



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2026年7月号NO. 369

～目次～

1. 85歳の峠、頂上の道標は何？！
後期高齢者の坂と85才の峠 第42回
2. お試しコーヒー&サムシング
3. 由会(日本酒試飲会)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. 7月土曜日・日曜日予定



<同時配信資料>

- 7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. 85才の峠、頂上の道標は何？！

後期高齢者の坂と85才の峠 第42回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

75才以上は後期高齢者、85才以上も含まれる。

しかし80才、85才、90才と5年刻みでからだが変わる、体力が変わる事を実感する。

84才までは後期高齢者でいいと思う(私見)そしてこれから平均寿命への坂道、峠である。年々歳々でも有り、5年刻みの上り道。下り道、峠であり、大雑把な名前の区切りはいらぬ。人生100年が流行語であるが100歳以上の健康寿命は特例であろう。(現在は)

今回のテーマは単純に85歳の峠に絞ろう。

1) 2025年の周囲は団塊世代のすべては後期高齢者であり、その上に

85才はのっかっている。頂上付近にいる人たちだけで「頂上制覇おめでとう」もいいが、次々と登ってくる人たち、世代と交流しないと景色は変わっていかない。時代は変わっても時代の上に時代がつながるので頂上制覇でゆっくり休んでいると、人、人で満杯となり、落ちこぼれてしまう。85才の頂上には「本当の頂上はもう少し先です」と書かれている。

次の峠を目指しましょう。

次の峠の景色はまた素晴らしいかも？しれない。無理せず元気に歩こう！！
歩いていけば前に進みます。

どのように歩きはじめましょうか？ お互い様としてみんなで考えましょう！！

「赤信号みんなで歩けば怖くない？？？！！」

2) クラス会

超高齢者となると親、兄弟も少なくなる、そして元気なときは「子どもの面倒にはなりません、その時は老人ホームに入ります」という言葉をよく聞く。

遠くの親戚より近くの他人が友人、知人となる。しかし健康寿命の延伸により

友人、知人も少なくなる。好き嫌いではなく、子どもに戻って、「これから友だち100人増やしましょう!？」

毎年または定期的にクラス会をしてきた。小学生から大学まで続いているクラス会、消滅しているクラス会もあり、現在峠の上でクラス会ができるのは奇跡かもしれない。

先日のクラス会の近況報告：お知らせはもういいです。施設に入りましたので出席できません。体調が悪いので今回はお休みします。お便りだけでもつながれば老化防止になる。杖をついてまでの出席は大変ですねではなく、参加しましょう。お互い様であり、老化防止である。「たよりのあるのは元気な証拠」若いときは「また来年」はあるが85才の峠ではいつ天災地変、人災地変？が起こるかわからない。

年々人数があつまらない、

いつも今回が最後かなと思っております。幹事さんも大変。世話役も亡くなると所滅の危機。安否確認の会となる。しかし遠隔記憶が蘇り元気になる。元気でまた来年会いましょう。

しかし久しぶりの東京で迷子になるかもしれない、久しぶりの地下鉄、ビル群に疲れるかもしれないが、今年は参加する。

友人関係の多かった99歳の母親がなくなったとき、唯一学生名簿で最後の生存・白丸であった。友人？のいない家族葬であった。

3) 今でしょう!! またいつか??

旅行に行く。「大変感激しました。また来ます!!」「またお越し下さい」感激は心に秘め大体は2度目の訪問はない。若いときのいつかは可能性大であるが、高齢者は残された時間は少ない。今を感激しましょう。

以前もお話したが「佐渡」はいいですね。また来たい、記憶は鮮明であった。次の訪問は40年後でした。

もう少し元気になったら「??!!」します。時間ができたら「??!!」しましょう。

時間がないので、忙しいのでいつもの今日はお休みします！！??

今でしょう！！散歩や身体活動は毎日意識して行いましょう。日常生活は毎日です。

どうしようと迷ったら、人に大きな迷惑をかけないのであればまずは[go]でしょう。

またいつか??ではなく今でしょう！！

昔、父親が状態が悪いとき「トロが食べたい」。奮発してトロを買う、一口しか食べられなかったが、満足であったのであろうか。

元気な時に我慢しないでたべておきましょう(時価ですのでたまに)

体の状態を無視してでも「go」ですか？

最近状態が悪い「心不全、腎不全、脳梗塞、心筋梗塞など」でも最重症、急性期は別として運動しましょう、生活の質を上げましょうとして安静を第1としない時代となる。

そのようなエビデンスが出ているので「そのうちに」なのか「今でしょう!？」

なのかは「かかりつけ医」と相談し、自分と相談して行いましょう。

原則は今できることを先延ばししないで「今でしょう」

- 4) 最後に今流行りのいわゆる「AI」にたよらないで、皆様と交流しながら、情報交換しながら道標を確認しながら、前に進みましょう(孤独、孤立しないで)

長濱隆史

2. お試しコーヒー&サムシング

以前から復活させてほしいとのお声を多数いただいております。

サークル活動(シナプスを含む)は、会員様主催の活動の為、グループ内で主催者を

探しておりました所、名乗りを上げていただき、お試して10カ月ぶりにコーヒー&サムシングを開催する運びとなりました。今後、人数が安定して集まるようでしたら、第2水曜日の14時から毎月開催予定です。他愛もない会話やスマホのお悩み相談、カバンのデコレーションなど個々に好きなことをやりながら、コーヒーを飲み、スイーツ等を楽しむ会です。

会話を飢えている方、珍しいスイーツ好きの方、大歓迎です。お気軽にご参加ください。

※会員様以外の参加可

お試し回：7月8日 14時から15時30分 スタジオ 参加費1,100円(利用料含む)



3. 由会(日本酒試飲会)開催

大好評につき、由会開催いたします！！

日時：7月4日(土) 15:30~17:30

場所：天空にて

定員：先着6名様

費用などの詳細は掲示板にてご確認ください。

ご参加お待ちしております♪



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
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 7月25日	担当:加藤様
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 6～9月お休み	担当:阿良木様
お気軽♡手話ベリ (おしゃべり)	第2土曜日 13:00～14:30 7月11日	担当:高橋様 吉岡様
ちょいナビの会	不定期開催 詳細は掲示板をご確認ください	担当:長浜
写真の会	第1土曜日 15:30～ お休み	担当:長浜
コーヒー&サムシング	第2水曜日 14:00～ 7月8日	担当:加藤

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 カーオ野あざみ(混声合唱)	第2・4火曜日 16:00～17:30 7月14・28日	月会費制
フレイル予防・音楽療法 in 道草	第3日曜日 10:30～12:00	会員メンバー:無料 外部参加者:550円

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	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	
看護・介護相談	宮西看護師	毎月第1・3水曜日 15:30～17:00	
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	7月16日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	7月11・25日(土)	15:30-18:00

7. 7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				10:30~12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00	定期			13:00~14:30
	14:30	健康医療相談			
	15:00	14:00~15:30	14:00~15:30		
	15:30	*不定期*			
	16:00	由会			
	16:30	15:30~17:00	15:30~17:00		15:30~17:00
	17:00				
第2週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30~12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00	定期		定期(お休み)	
	13:30	お気軽♡手話ペリ		苔を囲む会	
	14:00	13:00~14:30		13:00~14:30	
	14:30		14:00~15:30		13:00~14:30
	15:00				
	15:30				
	16:00				
	16:30		15:30~17:00		
	17:00				15:30~17:00
第3週	10:30				定期
	11:00				フレイル予防・音楽療法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		13:00~14:30
	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~		15:30~17:00
	17:00				
第4週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30~12:00
	12:00				
	12:30	定期			
	13:00	つむぐ会			
	13:30	12:30~15:00			
	14:00				13:00~14:30
	14:30		14:00~15:30		
	15:00				
	15:30				
	16:00				
	16:30		15:30~17:00		15:30~17:00
	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~~