



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2026年8月号NO. 370

～目 次～

1. 食べ放題は高齢者には無理！！
後期高齢者の坂と85才の峠 第43回
2. 復活コーヒー&サムシング
3. シナプス活動
4. サークル活動
5. ム・ウスケジュール
6. 8月土曜日・日曜日予定



＜同時配信資料＞

- 8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. 食べ放題は高齢者には無理！！

後期高齢者の坂と85才の峠 第43回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

先日久しぶりのご招待でお出かけ。お誕生日祝いである。

「しゃぶしゃぶ食べ放題」であった。

豚しゃぶも美味しいが、黒毛和牛のしゃぶしゃぶを選ぶ、なんと特上寿司も食べ放題、なんとなんと野菜も食べ放題、好きなアイスクリームなど甘味類も食べ放題。

果物の食べ放題はなし、アルコールは有料、お茶、水は飲み放題。

さてどうしましょう？と一息入れれば良かったのに時間制限があるので早速挑戦。100分の時間制限であったが30分でほぼお腹いっぱい。残りの時間はペースダウンで雑談。血糖値スパイクは確かに上昇。健康に良くない見本である。食べ放題で美味しいものを少しだけ選んで食べれば合格だが、人間いろいろな欲に弱い。

特にあなたは高齢者である。

「そんなに食べられません」「今日だけよ」「明日から食べません」といいながら目の前の美味しい食事、グルメ、雰囲気には勝てないことがある。

「まだ食べられるだけ元気ですね」ではなく、何日かは寿命を縮めているかもしれない。1日の摂取カロリーは普通は1800～2000kcalと決まっている。

ちなみに！！肉は鶏肉をすすめられている。そして豚そして牛の順番である。

黒毛和牛は美味しい。大分オーバーとなる。明日は食事を控えようとおもったが、食事はその時勝負で余分なカロリーはすぐ貯金しますよとよく言われる。

「その一口で牛になる」そうだ。今日は豚しゃぶ、牛しゃぶどちらも食べ放題。太り放題である。消費カロリーを考え「30分歩いて帰りました」と言いたいが、お腹がいっぱいなので車で帰りました。すみません。。

本当は若者の食べ放題もからだに負担はかかるであろうが、消費能力が大きい。

食料不足の時は「お米一粒一粒残さないでしっかり食べなさい」としつけられた時代があった。満腹中枢は弱いものだ。今は食べ放題で残し放題の時代。反省しながら、これからいくつかの峠を上り下りして歩きます！！

前回も反省したが「食べ放題」「デカ盛り」「山盛り」「大量お買い得」「1品100円を3品で250円」「本日特価」等々は体に良くないし、いろいろな場面で消費文化はそろそろ終わりかもしれない。

経験しながら？峠を歩きましょう。注意しましょう。

長浜隆史

追伸

毎年のことですが、特に夏は「熱中症に注意しましょう」

若者は「は〜〜〜〜い」壮年者は「ハイ、ハイ」高齢者は「ハイ、ハイ、ハイ」聞き慣れているが発症率が一番多い。体重、年齢によるが水分量は1日2000～3000ccですので、意識しないと水不足になりやすい。

食べ過ぎは要注意であるが、水分の飲み過ぎは一応大丈夫である（但し汗かき、お小水過多、腎臓負荷）。運動しすぎも要注意。

「スロー」で継続的に生きましょう。

2. 復活コーヒー&サムシング

会員・稲富様のコーヒーと食パンの発案から始まったコーヒー&サムシング。

7月8日に約1年振りに開催し、復活することとなりました。主催者は変わりましたが、パタカラの為にも、会話が大切。他愛もない会話をしながら、コーヒーとスイーツを楽しむ会へ。

趣味のバック制作をしながら、スマホの質問をしながら、ただただ人の会話を聞きながらでも、何でも、お好きに1時間半コーヒーとスイーツを楽しむ時間です。

ご興味がある方はフロントにてご予約ください。

コーヒー&サムシング

日時：毎月第2水曜日14時～ 参加費：550 円 お菓子代：550 円から 1,100 円程度

次回：8月12日



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
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 8月22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 しばらくお休み	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～ 8月1日	担当：長浜
コーヒー＆サムシング	第2水曜日 14:00～ 8月12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

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・4火曜日 16:00～17:30 8月11・25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

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	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	8月20日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	8月8・22日(土)	15:30-18:00



6. 8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 健康医療相談			13:00～14:30
	14:30	14:00～15:30	14:00～15:30		
	15:00	* 定期 *			
	15:30	写真の会			
	16:00	15:30～17:00	15:30～17:00		15:30～17:00
	16:30				
	17:00				
第2週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30～12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00	定期(お休み)		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				13:00～14:30
	15:00		14:00～15:30		
	15:30				
	16:00				
	16:30		15:30～17:00		
	17:00				15:30～17:00
第3週	10:30				定期 フレイル予防・音楽療法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		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				
	15:00		14:00～15:30		
	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～～