

2025年2月号NO. 352

～目 次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第25回
2. サウナご利用の注意
3. ミスシェランの会（食通の会）開催！
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 2月土曜日・日曜日予定



＜同時配信資料＞

- 2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 25 回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

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

～～先月号のつづき～～

3) 景気・経済、観光立国

景気、経済、観光立国がいつまでもつか

日本の人口ピラミッドの変化が着実にすすんでいる。2040 年には団塊ジュニア

世代が 65 才以上として全人口の約 39%となる。2070 年も 39%であるが人口は 8700 万

と減少する。そして 30 年以内に 80%の大地震の発生率がある。

老若戦争は終息する(人がいない？)のでどんな日本国になるかも?)あまり近くで地震が起こりませんように。

平均寿命・余命 100 才になる頃には世の中は変わっている。ゼロ次予防として地方創生は大事であるが間に合わない。安心、安全、満足して暮らせる、ゼロ次予防を考えるのであれば、

慌ててもしかたがないので「今でしょう」の「健康寿命」を考えよう！！仲間づくりもその一つであるが「ム・ウ 21 あざみ野」がその一翼になれるか。

① 手取りを増やせ、年金は多く、税金は少なく、物価は安く、税金等の自己負担は少なくであるが、どの程度のバランスで行くのであろうか。

それは国民が選ぶ事か、政治が選ぶ事か難しい。キャベツは高いので食べなくてすむのか、今まで捨てていた葉っぱも食べるように工夫するのか。そのうちに安くなるまで我慢するのか、インフレにしろ、デフレにしろ、基本となる健康は外せないが工夫が必要であらう。

② 「今を我慢すれば将来年金が増えますよ」昔の若者もそれを信じてコツコツ生活してきた。エネルギー社会でガソリンが高騰いろいろな影響が出る。

昔は歩いて買い物、今は 1 分がもったいので車で移動。そして自動運転の時代になりそう。

人間は賢くそして健康寿命を延ばすためのいろいろ？を考える。

時代背景が変わり、今の若者には通じないのではないか。目の前のいわゆる満足する事に時間とお金を消費する事が多いと聞く。喉元過ぎてもそのあとまだ消化吸収が待っている。

ヘルスアップセミナーでも提示されたが日本の人口ピラミッドの変化では 2050 年位には

人口は一億人を切り、団塊ジュニアも数少なくなり、老若戦争の時代でなくなる。国がもつか

どうかであるという。現在の後期高齢者には想像もできないし？目の前の事で精一杯である。

どうでしょう？？！！

③ 生活環境、経済環境がそれなりに？！落ち着いていれば住みやすい街であり、不満足も満足するしかない。日本政府の舵取りに期待したい。

④ 観光立国は観光客相手の他力本願であり、地球と共に変わる。経済も変わるかもしれない。観光立国に力を入れているが世界がその傾向である。

金の首飾り、金の腕輪は重たいのでバランスが悪く、からだの動きが不安定になる。

自給率の低い国では観光立国ではもたない。

ふるさと納税の制度は国の民間まる投げ制度であり変換期にあると聞く。各地域がそれなりの各地域ファーストとなるとどうなるのであろうか。国同士であればこれも戦争の一翼かもしれない。

4)大阪万博、イベント

①大阪万博:

世界が集まる。海外に行けない人は初めての海外旅行？体験。

初めての海外物産展の体験等々興味のある内容であろう。

情報社会なので SNS 等での発信により、生まれて初めての経験、接触、感動は少ないかもしれないが、直接的な体験、感動は若者には必要であろう。

高齢者には以前ほどの高揚感がないが、若者には将来の自分、時代背景として無料でも体験することが必要であろう(割引ではなく?!)

② オリンピックを始め従来型の種々大型イベントにどのような影響をもたらすのか今後の試金石となると思う。経済効果により行事が左右される？スクラップにならない様に。一応成功を祈る。

私事としては足腰が弱く、疲れるのでいかないかもしれない？

地元のイベント伝統行事が大切にしよう。

5) 目の前の事が変わる又は元に戻る

毎年同じですよといいながら日々変わる。

しかし同じような事が繰り返されている。時に何年前と同じ事をしている。

① 毎日の同じ行動が知らないうちにいい加減になる。

いい加減、適当ではなく、「ええかげん、よいあんばい」で頑張り過ぎないで年相応の力で

目の前の事をやる事が老化の加速の減速に通じる。ぜんぜんやらない事は老化を増強。

② 老化は個人差があるので頑張ることはいいが、無理をしない。隣の同級生と今更競わない

そして継続する。無理をしないで新しい事に挑戦することは良し。無理をして新しい事、

古いことに挑戦すると何かが起こるかもしれない、上手くすれば新しい世界が開かれるが。

③ 高齢者になり田舎暮らしは元に戻りすぎかもしれない。しかし若い方の挑戦(中年ぐらい)で

元の生活に戻れば何かが変わるかもしれない。人生24時間体制は昔と基本的には変わらないので、何十年前にあった同じような流行、考え方にときどき戻る。流転であり反復である。

目新しい事ばかりが良いことではないかもしれない。

目新しい事はストレスになりやすい。

目新しい事はストレスになりやすい。

④ 50 年一昔で一部元に戻る。気が楽になるかもしれない。断捨離も積極的にするとあとで

必要なものが出てくるかもしれない。必要なものがどうかの判断が鈍る。

しかしながら物がまた多くなりますよ??!

屋上からいつも見えていた、存在感のあった大きな常緑木が消えていた。

景色、環境が又変わる。あざみ野団地ができる前は野ウサギやタヌキが日常的に走り

まわっていました。

世の中、価値観が変化する。「夏草や兵どもが夢の跡」

以上今年はどうなりますか、まだまだいろいろな事があるでしょう。

「健康第一、健康投資」

目の前の一つ一つをネガティブではなくポジティブに考えて今年1年よろしく！！

「後期高齢者の坂と85才の峠」「人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん」

息苦しさを我慢しないで一步一步ゆっくりゆっくり歩けば、自然と前にすすみます！！

今年も頑張りましょう(やはり頑張りましょうですかね(^▽^)?)

新春放談 支離滅裂 一つの意見ですので悪しからず。

長濱隆史

2. サウナご利用の注意

ロウリュは当施設では使用しておりません。

サウナストーンに水をかけて、蒸気を出さないようにしましょう

① 当施設では遠赤外線・低温サウナ 60 度、10 分以内としました。

②砂時計使用で 10 分以内。

60 度ウェットサウナで 15 分＝>深部体温 0.8 度上昇とのことです。

個人差がありますが、一般的に発汗作用が高まる、深部体温が上がります

② 脱水も要注意ですので水分補給をお願いします。

④多くの方は基礎疾患がありますので、ボーとする、フアファ、ドキドキする、めまいするなどが

ありましたら我慢、無理はしない事、次回は注意してご利用下さい。場合によっては

緊急ボタンを押してください。ご理解ご協力下さい。

3. ミスシェランの会(食通の会)開催！

ミスシェランの会 (食通の会) 開催！！

前回ご好評につき、**先着10名様！**

参加者全員でお手伝い

日時:2月15日(土) 15:30～

場所:ム・ウ21 スタジオ

費用:2500円

メニュー:市瀬氏にお任せ 北部市場直送

申込み:品揃えの為、ご予約をお願いいたします。

注意点:体調チェック必須・席間隔広め・

大声禁止など...

☆ム・ウ21 フロントまでお申し込みください。☆



4. 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 2月12日	担当：稲富様
つむぐ会	第4土曜日（通常） 13:00～14:30 2月22日	担当：加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00～16:00 2月8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 2月9日	担当：阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00～16:30 2月23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～ 2月15日	担当：長浜
ちょいナビの会	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～ 2月1日	担当：長浜
フレイル改善・脳活 音楽療法 in 道草	ヘルスアップセミナーで開催 14:00～ 2月15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



5. 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 2月11日・25日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00～11:30 2月23日	1650円 担当:斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

6. 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	2月20日(木)	15:30-18:00
コンディショニング	山口PT	2月8・22日(土)	15:30-18:00

7. 2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			
	14:30	健康スポーツ介護相談			
	15:00	14:00～15:30			
	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	
	14:00		定期	苔を囲む会	
	14:30		写仏の会	13:00～14:30	
	15:00		14:00～16:00		
	15:30	定期			
	16:00	写真の会			
	16:30	15:30～17:00			
	17:00				
第3週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00		ヘルスアップセミナー		
	14:30		フレイル予防改善・音楽療法		
	15:00		14:00～15:00		
	15:30	* 不定期*	* 不定期*		
	16:00	シナプスイベント	ミスシェランの会		
	16:30	15:30～	15:30～		
	17:00				
第4週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30		定期		
	14:00		つむぐ会		
	14:30		13:30～15:30		
	15:00			定期	
	15:30			手話で話そう会	
	16:00			15:00～16:30	
	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～～