



ムウ21あざみ野

# ムウニュース

## 2025年6月号NO. 356

### ～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第29回
2. ヘルスアップセミナー動画限定配信
3. 【重要】サマータイム始めます！！
4. 7/1～新レッスンスケジュール表
5. シナプス活動
6. サークル活動
7. ム・ウスケジュール
8. 6月土曜日・日曜日予定



### < 同時配信資料 >

- 6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](mailto: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29回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

あなたは「寝たきりとピンピンコロリ」どちらを選びますか？

5月17日「ヘルスアップセミナー」のお話を報告します。

どちらを「on、off」、どちらですかと言われても困ります。どちらも困りますが・・・。

以前にもお話ししましたが、某医師はいいですねというが私はピンピンコロリ反対派である。

1) 終末期における在宅医療で第1位はがん。第2位心疾患。第3位老衰。

第4位脳血管疾患。第5位肺炎です。ピンピンコロリの可能性はとりあえず「心疾患と脳血管疾患」心筋梗塞は2時間以内に治療が完了すると後遺症を残しにくい。

発作によってはAEDを使用しましょう。心房細動も要注意。

脳梗塞も4、5時間以内または8時間以内に対応しましょう。脳出血も6時間以内に治療すると後遺症を残しにくい。一般的に突然死は発症から24時間以内に死亡することである。

ピンピンコロリ希望者は苦しくても「救急車・119」を呼ばないこと、すぐ医者に行かないこと、そして悪化させる要素である生活習慣の改善をしないことである。ピンピンコロリ希望は大変である。その予防をお話しました。

2) 寝たきり状態はフレイルの状態から介護度Ⅳ、Ⅴになり老衰の状態となる。

生活はおおむね自立しているが介助なしでは外出しない、ベットを中心に生活しはじめる状態は「準寝たきり」である。「寝たきり」は屋内での生活は何らかの介助を要し、座位は保てるが日中もベッド上での生活が主体である。さてみなさんはどうですか。

人のお世話が必要になる事は「イヤ」ですの方は寝たきり状態も「イヤ」ですということになる。

どうしたらいいのでしょうか？？

3) 死ぬまで元気、健康寿命、健康であるが一番ですので考え方を整理しましょう。

「ム・ウ21あざみ野」はお手伝いします。政府は2040年を展望し誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現を目指しましょうというが、次の峠まで道のりは長く、無理です。しかし最期まで歩きましょうか??少し健康について触れました。

4) ヘルスアップセミナーは毎月第3土曜日14:00から ZOOM で参加できます。メンバー様には、新しい試みとして YouTube で1~2ヶ月いつでも視聴できるよう考えております。頭の体操です。ご期待下さい。スマホ・パソコンを使いこなせるようにしましょう。これで健康になるかも!

長濱隆史

## 2. ヘルスアップセミナーの動画 YouTube 限定配信

毎月第3土曜日14:00~15:00に開催されている『ヘルスアップセミナー』動画の YouTube 限定配信を始めました!

↓↓↓ 以下、アクセス方法 ↓↓↓

レッスン・フリーの予約画面の欄に YouTube リンクがあります。

ポチッと(又はクリック)してみてください。配信期間は1か月です。視聴方法が分からないという方は気軽にスタッフまでお声掛けください。



### 3. 【重要】サマータイム始めます！！



7月～9月まで平日サマータイムを導入することになりました！

平日開館時間8時半～閉館時間17時半。（土日祝は今まで通り変わりません）

これに伴いレッスンスケジュールも変更されます。ご理解ご協力の程、

よろしくお願いいたします。

次ページに新レッスンスケジュール表を掲載してありますので、ご確認ください。



# 4. 7/1～新レッスンスケジュール表

2025年7月1日より

## レッスンスケジュール表

ム・ウ21あざみ野

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	ボール	スタジオ	ボール	スタジオ	ボール	スタジオ	ボール	スタジオ	ボール	スタジオ	ボール
8:30												
8:45												
9:00	9:00-9:45 開館後改善下駄 専任				9:00-9:45 開館後改善マット 開井		9:00-9:30 メタボリックエクササイズ 開江					
9:15												
9:30			8:30-10:15 メタボリックトレーニング 開井						8:45-10:15 メタボリックアクア30 開江			
9:45												
10:00	10:00-10:30 メタボリックエクササイズ 専任				10:00-10:30 メタボリックエクササイズ 開井							
10:15		10:00-10:45 開館後改善ストレッチ 開井										
10:30			10:30-11:15 メタボリックコア745トクト		10:30-11:15 メタボリックコア745トクト		10:30-11:15 メタボリックコア745トクト		10:30-11:15 開館後改善アクア30 開江			
10:45												
11:00	11:00-11:30 らくらくエアストレッチ 開井				11:15-12:00 開館後改善エア 開井		10:45-11:30 メタボリックトレーニング 開井					
11:15												
11:30												
11:45		11:45-12:15 開館後改善トレーニング 開井					11:45-12:15 メタボリックコア745トクト 開井					
12:00												
12:15												
12:30												
12:45												
13:00	12:45-13:30 開館後改善土技 専任											
13:15												
13:30												
13:45	13:45-14:30 ベージュメタボ 開井				13:45-14:00 開館後改善エア 開井							
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00		16:00-17:00 キッズ水中運動教室										
17:15												
17:30		17:00-18:00 キッズ水中運動教室										
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												

レッスンの前後30分以上の運動は必ずフリーにて時間予約をしてください  
 ※...有料レッスン【¥550】  
 ♪...音楽に合わせて動くクラスです♪の数は強度・難度を表しています

## 5. 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 6月11日	担当:稲富様
つむぐ会	第4土曜日 13:00~15:30 6月28日	担当:加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00~15:30 6月14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 6月8日	担当:阿良木様
お気軽♡手話ベリ (おしゃべり)	第4日曜日 15:00~16:30 6月22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~ 6月はありません	担当:長浜
ちよいナビの会	不定期開催  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～ 6月7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～ 6月15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



## 6. 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・4 火曜日 16:00～17:30 6月10日・24日	月会費制
水泳教室	第4日曜日 10:00～11:30 6月22日 詳細は掲示板をご確認ください	1650円 担当: 斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

## 7. 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	毎週木曜日13:30～ スタッフにお尋ねください	
健康・医療相談	長浜医師	毎月第1土曜日・第3水曜日 14:00～15:00	
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	6月19日(木)	15:30-18:00
コンディショニング	山口PT	6月14・28日(土)	15:30-18:00

## 8. 6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 健康医療相談			
	15:00	14:00～15:30			
	15:30	定期			
	16:00	写真の会			
	16:30	15:30～17:00			
	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	
	14:00		定期	13:00～14:30	
	14:30		写仏の会		
	15:00		14:00～15:30		
	15:30				
	16:00				
	16:30				
	17:00				
第3週	10:30				定期
	11:00				フレイル予防改善in道草
	11:30				10:30～12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00		ヘルスアップセミナー		
	14:30				
	15:00		14:00～15:00		
	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		
	14:00		つむぐ会		
	14:30		13:30～15:30		
	15:00			定期	
	15:30			お気軽♡手話ペリ	
	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～～