

2026 年 10 月 6 日

今日の元気でお達者教室！

林 但

標記は 9 月度には台風の接近の伴い中止でした、10 月 5 日（第一月曜日開催）町内会会館に 21 名が集まりました。2 分間スピーチ（近況報告他）、健康講話、歌、棒を使った体操・ラジオ体操、ゲームです。

今日のスピーチは人数が多いので、オーバーはしないようにと要請があり短く話をされる方が多かったです。でも台風での話、自宅近くで土砂崩れの話が多く、みんな真剣に聞かれていました。私も、健民運動会の話（半日型・町内対抗なし・みんなで楽しみましょう）と参加要請を行いました。

健康講話は、「高齢者の排尿障害」 あなたは、あきらめていませんか～高齢者の排尿障害とその対策です。排尿障害は、畜尿障害と排出障害の二つについての紹介と治療方法が紹介されました。解決策は生活習慣の是正や行動療法（膀胱訓練・骨盤底筋体操）などの説明を受け、できることから始めようという方が多かったです。この健康講話は役立つことが多く、時節にあった内容であり毎回楽しみに私はしています。

歌体操、ゲームと体などを使う内容になり、盛り上がりました。



写真を撮りそこない、ゲームの前