



ムウ21あざみ野

# ムウニュース

**2024年8月号NO. 346**

～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19回
3. ミスシェランの会 久しぶりの開催！
4. 9月 健生会・健康まつり開催！
5. シナプス活動
6. サークル活動
7. ム・ウスケジュール
8. 8月土曜日・日曜日予定

＜同封資料＞

- 横浜市医師会みんなの健康 7・8月号  
＜お知らせ＞
- 8月ヘルスアップセミナーのお知らせは、  
掲示板をご確認ください。

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](mailto:muu21seminar@gmail.com)

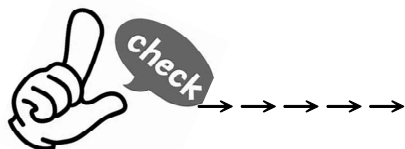


ヘルスアップセミナー-申込 QR



## 1. ムウニュース、LINE 配信！QRコードでお友達登録！

次号、8月号より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！！



## 2. 後期高齢者の坂と85才の峠 第19回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

パリ2024オリンピックと競技スポーツ

7月26日～8月11日まで第33回パリ2024オリンピック開催。

8月28日～9月8日までパリ2024パラリンピック開催。

昔は4年に一度。今も4年に一度。しかしその間いろいろな世界大会がひしめく。オリンピックが埋もれる。アスリートには世界で1番であり、国威発揚にはなるのであろう。最近まで「楽しめます」それが金メダルに通じるであったが、最近では「金メダルをとりに行きます」とよく聞く。若者の？考え方が変わってきたのであろう。

大昔オリンピックの日にぶつけた違う大会で古橋が新記録を樹立したと記憶している。世界情勢に差がある中で平等な準備によるものではなく、人間が記録に挑戦できる場である。やはり金メダル何個とれるかなに関心が集まる。2番ではダメなんですかとなる。競技スポーツは勝負にこだわり一過性であり、観るスポーツになる。健康スポーツは健康にこだわり継続性であり、楽しむ。

スポーツ庁でも東京オリンピック以降、国民に向けてはスポーツ in life として健康長寿にシフトしてきた。力の入れ方、予算のかけ方が難しい。いろいろな成功事例もあるがしっかり継続されていない。成功事例にならって現場において来るのに数年かかる事がある。担当者も変わり数年に1度のイベントとなる。当てにしないではいけませんが、まずは当てにしないで自重努力??(自助努力)でできる事を無理しないでやりながら後期高齢者の坂を登り下りしましょう。休憩ばかりでは前に

進みません。とにかく一歩でも前に足を出せば前にすすみます。

そうそう30分間の座位行動をした時は2～3分の別行動が必要ですという。

なんだか落ち着かない人生を送ることが健康長寿の延伸である。

日本はオリンピックでメダルいくつとれるかな！！？

長浜 隆史

### 3. ミスシェランの会・食通の会(シナプスイベント)久しぶりの開催！

第3土曜日7月20日15:30から6名+2名(担当者)で楽しく開催。

以前コロナが下火の時に予定されながら再燃で中止となり、4年ぶりの開催。

包丁切れるかな、水が出るかな、お皿あるかな、料理の仕方、段取りを忘れたかな。

鯛、トコブシ、カンパチのお刺身、お寿司、カンパチのカルパッチョ。

そして大型ハマグリ2ヶとお豆腐のお吸い物と豪華版で4年ぶりのご馳走で

皆さん大満足。なお握りは参加者全員で責任をもって各自握り、食べる。

市瀬先生からはほどよい握りで及第点をいただく。今後ご家庭で応用されますように。

アルコールは少々で丁度よかった。絹豆腐「白無垢」が皆さんの支持を集めた。

従来と同じく全員で準備し、最後はお皿洗い、お片付けをしていただき

「ごちそうさま」で終わりました。

ミシュランの会でもなく、ミスティクの会でもなく、シュランの会でもなく、

食を楽しむ会であり、楽しくワイワイ情報交換の会である(まだ食べる前までは

マスク着用で行われました)

健康のために食生活を考えながら、たまには自己責任でご馳走を食べましょう？！

次回をお楽しみに。

担当 長浜 隆史



#### 4. 9月 健生会・健康まつり開催します！

9月7日(土)・8日(日)に健康まつりを開催します！詳細は掲示板にてご確認ください。

9月7日(土)

・14:00～15:00ヘルスアップセミナー／スタジオ／長浜隆史医師

「健康寿命の延伸は生活習慣&姿勢習慣の修正&改善」

9月8日(日)

・9:00～心臓の音ってどんな音？／第1診察室

・9:00～わなげ／待合室

・9:00～フリーマーケット／駐車場

・9:00～缶バッジ作り／第2診察室

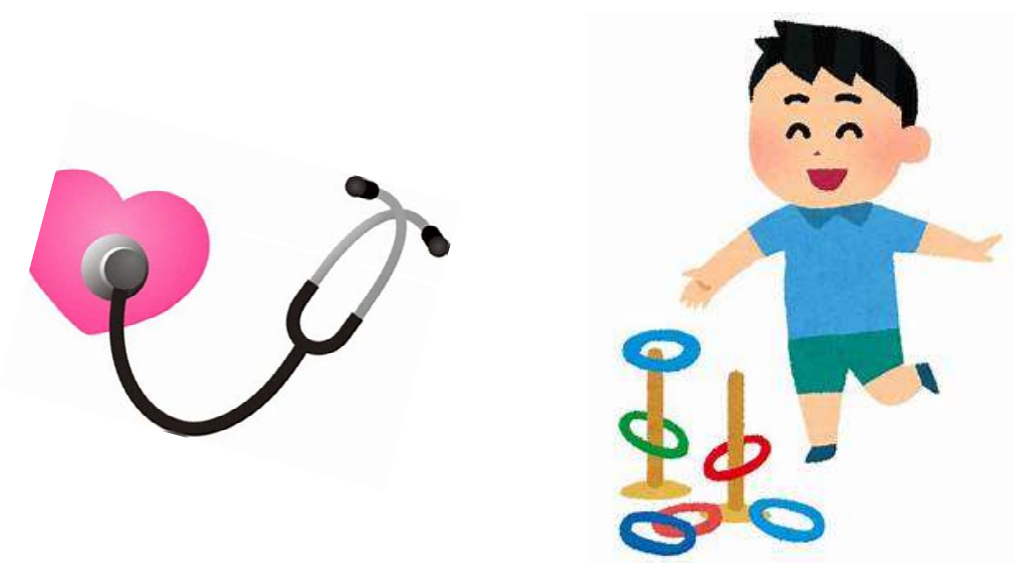
・10:00～10:45劇団ポコあポコ人形劇／スタジオ

・11:30～12:30親子で参加水慣れプール体験／プール

・12:30～14:00講習会(保育士対象)／病児保育室／長浜隆明医師

「これって食物アレルギー？では対応は？」

あなたはそのエピペンを正しく使って命を救えますか？」



## 5. 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 8月14日	担当:稲富様
つむぐ会	第4土曜日(通常) 13:30～ 8月25日(8月は日曜)	担当:加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00～16:00 8月10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 8月・9月はお休み	担当:阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00～16:30 8月25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～ 8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	偶数月・第1土曜日 15:30～ 8月3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

## 6. 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 8月はお休み	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00~11:30 8月25日	1650円 担当:斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

## 7. 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	8月22日(木)	15:30-18:00
	山口PT	8月10・24日(土)	15:30-18:00



8. 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				
	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	14:00~15:30			
	15:30	*偶数月第1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			(8・9月お休み)	
	13:30			苔を囲む会	
	14:00		定期	13:00~14:30	
	14:30		写仏の会		
	15:00		14:00~15:30		
	15:30				
	16:00				
	16:30				
	17:00				
第3週	10:30				定期
	11:00				フレイル予防改善in道草
	11:30				10:30~12:00
	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*	*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~		
	17:00				
第4週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30		定期(8月は日曜へ)		(8月のみ第4日曜)
	14:00		つむぐ会		つむぐ会
	14:30		13:30~15:30		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				