



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2025年3月号NO. 353

～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第26回
2. あなたの最後の晚餐メニューはなんですか？
3. シナプス活動
4. サークル活動
5. ム・ウスケジュール
6. 3月土曜日・日曜日予定



< 同時配信資料 >

- 3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

インスタグラム

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



インスタグラム 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26回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

前回、今年の課題を思いつくまま5項目挙げた。多くは連動している。

さて具体的に何をするか。

行動する、活動するは「健康第1」でしょう！！

健康とはWHO憲章では「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」と定義されている。

「心身共に健康である」は昔のことである。

重要なことはSDH: Social Determinants of Health という。

「健康の社会的決定要因」: 病気の背景には生物学的な要因だけではなく、

社会的要因(教育・就業・生活環境・社会環境など)が存在する。

世界保健機関(WHO)では、SDHを以下の10項目に分類している。

①社会格差 ②ストレス ③幼少期 ④社会的排除 ⑤労働 ⑥失業 ⑦社会的支援

⑧薬物依存 ⑨食品 ⑩交通

なんとなくわかるがなんとなくわからない。とりあえず「健康とは心身ともに」

だけではない。健康に悪影響を与える事の基礎に「貧困」と「教育」があると

いう。そこで政府として、日本再興戦略(2013(平成25)年6月)などにおいて

「国民の健康寿命が延伸する社会」を目指すとして、健康の維持増進、積極的な

健康づくり、生活習慣病の予防、重症化予防をしようとして、早10年である。

この半分はコロナ禍であり寿命が縮まる。知らない間に後期高齢者となる。

健康寿命の延伸といいながら85才の峠にさしかかりつつある。個人個人で

頑張っているようだが、社会的決定要因がある様だ。日米韓安全保障、

トランプ政権、プーチン政権、習近平政権そして石破政権などそれなりの動き方

であろうがちまたの井戸端会議では疲れるのであまりガタガタ言わない。しかし

隣で起これば少し考える。

健康寿命の延伸は運動、食事、睡眠そして病気の克服だけでないことは事実で

ある。。ム・ウ21では基本的な事は実行されているがそれら以外も考えすぎない

ようにして、実行、平常心でまずは後期高齢者の坂、85才の峠にダラダラ楽しく

すすみましょう。

長濱隆史

2.【あなたの最後の晚餐メニューは何ですか??】

以前地元の『美味しいところはどこですか?』のアンケート調査をしました。

今回のアンケートも、ご来館のおりにご協力下さい!

(フロント設置のアンケート用紙にご記入ください。)

ちなみに 順不同ですが...

① 特上寿司 ②和食コース ③おそば定食 ④フランス料理

⑤ラーメン・餃子あるいはラーメン・チャーハン ⑥おむすびセット・助六セット&お味噌汁

⑦卵かけごはん&お味噌汁 ⑧普通のカレーライス ⑨うな重 ⑩天ぷら定食

⑪すき焼き ⑫ステーキ 等々...

*毎月最後の晚餐で12種類希望?!*ご飯派である事判明?!

*食通といいながら単純?!

*どこそこの「?!」など具体的内容は思いつかず。*教えて下さい~!

*もう少し美味しいものを食べまろう!!?

*果物、ケーキ・コーヒー・ティー、アルコールは別腹です。

以下、2023年3月の『美味しいところはどこですか?』アンケート結果 ↓↓↓

カテゴリー	店名	得票数	カテゴリー	店名	得票数
寿司	寿司正 たまフラ	1	ラーメン	胡桜亭 あざみ野	1
	熊くさびや あざみ野	4		赤坂一点張 たまフラ	2
	金沢まいもん寿司 たまフラ	2		秋もと 市ヶ尾	1
	銀のさら	1		七志 たまフラ	2
	まぐろ専門店まぐろ	1		一風堂 たまフラ	1
回転寿司	富士ガーデン	1	焼肉・韓国	じれっ亭 あざみ野	1
	廻鮮寿司処 タフ あざみ野	2		焼肉ライク	1
	くら寿司 横浜荏田	1		トラジ たまフラ	1
	銚子丸	2		よこづな たまフラ	1
ウナギ	スシロー あざみ野ガーデン	1	ステーキ	権八	1
	寺家饅頭 寺家町	1		喜話屋 たまフラ	2
	菊水 鷺沼	1		マンボウ 江田	1
うどん	丸亀製麺 たまフラ	1	コーヒー喫茶店	あざみ野うかい亭	4
	おかけ庵	1		岩下正明 たまフラ	1
	もののふ あざみ野	1		パフルオーバー 市ヶ尾	1
蕎麦	風来蕎 新石川	1	ケーキ・お菓子屋	ラムギ屋 たまフラ	1
	権八 あざみ野	6		コメダ珈琲	2
	じねんじょ庵	1		アオカチコーヒー あざみ野	1
	更科 あざみ野	3		アンズチバケ みすずが丘	3
	ノドグロ	1		アトリエうかい あざみ野	1
	手打ちそば加吉	1		Kahon あざみ野	1
	そばくろ	1		ナッシュカッフェ 江田	2
	源	1		アールアンジュ	1
和食	SEKIDO あざみ野	2	弁当	末広庵江田	1
	きむら	1		あざみ野紀文堂	1
	懐石料理有吉	1		とらや たまフラ	1
	とんかつ「かつくら」たまフラ	1		ベルクの4月 たまフラ	1
	ラ・バンビーナ 黒須田	1		その他	若草 あざみ野
イタリアン	4	おにぎり「わ」	1		
フランス	レロエ・オヴェスト三親庵 あざみ野	4	デリバリー	マクドナルド	1
	FUKINOTOH あざみ野	2	その他	アジアンビストロDai	2
	Trafforia Buono 江田	2		ワインビストロDai	1
	CONA あざみ野	2		メレンゲ(ハワイ) たまフラ	1
	オステリアパーチェ	1		ぶく料理玄品	1
	スバニッシュイタリアン Dai	1		エビンあざみ野(インド・パキスタン)	1
	イル・ポッチョーロ	1		あぐーん(沖縄) たまフラ	1
	ル・ポティロン あざみ野	3		パリジェンヌ(パンケーキ)	1
スペイン	2				
中華	木かけ茶屋 荏田	2			
	ピッコラー あざみ野	2			
	アフロース たまフラ	1			
	テラス東急百貨店 たまフラ	1			
	トラットリアシヤント 江田	1			
	四川料理SHUN たまフラ	3			
	青葉 あざみ野南	2			
	黒龍	1			
	大喜楼 たまフラ	2			

3. 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水曜日 14:30～16:00 3月12日	担当:稲富様
つむぐ会	第4土曜日(通常) 13:00～14:30 3月22日	担当:加藤様
写仏の会	第1土曜日 14:00～16:00 3月 1日	担当:中名生様
健康マーじゃん	不定期開催 10:00～12:00	
苔を囲む会	第2日曜日 13:00～14:30 3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 3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～ 3月はありません	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

<p>写真の会</p>	<p>第1土曜日 15:30～ 3月1日</p>	<p>担当：長浜</p>
<p>フレイル改善・脳活 音楽療法 in 道草</p>	<p>第3日曜日 10:30～ 3月16日</p>	<p>担当：長濱 市原</p>

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



4. 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 3月11日・25日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00～11:30 3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	

5. 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	3月13日(木)	15:30-18:00
コンディショニング	山口PT	3月8・22日(土)	15:30-18:00

6. 3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					
	14:30	定期 健康スポーツ介護相談	定期 写仏の会			
	15:00	14:00～15:30	14:00～16:00			
	15:30	定期 写真の会				
	16:00	15:30～17:00				
	16:30					
	17:00					
第2週	10:30					
	11:00					
	11:30					
	12:00					
	12:30					
	13:00		日本運動療法推進機構 講演会			
	13:30			定期 苔を囲む会		
	14:00			13:00～14:30		
	14:30					
	15:00					
	15:30					
	16:00					
	16:30					
	17:00					
第3週	10:30					定期 フレイル予防改善in道草
	11:00					10:30～12:00
	11:30					
	12:00					
	12:30					
	13:00					
	13:30					
	14:00		ヘルスアップセミナー			
	14:30		14:00～15:00			
	15:00		*不定期*			
	15:30	*不定期*	*不定期*			
	16:00	シナプスイベント	シナプスイベント			
	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 つむぐ会			
	14:00		13:30～15:30			
	14:30					
	15:00			定期 手話で話そう会		
	15:30			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～～