしたが、少し信用する気持ちになりました。

21 成年後見と家族信託の賢い活用法

11月17日

- ・成年後見と家族信託も本を読んだだけでは理解が難しく、誤解が生じやすい分野です。
ですので再度の講座開催を希望します。家族信託の説明がもっと欲しい。特に税金関係が不足。
- ・健康なうちに契約書作成取り組もうと思います。ありがとうございました。
- ・将来のことはわかりませんが、ケースは色々ですね。

22 脳活性化

12月15日

- ・すごく楽しかったし、勉強になりました。(4)
- ・分かりやすい説明だったが、内容は正しいと思いました。とても良かったです。
- ・リズム運動が楽しかった。

23 腸元気で超元気に

12月22日

- ・待望の講座内容だったのでとても良かった。
- ・新型コロナウイルスの話を知り易く説明していただき勉強させていただきました。
介護職の仕事をしています、ほとんどの方が認知症で入居者の方に重なる部分のお話を詳しく聞くこ
とができて良かったと思います。
- ・コロナウイルスのお話では何故かどうしてかがある程度理解できました。アルツハイマのお話では自分
自身も生活改善しなければとつくづく思いすぐに非常時ですので役に立ちました。

24 心温まる遺言の書き方

1月19日

- ・良く理解できました。色々な具体例を出して興味深く話して頂いた。
- ・エンディングファイル、早速ファイルしようと思います。有難うございました。
- ・意義のある内容を面白く話していただいてとても良かった。

25 排泄ケア商品の選び方・使い方

1月26日

- ・高齢になって家にこもりがちで、素晴らしい企画のおかげで外出。人と会い、知識を学び脳の活性化に有益で幸せになりました。今日いくと今日用があるに役立っています。
- ・参加できて前向きになれた。(周りの人々に感謝をしようという気持ちが持てた)
- ・少し対象年齢が高かったと思いましたが、父母や義実家に対してどう考えていけばいいのかのヒントになりました。宮本先生がおっしゃった「そういう方もいらっしゃるでしょうね」の言葉が印象的でした。

26 老後の認知症とうつ

2月2日

- ・年齢と共に体力が衰え年を重ねることが怖くなってきたことは、うつにつながると思っていて、今回の講座を受けて勉強になりました。「笑う」ことを続けたいと思います。
- ・とてもいい内容ですぐに利用可能な事が多くありました。有難うございました。
- ・うつは誰にでもかかると思いました。くよくよしないで生活する事。

27 免疫力を高め健康でいきいき人生

2月16日

- ・退屈せずに愉しかったです。健康情報の読み方についても、とても示唆に富む内容でした。
- ・今まで常識と思っていたことが違って面白かった。
- ・これからの生活にもとても役にたつと思います。

28 認知症予防のためのおしゃべりのすすめ

3月9日

- ・マンネリ化している運転に大変参考になりました。
- ・解っていることでも再確認できました。
- ・80歳すぎているですが、やはり自転車利用せざるうえません。再度注意せねばと強く思われました。

29 健康寿命はなぜ大きく伸びないか

3月17日

- ・良い勉強になりました。
- ・スクワット等やっていきたいと思えます。食事の大切さを実感しました。ワクチンの話びっくりしました。
- ・食物が一番大切。頑張って長生きしたいです。
- ・大変参考になりました。認知症にならないように食べ物、運動に気をつけたいと思えます。
- ・とても楽しく拝聴できました。(2)

以上