



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2024年11月号NO. 349

～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第22回
2. エンマコオロギ
3. マリア51をもう一度～(第51回ゴルフコンペ行いました！)
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 11月土曜日・日曜日予定



＜同時配信資料＞

- 11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22回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

体力の低下を感じる. . .

令和3年の80才時の平均余命は男子9.22、女子12.11である。平均寿命と違うので80才の方はまだまだ男子は9年位の寿命延長である。平均寿命、健康寿命を考えてもう少しと置いていたら更に10年間の余命がありそう。

85才の峠までの道のり、元気で登ろうではなく90才の峠となるかもしれない。

覚悟が必要！！？

90才頃まで健康寿命も伸ばすことを考えなくてはいけない。

その途中でリタイアしてもよい準備も必要、しかしそれまで健康寿命の確保である。健康寿命の延伸は「生活習慣・姿勢習慣の修正、改善 in ム・ウ21あざみ野」です。

体力の低下を感じながら、諦めないで、無理せず、地道に身体活動・運動を継続しましょう。

「老化ですね！？体力が落ちていまね！？」は意味が深い言葉であるが、半分は認めて、半分は抵抗して無理なく、健康寿命で過ごそう。

フレイルサイクルが過ぎると様々な状態で介護保険を利用する。疾病治療の他に各種臓器の予備能力低下が老化とともにあるが、認知症の進行状況や動けない、歩けない、移動できない又は介助を受けないと日常生活活動が上手くいかない状態などで介護保険支援の対象となる。

それでも気持ち的に健康であると感じれば健康寿命状態かもしれない。

24時間の普通生活？でなくなると(外出することが億劫になる、出られる体力が無いと感じる、テレビを観ている時間が多くなる、ぼ～～とするか半分ねている時間が多くなる、趣味に感動しなくなる等々)は確実に種々の機能の低下である。

若いときと違いすぐ取り戻せない。多少の努力をしないと低下の方向である。

からだを動かすだけでも違う。学校、会社ではないがルーティンとして「ム・ウ21」に定期的に通うことも一つの方法。何らかの刺激がある。

お茶席で足がしびれるだけでなく、立ち上がる力が弱くなることを感じる。単純に立ち上がる、歩くことに「よっこらしよ」の気持ちがある。体力低下を感じる。まだ大丈夫と思っているうちに24時間のルーティンを自分なりに努力しつつある。井戸端会議のつまみに提供します。

長浜 隆史

2. エンマコオロギ

9月29日 やっと猛暑が過ぎ、涼しくなったので夕方のお散歩。

団地の雑木林でコオロギの鳴き声あり。エンマコオロギかどうかは定かでない。

幼少の頃、原っぱでなき声に、耳を澄まし、コオロギ探しに明け暮れた。

(声の識別を忘れる、昼間の記憶もある)そして飼育観察した記憶がよみがえる。

健全で？孤独な？遊びであったか。歩いて2～3分で通り過ぎる。

これが時代ですよ、昔の思い出ですよ、ですまされる時代となり、土がない、木がない(街路樹、植栽でつくられた地面)生活で人間はどうなるのか。自律神経も安まる時間がない。

コオロギも来年会えるかどうかわからない。まして蝉さんも大変、何年間も土の中、地上に出られるかどうか、地上に出たら住宅地になっているかもしれない。

生存権は人間だけか??まだまだ五感を磨こう!!??

高齢者族



3. マリア51をもう一度

パンデミックを乗り越え、
再び恒例となった年2回のゴルフコンペ。
上総武田氏真里谷家の地、千葉県木更津市真理谷。
聖母マリアの名を冠するマリアゴルフリンクス。
Pete Dye の設計。

あとは、皆様のゴルフの腕前が揃えば
PERFECT な1日に。

台風シーズン。ラウンド中は雨もなく、とても美しいコースで、スタッフさんの対応もよく、気持ちよくラウンドすることができました。今回は、ゴルフに重きを置き、いいコースでラウンドし、打ち上げは軽めにフードコート(海ほたる)。締めは、ソフトクリームからのアフォガード(アイスクリームのエスプレッソ掛け)の方も。

30年近く続けてきたム・ウ21あざみ野ゴルフコンペも、51回を数え、歴史ある当施設のイベントとなっておりますが、今回、その歴史に幕を閉じることとなりました。毎週のようにラウンドされている方から年に2回しかクラブを握らない方まで沢山の方々に支えられて参りましたが、ここ数年、参加者の高齢化により、人が揃わず、外部のプールインストラクターや知人、友人に参加の協力をお願いしている状態でした。

最後の十数年、私が担当させていただき、山梨、栃木など泊りでのゴルフもあり、誰にも言えない辛い思い出もありますが、それ以上に、楽しい思い出ばかり。『運転手』冥利に尽きます。近年は、アクアラインの値下げもあり千葉で開催することが多く、今回の帰り路、湾岸線を走行中、みなとみらいの夜景を眺めながら、「これもムウのコンペのいい思い出ね」と呟かれていらっしやいました。



キッズ水泳教室 那須 IR



寂しいながらも嬉しいお言葉でした。マリアで開催した51回目のコンペを思い出だけにせず、再び、皆様で有志を募ってラウンドしていただければと思います。今まで参加された皆様、そして毎回のように朝早く送り出してくださったご家族の皆様、本当にありがとうございました。

照井 智暁

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 14:00~15:45 11月13日	担当:稲富様
つむぐ会	第4土曜日(通常) 13:30~ 11月23日	担当:加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00~16:00 11月9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 11月10日	担当:阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00~16:30 11月24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~ 11月お休み	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
写真の会	第1土曜日 15:30~ 11月2日	担当:長浜

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・4 火曜日 16:00~17:30 11月12日・26日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00~11:30 11月24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 コンディショニング	田中PT	11月21日(木)	15:30-18:00
	山口PT	11月9・23日(土)	15:30-18:00



7. 11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 14:00～15:30			
	15:00	定期 写真の会 15:30～17:00			
	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 苔を囲む会 13:00～14:30	
	14:00		定期 写仏の会 14:00～15:30		
	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 10:30～12:00
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00		定期 ヘルスアップセミナー 14:00～15:00		
	14:30				
	15:00				
	15:30	*不定期* シナプスイベント 15:30～	*不定期* シナプスイベント 15:30～		
16:00					
16:30					
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 13:30～15:30		
	14:00				
	14:30				
	15:00			定期 手話で話そう会 15:00～16:30	
	15:30				
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～