

## 第20回 NPO 法人 QOL 法人サポート研究会 アンケートまとめ

性別・・・男性：16 女性：16 不明：1  
年代・・・20代：1 30代：2 40代：8 50代：7 60代：5 70代：6 80代：2  
参加回数・・・はじめて：16 2回：3 3回：2 :4回：2 5回以上2

### 1. 本講演会をどのようにお知りになりましたか。

- |                |    |
|----------------|----|
| 1) 事務所からの案内メール | 9  |
| 2) 知人の紹介       | 14 |
| 3) チラシを見て      | 1  |
| 4) その他         | 3  |
| 5) 記入なし        | 1  |

### 2. 本講演会についての感想をお聞かせください。

- |             |    |
|-------------|----|
| 1) とてもよかった  | 19 |
| 2) まあまあよかった | 0  |
| 3) よかった     | 3  |

具体的に感想をお聞かせください。

### 1. 岡部 信彦先生 「新型コロナウイルス感染症—現状とこれから」

- 30代 女性) 1. 新型コロナウイルス対策についてよくわかりました。  
2. コロナ状況よくわかりました。

- 40代 女性) 1. 最新の情報が聞けてよかったです。  
2. Q&A で生の声をきけました。

現在の日本と世界情報きけて良かった。

3. 日本製のワクチンをまっています。  
4. 正しく怖れる。とても勉強になりました。  
5. わかりやすく楽しく聞けた。

- 男性) 1. よく TV で見るデータについて改めて視点を変えて  
みたくなった。

2. とてもわかりやすく説明されており学ばせて頂きました。  
3. コロナについて分やすかった。

- 50代 女性) 1. NEWS 等から得る話より聞きやすかった。  
2. インフルエンザとの比較が勉強になった。

正しく怖れる。

人々のおもいやりがウイルスをやつける。

心に残りました。

3. 正しく怖れる。というのがとても大切だと思います。  
4. 生の貴重なお話を聞けて良かったです。

- 男性) 5. 適切な予防が大切だと感じた。
- 60代 女性) 1. コロナの今のことがよくわかりました。
- 男性) 1. 正しく怖れる！ (ハンマーダンス) (サイトカインストーム)  
(PCR検査、) (手指の消毒が大事)  
ワクチンのしくみ (コラーゲンペプチド) m-RNA 概論よりも  
深い話が聞きたいです。質問が良かった！
2. 非常に参考になった。
3. 最新の世界情報が聞けてよかった。
4. GOOD!
- 70代 女性) 1. とても良いお話だったが時間配分がもう少し他の先生にあっても  
良かったのではないかと思います。
2. コロナウイルスの対策が聞きたかった。
3. 資料がわかりやすく目でも見てコロナについて理解できました。
- 男性) 4. 「正しく恐れる」という言葉が良かったです。  
またマスクも常にではなく、熱中症なども気を付けるという話も  
とても参考になりました。
5. 柔軟性 すばらしい
6. With Corona は正しく怖れること、人への思いやりが必要！  
当たり前で大切なことを改めて感じました。
- 80代 女性) 1. 大変わかりやすく、丁寧に話下さり、コロナに対する疑問が  
良く理解できました。
- 男性) 1. 正しく怖れる。心構え、三密、ソーシャルデスタンス、手指の洗い  
マスクの着用等コロナ対策の基本が充分理解できました。
2. お話を聞くとオリンピックの実行も可能であることが分かった。

## 2. 鈴木 秀俊先生 「今が時、時が今 コロナに勝つ身体運動」

- 30代 女性) 1. 筋肉の動かし方が分かりやすかった。
2. 運動の大切さがよくわかりました。
- 40代 女性) 1. 簡単なトレーニングを教えていただき参考になりました。
2. とても元気ですね。体のつくりについて考える機会になりました。
3. 両親に体を動かすことの大切さを伝えてみます。
4. シンプルな動きですがとても意味があって良かったです。  
毎日やってみます。
5. 元気で面白い。
- 男性) 1. ロープを持ってみたかったです。良さそうでしたので。  
小指で歩いてみようと思いました。
- 50代 女性) 1. 身体の使い方、おもしろかったです。
2. ロープ肩回りが楽になりました。
3. 楽しくできました。
4. あの運動をしたいのでネットで商品を買いたいと思います。
- 男性) 1. 運動は続けたいと思いました。  
膝痛、腰痛の関係の話をもっとよく聞きたいです。
2. 興味深い運動でした。

60代 女性) 1. 体を動かすことの大事さを改めて思いました。

男性) 1. 新しい運動法がよかった。

2. Good

70代 女性) 1. 身体の筋肉のチームワークの話面白かった。

2. 八の字運動老化を若がえらせる。

3. 八の字運動はよく理解できたしとても良いと思う。

男性) 1. 筋肉のチームワーク、筋肉の90%は使われていない  
ということが印象的でした。

8の字ロープはとても良いです。

2. 役に立ちました。

3. 80歳の鈴木先生の動きは尋常でない。

まだまだ70歳の僕としては負けられない。

80代 男性) 1. 筋肉の使い方を指導していただき毎日の短時間の運動が  
大切な事を知りました。

不明 男性) 1. 簡単なロープエクササイズのやり方と効果

小指歩きによる姿勢の直し方

分かり易く実行しやすい

野口 千代子先生 「抗老化対策としての発声エクササイズ」

30代 女性) 1. パワフルさに元気をいただきました。

40代 女性) 1. 声と健康について考えさせられました。

2. とても元気をもらいました。理にかなった話を聞いて

母としてこれから考えて子供達を育てたいと感じました。

3. 今後毎日やってみます。

4. 野口先生のお声にパワーを頂きました。身体がスッカリ!!

素晴らしかったです。先生をみると笑顔になります。

5. 声の仕事をしているので役に立った。

男性) 1. 相変わらず声が高いし大きいし。

2. よい運動になり楽しかったです。沢山笑いました。

50代 女性) 1. 震動、音学、目からウロコでした。

2. 先生 最高!! 分かり易く、楽しく大笑いしながらで、免疫力アップ  
しました。酸素と水も大事ですね!!

3. とても楽しい講座でした。免疫の話が参考になりました。

笑ったし勉強もできたしすばらしいと思いました。

4. すごく心が豊かになりました。

5. とても楽しいです。

男性) 1. 話に引き込まれました。素晴らしいお話でした。

2. 楽しめました。

60代 女性) 1. とても楽しくて良かったです。

男性) 1. 発声の大切さが学べた。

2. Good!

70代 女性) 1. いつも千代子先生には元気をもらっていますが今日も  
エネルギーをもらいました。ありがとうございます。

2. 発声医学と抗老化との関係が声のアンチエイジング効果が  
有るのでということ。

3. 皆で運動でき楽しかった。発声の大切もわかった。

男性) 1. いつもの野口節は最高に元気をもらいます。

2. 参考になりました。声は周波数。

3. 女性のかん高い声は攻撃的なものと思いましたが、  
若さと女性らしさだったのですね。

これからは心を入れ換えて受け入れます。

80代 女性) 1. 楽しく声に関するお話をして頂き良い講演をありがとう  
ございました。

男性) 1. 声の出し方だけでなく日本人の食生活についても再認識させていた  
だきコロナに対する免疫も知りました。

2. 振動が身体に及ぼす影響、先生の声自体が元気を与える。

3. 今後 NPO 法人 QOL サポート研究会で取り上げてほしいテーマや要望等が  
ございましたらご記入ください。

40代 女性) 1. 野口先生の発声エクササイズをもっと。

60代 男性) 1. コロナと酸素

70代 女性) 1. 今コロナの話題ばかりですが、今後どう元気に  
若い方が希望を持って生きていけるかをテーマにした  
話題にして欲しいです。

男性) 1. 免疫力 up