

2025年1月号NO. 351

～目 次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第24回
2. マイナ保険証
3. ヒートショック
4. メンバーズラウンジ「天空」ご利用案内
5. 低温サウナ利用再開します！
6. シナプス活動
7. サークル活動
8. ム・ウスケジュール
9. 1月土曜日・日曜日予定



< 同時配信資料 >

- 1月号ヘルスアップセミナーのお知らせ

ホームページ <https://muu21.com/>



ホームページ QR

Instagram

<https://www.instagram.com/muu21azamino/>



Instagram QR

ヘルスアップセミナー申込み

muu21seminar@gmail.com



ヘルスアップセミナー申込 QR



1. 後期高齢者の坂と 85 才の峠 第 24 回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

新春放談

明けましておめでとうございます。

よいお年を！！もうこれ以上年をとりたくありません。しかし着実に高齢者の坂の登り下りは一歩一歩すすむ。良い事は健康で生き活きできること。何が起こるかを心配しすぎない。

適当に？適度に！考えながら活動すること(高齢者は心配しすぎても迅速には行動できない？！)今年は何が起きるか？？！！ちょっと思いつくままに 5 項目に絞る

1) 天災地変、異常気象、戦争

2) ネット環境、SNS、カード人生

3) 景気・経済、観光立国

4) 大阪万博、イベント

5) 目の前の事が変わる又は元に戻る

平穏無事な1年間が過ごせるかといえば、めまぐるしく変わると思うので、高齢者は大変である。

いや何が起こっても微動だにしない？！家の中でじっとしている事？究極の転倒予防は寝

ていること？本当の寝たきりになる？？！！興奮する、ストレスが多いと老化がすすむ。興奮

する、ストレスも適度であれば必要であり紙一重である。世の中の流れに関心を持つことは必

要。今更であるが、いのちがいくつあっても足りない。

さて、

1) 四季折々がなくなる。温暖化は目の前の事ではない。「もう春ですよ」ではなく、変化す

る季節に早め早めに対応するしかない。温暖化防止に協力しましょうは小さいときからの教育である。昔 物を大切にしましょう、食べ物は残さないようにとよく言われたが温暖化防止の為ではなかった。ロスフードの概念は少なかった。食べ物が無い時代である。異常気象は自然環境を崩し、食物連鎖も崩す。そのような時代となる。人生あと何年、賞味期限は気にしない、日本人は味に厳しい。食事のバランスを考えましょう。消費期限には気をつけよう。

昔から24時間は同じであるので環境に翻弄されずに規則正しい 24 時間生活を継続する。‘高齢者は所謂勤務なる仕事がないので組みやすい。規則正しいリズムの時計は太陽と共にある。幸い日本は地球規模の災害は今のところまだ少ないが、異常気象、天災地変は今年はどうなるのでしょうか。横浜？？なりの最低限の準備はしておきましょう。

民族紛争だけではなく貧困も絡み、その一翼として戦争もあると思われるので、やはり紙一重である。

平和ボケにならないで「今でしょう」はしばらく続く。

「バランスのよい食事を考えよう」

「美味しいところ紹介して下さい」??????!!

2)①ネット環境のめまぐるしい変化、テレビ、マスメディア等からの情報、いろいろな SNS がどんどん変わり使われている。高齢者には複雑になり使いづらい。使わないと遅れる。しかし報告では高齢者の 70～80%はネットを使っているそうです。叩いたら直るラジオ、テレビの時代ではない。半ば一方的に情報をとろうと思えば 24 時間みれる。日なたぼっこしながら 1 日ばかりで新聞完全読破の時代ではなくなる。新聞をとらない家庭が多くなる。一日中テレビをみ

るの？高齢者はどうすればいいの？ー

AIはお互いに知らない人？が時間の経過と共に学習しながら、AIは成長するようだ。記憶だけでなく、知識もあなたより頭がいい人が？続々と誕生するかもしれない。

私達の存在感は人間！！？ですので全体的にはAIに負けないと信じたい。

惑わされない適切な情報をとろう、AIが友だちではなく、そのための人間同士の仲間づくりが

大切である

②いざという時の通信手段は110番119番、親戚、知人の人2～3人、そして医療機関に連絡が取れば事足りる生活はフレイルになる。老化は進む。交通機関も切符からパスモそして自動自動で駅員さんはあまり見かけずより進化しつつある。認知症の判断基準に「小銭の整理がつかない」があるが小銭も1万円札も持たなくていい生活となる。カード決済。カードの使い方を間違えれば認知症のこともあるかも？買い物も店員、レジが関所ではなく、セルフとして自分でやるコーナーが知らない間に増えてきた。その内買い物も品物を選んだ瞬間に買い物成立。現金で払わない。時代の流れで買い物は半分強制的に本日の格安料理、素材を選んでくれるかもしれない。店員が少ないお店で今日の美味しい料理のアドバイスはAIの仕事。味の責任はAI。ロスフードは少なくなる。ひと山いくら、大量買いは少なくなり商売が成り立たない。献立もカロリー計算、バランスもネット環境に支配されるかも。便利な高齢者の宅配、給食もそのはしりかもしれない。男の料理教室はなくなるかも？？品物の前であれこれ考えながらの買い物姿が減るかな？全てどこかで情報は繋がっている。（停電になったら大変）

③お店と同じように医療でもマイナ保険証のカードリーダー利用により会計、個人情報もしっかり管理されるようになる。診療も機械化、AI化となり、さらにdata管理となる。医師は患者さん

の診察はするが、機械に使われる。顔の表情が一番大事であるが、さらに顔をみない様になるマイナンバーカードを忘れない様に常に持参して行動する時代になるかも。忘れないようにするには顔認証、チップであろう。指紋は一時採用されたが遅れをとっている。

④更にネット環境、SNS 等々の電波、電波もどきで高齢者には複雑で使いこなせない。

機器に強くなる脳活は老化の速度が遅くなるかもしれないが、その前に脳が混乱するのでストレス過多となる。ム・ウ 21 も皆様のご理解ご協力で予約制度、月報等のネット配信に漕ぎつけました。周囲の環境の変化に遅れないよう頑張りますので、だんだん慣れましょう！！

⑤多種多様な情報、「自己責任で自主的に学習してください」といわれるが「自分で学習ですか」「カルチャースクールですか」「生涯学習ですか」「自己中にならないですか」どうにかしましょう??！！そのための脳活です??。脳活以前に座り仕事が多くなるので身体活動特に運動を意識してしっかり動きましましょう。これは「ム・ウ 21」でできます。

昔から「健康投資」という言葉がある。不安定な世の中では金の価値に匹敵する「健康第一」の価値は重要であり、必須であろう

3)4)5)続きは次号のお楽しみ

1月のヘルスアップセミナーは新春放談の続きです、

ZOOM 開催ですのでご視聴下さい

長浜隆史

2. マイナ保険証

マイナ保険証作成が推奨されています。しかし

①2024 年 12 月 2 日以降の新規発行はありません。保険証一本化になりマイナ保険証がない方も国保や後期高齢者の方は2025年7月か8月まで有効期限ですが、それまで従来の保険証が使用できます。

②2025 年 7 月、8月までに「資格確認書」が自動的に送付されそれで受診できます。利用時、医療機関受付で確認されます。

③マイナ保険証が紐付き、登録されるとそれでもよし、マイナンバーカードでもよし、で多少煩雑となります。

④マイナンバーカードを持っていない場合や、持っても紐付けされていない場合は「資格確認書」が原則無償で自治体等で交付されます。申請不要ですが有効期限内にお知らせがきますので注意しましょう。

⑤「日頃からマイナンバーカードを持ち歩いて活用して下さい！」と推奨している。

ちまたでは細かいトラブルが起きています。医療連携、医薬連携等の紐付けはまだしっかりしておりません。もう少ししたら整備されるでしょう。運転免許証の紐付けもすすんでいます。医療機関、薬局の事務受付も大変です。

⑥マイナンバーカードの有効期限、マイナ保険証の有効期限がありますので気をつけましょう。顔認証付カードリーダーは便利な様ですが、もうしばらく落ち着いてからでしょうか。

⑦心配の一番は番号等のもの忘れ、一体となった「マイナンバーカード」の置き忘れ、遺失物の可能性があるため、現時点の私は従来の保険証をしばらく使用し、様子を見ることにしました。しかし紛失のための再発行はまた手間暇がかかりますので、紛失しないための方法を考えると共に、紛失後の再発行(資格確認書)が迅速にいただくための整備はもう少しの時間

が必要でしょう。

⑧この間まで「マイナンバーの管理は重要ですので封印するか、受領したら金庫に保管のこと」とした時代もありました。そのうち全て紐付けとなる可能性があり、便利な世の中になりますが、考え方を変えなければなりません。

長浜隆史

3. ヒートショック

昨年若い女優さんが亡くなりました。ヒートショックといわれましたが、本当のところは未発表。毎年のことです。夏ですが入浴後に扇風機で気持ちよいで発作を起こした方もいました。（基礎疾患あり）寒暖差が激しければ一年中起こりますが、特に冬場は多発です。浴槽では溺死が多い。普通では失神発作、胸痛などです。血圧は普通状態でも24時間上下しています。特にお風呂場、入浴中は環境条件を整えましょう。基礎疾患として高齢者、高血圧症、動脈硬化症、糖尿病、心不全などですが、これはコロナのときに重症化予防として気をつけましょうと同じです。冬の戸外での早朝、夜間のトレーニングは控えましょう。冬はお風呂に入れません？気をつけてそして食後、アルコール飲酒後はさけましょう。昼間がいいかもしれません。めまい、ふらふらであればすぐあがりましょう。（一般的には時間がない）ボーとするで気持ちよく長風呂は気をつけましょう。基礎疾患のない若い方は長風呂でもいいですが、高齢者の方特に冬は要注意でしょう。日本人はお風呂好き、露天風呂付です。そして顔だけ出して長風呂の景色をよく見かけますが？

長浜隆史

4. メンバースラウンジ「天空」 ご利用案内



ご利用時間： 火～金 9:00～18:00

土・日 10:00～18:00

対象者

シナプス、サークルなど定期的なム・ウ 21 メンバーの方のご利用を優先します。
その他の方も常時ご利用いただけます。

ご利用にあたって

人数の制限を設けております。
一人から利用可能です(最大 6 人まで)。

*フロントで「利用カード」を受け取り、天空のドア前面に掲示(ム・ウ 21 メンバーのみ)

*天空ドアの「色付きカード」掲示

緑カード  →相席 可 (例:フリー・個人利用の場合)

赤カード  →相席 不可(例:特に定期的な場合) ➡退出時は「緑カード」に戻してください。

☆利用状況は3F フロントにて表示しています☆

*飲み物は日本茶、紅茶、インスタントコーヒーは無料ですのでご自由にどうぞ。



日替わり臨時開店?! の営業がありますのでご利用ください。



*時々ノンアルコール、ノンエネルギービールなどがあるかもしれません(笑)

本棚新設<貸出可能>

*本を借りる場合は「貸出ノート」にご記入ください。

*皆様のお手持ちの蔵書または横浜市行きの本があればム・ウ 21 にご寄付ください。

貴重な蔵書はご遠慮ください。

📖 天空文庫のご利用をお楽しみください 📖

5. 低温サウナ利用再開します！

お待たせいたしました。令和7年1月よりプールサイドにある低温サウナの利用を開始いたします。ご利用方法は男女ロッカー室・プールサイド掲示させていただきます。メンバー様同士、気持ちよく利用していただけるように、ご協力をお願いいたします。

低温サウナご利用方法

☀️ 定員 3 名様まで。

☀️ 必ず水着を着用のうえ入室ください。

☀️ サウナマットを敷いてご利用ください。

使用後は水洗いをしてからカゴに戻してください。

☀️ 汗拭きタオルをご持参ください。

☀️ 水分補給はこまめに行ってください。

☀️ 10分以上のご利用はお控えください。

☀️ 体調がすぐれない場合は緊急ボタンを押してください。

☀️ マスクの着用は個人の自由とさせていただきます。

☀️ 会話厳禁 🚫 をお願いいたします。

☀️ メンバー様同士、気持ちよく利用していただけるように、ご協力をお願いいたします！！



ム・ウ21あざみ野

6. シナプス活動

詳しくは施設内掲お示ご確認ください。

シナプス	日 時	備 考
コーヒー & サムシング	第2・4水曜日 14:30～16:00 1月8日	担当：稲富様
つむぐ会	第4土曜日（通常） 13:00～14:30 1月19日	担当：加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00～16:00 1月11日	担当：中名生様
健康マージャン	不定期開催 10:00～12:00	
苔を囲む会	第2日曜日 13:00～14:30 1月12日	担当：阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00～16:30 1月26日	担当：高橋様 吉岡様
シナプスイベント （ミスシェランの会、他）	第3土曜日 15:30～ 1月お休み	担当：長浜

ちよいナビの会	第3日曜日 しばらくお休み 詳細は掲示板をご確認ください	担当：長浜
写真の会	第1土曜日 15:30～ 1月11日	担当：長浜
フレイル改善・脳活 音楽療法 in 道草	第3日曜日 10:30～12:00 1月19日	担当：長濱 市原

現在シナプス活動として趣味の会などで「天空」をご利用いただいております。

日程などお気軽にスタッフにご相談ください。

「天空」ご利用の場合、現在の処6名以上の場合はスタジオに変更となります。

宜しくご理解ご協力をお願い致します。

担当：湯井



7. サークル活動

日程は定例日で標記してあります。詳しくは施設内掲示にてご確認ください。

サークル	日 時	備 考
歌う同好会 カー口野あざみ(混声合唱)	第2・3 火曜日 16:00～17:30 1月14日・28日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00～11:30 1月26日	1650円 担当:斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

8. ム・ウ スケジュール

変更または中止の場合もございますのでお問い合わせ下さい。(予約制です)

	担当	日時	時間
栄養相談	大島 管理栄養士	木曜日13:30～ スタッフにお尋ねください	
健康スポーツ介護 相談	長浜医師	毎月第1土曜日 14:00～15:30	
体組成検査	トレーナー	スタッフにご相談ください	
フィジカル	田中PT	1月16日(木)	15:30-18:00
コンディショニング	山口PT	1月11・25日(土)	15:30-18:00

9. 1月土曜日・日曜日予定：2階スタジオ・4階天空

シナプス		土曜日		日曜日	
		天空	スタジオ	天空	スタジオ
第1週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00	定期 健康スポーツ介護相談 14:00～15:30			
	14:30				
	15:00				
	15:30				
	16:00				
	16:30				
	17:00				
第2週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30			定期 苔を囲む会 13:00～14:30	
	14:00		定期 写仏の会 14:00～16:00		
	14:30				
	15:00				
	15:30	定期 写真の会 15:30～17:00			
	16:00				
	16:30				
	17:00				
第3週	10:30				定期 フレイル予防改善in道草 10:30～12:00
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				定期 つむぐ会 13:00～14:30
	13:30				
	14:00		定期 ヘルスアップセミナー 14:00～15:00		
	14:30				
	15:00				
	15:30	*不定期* シナプスイベント 15:30～	*不定期* シナプスイベント 15:30～		
	16:00				
	16:30				
	17:00				
第4週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00				
	14:30				
	15:00				
	15:30			定期 手話で話そう会 15:00～16:30	
	16:00				
	16:30				
	17:00				

＊ム・ウ 21 あざみ野会員様特典＊

- ①貸スタジオ：会員様がご予約（主催）の場合、会員様は¥0。
会員様とご一緒にご利用の外部の方は1名毎に¥550
- ②4階「天空・メンバーズラウンジ」も同じく会員様は無料にご利用いただけます。
～～クラブの運用が優先されますが、ご利用の際はお問い合わせください～～