



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2024年10月号NO. 348

～目次～

1. ムウニュース LINE 配信 QR コード！
2. 後期高齢者の坂と85才の峠 第21回
3. 健生会・健康まつり開催されました！
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 10月土曜日・日曜日予定
8. インフルエンザ予防接種のお知らせ
9. コロナワクチン接種のお知らせ
10. フレイル予防・改善 音楽療法のお知らせ

<同時配信資料>

- 横浜市医師会みんなの健康 9・10月号
- 10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. ムウニュース、LINE 配信！QRコードでお友達登録！

LINE 配信を開始しております！！

右の QR コードよりお友達登録をお願いします！！



封書での郵送は前回9月号で終了となりました！！

2. 後期高齢者の坂と85才の峠 第21回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

高齢者は自分の年をごまかさない

医者に行くたびに「???の低下」ですね。「老化ですね」といわれる。

失礼な！！??

「お若いですね」といわれて悪い気はしない。「お元気ですね」は当たり前？

張り切って動きすぎたり、飛び跳ねると思わぬ事が起こるかもしれない。昔の新車も

70年も使用してきたら中古車である。車は動かさないと錆びてくる、運転手も

錆びてくる。いたわりながら慎重に運転しよう。整備をしながら、無理しないで、

制限速度以下でそれなりに動かしましょう。最近高速道路運転はくたびれる。

若い人と張り合うことはいらない、同年代でも今更、尚更である。

車の高齢者マークは75才以上の後期高齢者では努力義務、そして2002年から

70才以上となったが、自信をもってまだ運転している？

しかし他の運転者が高齢者マークの車に幅寄せや割り込みの違反をした場合、

罰金となる。高齢者は多少守られているので逆走しないで慎重に運転しよう。

メンバーの方はトレーニングしていますので歩く姿やマスク着用では高齢者かどうか

わかりにくい。バスや電車で席を譲ってくれることが少ない、杖を臨機応変に

使えば??????譲ってくれるかどうか。

首に高齢者マークをつけていれば少し親切にしてくれるかも。自分の年を隠さない

でもいいのではないのでしょうか。究極には認知症の徘徊予防・管理となるかもしれない？

車がないとそして移動能力が低下すると生活様式はガラッと変わらざるをえない。「何を急いで歩いて行くの」高齢者マークをつけて、時間がかかっても歩ける、移動できる練習をしましょう。クラスでトレーニングしましょう。

そろそろ「高齢者マーク」をつけようかな？！

9月のヘルスアップセミナーで「健康寿命の延伸は生活習慣、姿勢習慣の修正、改善」の総論をお話した。これからは各論としてお話しますのでご聴講ください。

「???の低下」はたくさんあります。少しずつ考えましょう。

長浜 隆史

3. 健生会・健康まつり開催されました！

9月7日(土)・8日(日)健生会まつりが開催されました！

ム・ウ21あざみ野では7日(土)には長浜隆史先生の特別ヘルスアップセミナーを。8日(日)には劇団ポコあポコの人形劇、親子水慣れプール体験等が催されました。また、両日に渡り、スタジオへの廊下で各同好会の作品展示、4階天空では偽バリスタ長浜先生によるコーヒーブレイクコーナー(ハンドドリップ)を開店されました。ヘルスアップセミナー後に先生が淹れてくださったコーヒーとおしゃべりを楽しまれたメンバーさんもいらっしゃったのではないのでしょうか??

コーヒー、2種類試飲することができたそうで、美味しかった〜と評判でした！！

長浜先生大活躍！！

また来年の健康まつりにご期待くださいね！



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 10月9日	担当:稲富様
つむぐ会	第4土曜日(通常) 13:30~ 10月26日	担当:加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00~16:00 10月12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 10月13日	担当:阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00~16:30 10月27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~ 10月お休み	担当:長浜
ちょいナビの会	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~ 10月5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 10月8日・22日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00~11:30 10月27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	10月17日(木)	15:30-18:00
	山口PT	10月12・26日(土)	15:30-18:00



7. 10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				
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				
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～		
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				

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～

8. インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種

予約開始

Web : 9月14日 21時より
受付 : 9月24日

接種開始

9月30日より

平日・土曜日ともにご予約は
インフルエンザワクチンからご予約出来ます

土曜日インフルエンザ予防接種外来 (13:30~16:45)

10/26・11/02・11/09・11/16・11/30・12/07

65歳以上	横浜市公費	2300円
1回目	年齢問わず	3500円
2回目	(当院で1回目を接種している方)	2500円

- ・ 65歳以上高齢者公費のご予約以外はWeb予約です
- ・ 13歳未満の方は1回目予約時に3週間以上開けて2回目の予約が取れるようになりました
- ・ 土曜日午後の予防接種外来は処方はいえませんが
- ・ 問診表は必ずご自宅でご記入の上ご来院ください
- ・ お支払いは現金のみの対応となります

9. コロナワクチン接種のお知らせ

横浜市コロナワクチン接種の予約について

対象者；横浜市民

- (1) 65歳以上の方
- (2) 60歳～65歳未満で一定の障害を有する方

接種期間：令和6年10月1日～令和7年1月31日

費用：自己負担3,000円

当院の予約について：9月24日から開始

お電話、窓口でご予約下さい。

	月	水	金
午前外来	インフルエンザ	インフルエンザ	インフルエンザ
午後外来	インフルエンザ	<u>コロナワクチン</u>	<u>コロナワクチン</u>

10. フレイル予防・改善 音楽療法のお知らせ

フレイル予防・改善in道草

毎月第3日曜日 10:30~12:00

脳活・音楽療法/フレイル

偶数月：6月16日、8月18日、10月20日、12月22日、2月16日開催

始まりま〜す。歌って、身体を動かして、マラカス振って一緒に元気になりましょう!!



講師：市原隆子（音楽療法士） 長浜隆史（医師）

日時：10月20日（日）10時30分~12時

場所：ム・ウ21あざみ野スタジオ

費用：550円（但しム・ウ21会員は無料、同伴家族は無料）

人数：14名（予約制）

音楽療法とは、音楽の作用を用いて対象者の身体面・精神面・社会面に働きかけることで心身機能の維持・改善と生活の質を促進するものです。



お問い合わせ長浜医院9012525

ム・ウ21あざみ野9022136