

アンケート結果の報告

三多摩医療生協『ホリデーウォーキング』の参加者にアンケートをお願いしました。調査は5月から7月にかけて52人から返答をいただきました。アンケートは104人に配布しました。50%の回収でした。多くの励ましの言葉や切手の寄付もいただき大変ありがとうございます。ご意見・要望は今後のホリデーウォーキングに活かしていきます。

担当理事 山口里美

- あなたの年齢は？
 - ・50代=1人 ・60代=7人 ・70代=34人 ・80代=9人 ・90代=1人
- あなたの性別は？
 - ・男=9人 ・女=43人
- あなたの職業は？
 - ・会社員=3人 ・主婦=31人 ・その他=14人（定年退職2人、パート4人、無職4人、薬剤師1人、記入なし3人）
- あなたは三多摩医療生活協同組合に加入している「組合員」ですか？
 - ・はい=29人 ・いいえ=21人 ・回答なし=2人
- ホリデーウォーキング以外の三多摩医療生協とのかかわりについて教えてください？（複数回答可）
 - ・国分寺診療所の受診=21人 ・くにたち南口診療所の受診=5人 ・健康体操教室などの各教室の参加=9人 ・フレイル予防教室の参加=6人 ・その他=14人（ボランティア1人、インフルエンザ予防接種2人、特定健診1人、おたがいさま協力会員1人、無記入9人）
- ホリデーウォーキングは8月を除き毎月1回開催。これまで何回参加しましたか？
 - ・はじめて=9人 ・2回=4人 ・3回=6人 ・4回=3人 ・5回=3人 ・6～10回=8人 ・11～20回=7人 ・21回以上=11人 ・回答なし=1人
- ホリデーウォーキングの回数についてお答えください。
 - ・現行の月1回が良い=43人 ・月2回が良い=2人 ・回答なし=7人
- ホリデーウォーキングに参加する判断は何でしょうか？（複数回答可）
 - ・コースの距離=18人 ・コースの好み=33人 ・交通費=1人 ・昼食の有無=1人 ・友人、知人が参加するから=12人 ・その他=7人（都合がつくとき2人、予約なしに参加できる2人、歩く楽しみ1人、体力の維持のため1人、毎月コースが違い楽しみだから1人） ・回答なし=1人
- 曜日について、日曜日以外で開催するとどれが良いですか？
 - ・土曜日が良い=16人 ・月～金の平日でも良い=18人 ・祝日でも良い=13人
 - ・回答なし=6人 ・その他=1人（現行のままで良い1人）※複数回答がありました。
- ウォーキングの距離についてお答えください。（現行は3.5～6.0kmで設定。複数回答可）
 - ・3～4km=12人 ・4～5km=15人 ・5～6km=20人 ・6～7km=7人 ・7～8km=5人 ・8～9km=2人 ・距離にはこだわらない=7人 ・健脚者用に10km以上の設定を=1人 ・1～3kmの散歩の設定を=2人

- コースの希望、行ってみたい所があれば具体的に記入してください。
 - ・身近な場所を知りたいので、遠方より多摩地域を希望。
 - ・雨で中止になった「神田川さくら回廊ウォーク」を行ってみたいと思っています。
 - ・川越。奥多摩。新宿御苑。両国。
 - ・小石川植物園、牧野記念庭園、東京大学構内。
 - ・青梅市御嶽神社。
 - ・豊洲市場、浜離宮庭園、羽田空港、養老の滝。
 - ・三光院の精進料理を食べて名所をめぐる。多摩地域の工場見学。立川けやき座。青梅市。
 - ・等々力溪谷。飛鳥山公園。
 - ・皇居一周。三溪園。
 - ・玉川上水を何回かに分けて歩いてみる。近場でいいと思います（乗り物に長く乗らない方がいい）。
 - ・低山歩きも良いですね。
 - ・入間川沿いを歩く（曼珠沙華の咲くころ）。高尾山。高麗から飯能、西武の森を抜けて飯能へ。秋川溪谷、瀬音の湯。山口観音、多摩湖自転車道。都心でしたら東京の下町等がよいかなあー。過去に実施したところでも良いですよ。
 - ・鎌倉。巾着田「曼珠沙華」。
 - ・神社仏閣以外の所。
 - ・連れて行って頂けるならば、どこでもありがたいです。
 - ・雨で中止場合、またその季節にコースを入れてほしいです。
 - ・都会より静かで歩ける所がいい。・近いところ。・おまかせ。
 - ・北区飛鳥山公園都電の近くを廻る。鎌倉。江の島。県立座間谷戸山公園（どんな時季でも楽しめます）。
 - ・まだ行ったことのない所。1時間以内で行ける所。
 - ・冬は都内、春秋夏は多摩の自然へ今までの様なコースで良いと思います。
 - ・昼食なしで。人形町（水天宮）。巣鴨。恵比寿。王子。

● ホリデーウォーキングは30年ぐらい続いています。中心となる「世話人会」がありました。高齢のため歩けなくなり一人かけ二人かけ機能しなくなりました。世話人とはウォーキングのお手伝いを自主的に担うひとです。当日の受付の手助け、ウォーキング中の注意喚起やコースの設定等もしてきました。年2回の世話人会の開催があります。この世話人を募集します。世話人できるひとは、氏名を記入してください。

※ 2人から世話人ができるとありました。

● 会費は200円、コースの下見の交通費・昼食代、チラシやコースの用紙・印刷代、資料代等に充てています。また、世話人会の費用に充てていました。当日配布するコースの印刷をカラーにしたいと思います。9月から会費を100円値上げして300円にしたいと思います。

・反対=4人　　・賛成=34人　　・回答なし=14

※ この一年は現行の200円の参加費で行います。来年9月から300円をお願いします。

- ホリデーウォーキングは「歩く楽しみ！ 生きる喜び！！ ウォーキングでめざそう百歳！！！」をあいことばに進めていきます。これまでと、これからのホリデーウォーキングについて自由に記入してください。どんなことでもいいです。今後にかかしていきます。
※ 率直なご意見・要望ありがとうございました。ここに列記します。
- ・ウォーキングで本当に百歳がめざせるのでしょうか？
- ・雨で中止になった場合、次の週にもちこんではどうでしょうか？でも無理はいけませんよ。
- ・ウォーキングに参加している方々はいろいろ、足の速い人もいれば遅い人もいます。リーダーさんは、たまには後ろを振り返り、皆さんがついて来ているか等々を見て、皆さんの歩行に合わせて進んでほしいです。スタスタと先に行かないで下さい。解散するときは全員が到着するのを待って「今日のご苦労様でした」と挨拶したほうが良いでしょう。
- ・歩き終わったら温泉に入りたい。秋川溪谷瀬音の湯、勝沼ぶどうの丘温泉天空の湯。
- ・チラシについて～開催の年度がない、後で資料を整理する際こまる。年度 の表記を。
- ・都立、県立公園等の緑、樹木の多い所（街、コンクリート道歩き以外なら）を要望。40分歩いたら5分休憩を希望します。できるだけ弁当持参が良い。当日参加できない時はコースを参考に個人で歩いています。
- ・第2日曜日は避けてほしいです。　・第3日曜日に変えてほしいです。
- ・第2日曜日以外の土曜日、日曜日、祝日の開催を希望します。印刷はカラーにする必要はないと思います。コースはネットのHPでも見ることができます。
- ・たまには国立駅集合にして、さくらっこ保育園の保護者にも呼びかけてみる。子連れOKのコースで午前中に終わる近隣市の散策。時間が長いと参加しづらいと思う。
- ・月に2回の開催はどうでしょうか。参加人数が多いと人数チェック等で時間がかかるため。土曜日か日曜日の開催と平日の開催で月2回あると参加者の分散が可能かと思います。
- ・いろいろな人と知り合いになれて、楽しい会です。
- ・気楽に参加できるのが嬉しいです。毎回楽しみにしております。宜しく願い致します。

※ 励ましの言葉、お礼の言葉はここに載せられないほど多くいただきました。主催する三多摩医療生協よりこころから御礼申し上げます。

皆様からいただいた、上記の意見・要望など参考にしてこれからのホリデーウォーキングにかかしていきます。具体的には平日や祝日の開催、チラシに西暦を入れるなどできるところは改善していきます。

コースの設定が一番むずかしい、距離・時間・弁当の有無、交通費、トイレの有無など勘案してコースを考えています。なかなか皆さんの気持ちと一致するのはむずかしいと思います。来年7月まで12回の開催です。お好みのコースを選んで参加してください。

「歩く楽しみ！生きる喜び！！ウォーキングでめざそう百歳！！！」をあいことば言葉に、仲間と楽しい健康づくりのウォーキングをしましょう。

《ホリデーウォーキング》日程とコース

2023年

9月24日(日) 中央線「こうえんじ」街あるきウォーク

10月22日(日) 野火止用水と玉川上水緑道ウォーキング

11月19日(日) 野川沿いから次大夫堀公園ウォーク

12月3日(日) 杉並区で見つける紅葉ウォーキング

2024年

1月7日(日) 《新春恒例》多摩川七福神めぐり

2月25日(日) 横浜の“江戸から現代”へウォーク

3月20日(春分の日) 《特別企画》カタクリの花にあいたいウォーキング

3月24日(日) “さくらめぐり” 神田川さくら回廊ウォーク

4月21日(日) “水辺の散歩道” 多摩川から二ヶ領用水ウォーキング

5月19日(日) “第一回隅田川テラスウォーク” 勝鬃橋から上流へ

6月6日(水) 《平日企画》神田駿河台ウォーキング(集合時間 9:00)

7月7日(日) 秋津で郊外たんけんウォーク

○8月は炎天下のため例年ホリデーウォーキングはお休みです。

○新型コロナ感染が続いています。感染予防は各自で。また、マスク着用は参加者の判断とします。

○毎回の集合場所・集合時間はJR国分寺駅「みどりの窓口」前に8時20分集合。30分ホームへ出発。

○参加費：200円、持ち物：飲み物・昼食・交通費・入園料・入館料・雨具など。昼食(弁当)の持参かなしはチラシ等でお知らせします。

○チラシは『国分寺診療所』『くにたち南口診療所』『わかば薬局』に置いています。

○コースの距離は約4km～6kmで設定しています。コースは変更する場合があります。

○「雨天中止」ですが判断がむずかしきときなど、問合せは担当山口☎090-6650-3173へ連絡のこと。

○アンケートも参考に日程とコースを作成、祝日や平日の設定も。アンケート結果は別紙で報告します。

※高齢になると出かけることが億劫になります。コロナ禍もあり運動不足の状態。これじゃダメ！！身体を動かしフレイル予防に努め、仲間と楽しくウォーキングしましょう。参加をお待ちしています。