



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2024年7月号NO. 345

～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18回
- 3. ミスシェランの会開催
- 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



ホームページ <https://muu21.com/>



インスタ <https://www.instagram.com/muu21azamino/>

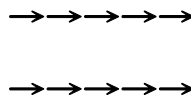


メルマガセミナー muu21seminar@gmail.com



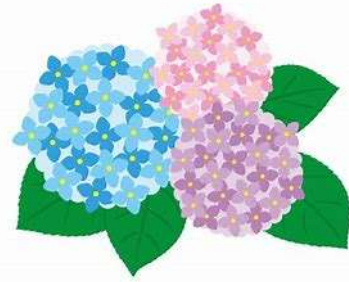
1. ムウニュース、LINE 配信！QRコードでお友達登録！

次号、8月号よりLINE 配信を開始する予定です！！
右のQRコードよりお友達登録をお願いします！！



2.後期高齢者の坂と85才の峠 第18回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)



アジサイが咲き、やっと梅雨となりました。

加齢と共に季節は変化しない。

今年も知らないうちに梅雨入りであり、梅雨明けであり、夏である。

昔のシトシトの梅雨ではなく、ときどき線条降水帯の大雨である。

高齢者でなくても体内時計が狂う。そして高齢者は環境に対して順応性が鈍いときた。どうしたらいいのまず体内時計を調整しましょう。簡単には暴飲暴食なし

で、3食昼寝付きある。暴飲暴食はすでにできないが空腹に任せての食事時間と食事量。早寝早起き朝ご飯であるが「ハイハイ」というがこれが結構むずかしい。

朝早く目が覚めます、夜になると（人により昼間から？）ウトウトしています。

朝ご飯は片目玉やきとトースト、チーズ、牛乳、ヨーグルト、3枚ぐらいの野菜、ちゃんと食べています、という。バランスが大切であり、時間が大切である。

先日のヘルスアップセミナーで時間栄養の話をした。勉強してみましよう。

体内時計、順応性の多くは環境にも影響されるそして毎日の24時間に影響される。

リラックスの時間、運動する時間、多少メリハリをつけましよう。そして梅雨を

のりきりましようであるがすぐ酷暑になるかもしれません。そして熱中症、脱水に気をつけましようの季節になる。

追：アジサイはよく見かけるがカタツムリは見かけない。何かが知らない間に変わった。アジサイは日陰でも強いので中庭にあります。人間も変わった。

今年は中庭にシジュウガラ、雀が巣作り。ツバメも到来している。

何かが変わったのであろうが見守りたい。

長浜 隆史

3.ミスシェランの会（食通の会）開催！

前回コロナ収束時に久しぶりの開催予定が小波に翻弄され中止となりました。

今回も収束時ですので体調に留意いただき開催します。

メニュー：市瀬料理人にお任せ

日時：7月20日（土）15：30～18：00

場所：スタジオ

費用：2500円

人数：先着6名様

注意事項：体調チェックは必須・席間隔広め・大声禁止などで開催します。

担当 長浜 隆史



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 7月10・ 24日(照井トナ不在)	担当: 稲富様
つむぐ会	第4土曜日 13:30~ 7月27日	担当: 加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00~16:00 7月13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 7月14日	担当: 阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00~16:30 7月28日	担当: 高橋様 吉岡様
ミスシェランの会 (食通の会)	第3土曜日 15:30~ 7月20日	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	偶数月・第1土曜日 15:30~ 7月はありません。	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1火曜日 16:00~17:30 7月2日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00~11:30 7月21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（詳細はスタッフにお尋ね下さい）	
フィジカル コンディショニング	田中PT	7月18日（木）	15:30-18:00
	山口PT	7月13・27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					
	12:00					
	12:30					
	13:00					
	13:30					
	14:00					
	14:30	定期 健康スポーツ介護相談				
	15:00	14:00～15:00				
	15:30	* 偶数月第 土曜 *				
	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			* 不定期 *		
	14:00			苔を囲む会		
	14:30		定期 写仏の会	13:00～14:30		
	15:00		14:00～15:30			
	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	
	11:00				10:30～12:00	
	11:30					
	12:00					
	12:30					
	13:00					
	13:30					
	14:00		定期			
	14:30		ヘルスアップセミナー			
	15:00		14:00～15:00			
	15:30	* 不定期*	ミスシエランの会			
	16:00		15:30～			
	16:30	15:30～	(14 7 10月)			
17:00	(2 5 8 11月)	(3 6 9 12月)				
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			手話で話そう会		
	16:00			15:00～16:30		
	16:30					
17:00						