



ムウ21あざみ野

# ムウニュース

**2025年10月号NO. 360**

## ～目 次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第33回
2. 10月からレッスンスケジュールが変わります！
3. シナプス活動
4. サークル活動
5. ム・ウスケジュール
6. 10月土曜日・日曜日予定



### ＜同時配信資料＞

- 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-ムペ-ジ QR

インスタグラム

<https://www.instagram.com/muu21azamino/>



インスタグラム 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. 後期高齢者の坂と 85 才の峠 第 33 回

（人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん）

地道に 85 才への坂を歩いているのに崖崩れ発生！！

\* 猛暑、熱中症では死なないでと 24 時間フル稼働で冷房完備。

それでも救急車の利用者は高齢者が多い。そして冷房を利用していない。クーラーも一時も休むことなく、故障しないかと心配。そして電気代も。

9 月に入り線状降水帯による洪水そして停電が多発。都筑区、宮前区そして東京の被害が報道される。この地域でも大変でしたと言う方あり。

所によりある。いつ自分の通り道に事故があるかわからない。ナビゲーターで教えてください。

\* 「開き直りか」「あきらめか」「予防できる事は予防しましょうか」

何かの時に大きなシワヨセは高齢者であり、「高齢者は考えてください！！」

「何に注意が必要なのであろうか？」環境因子は他人事である。

\* 自分事としては「健康第1」である。

昨今の環境因子ではダルイ、やる気も出ない、食欲も落ちる、お出かけも控えがち、他人と会うのも面倒、家に引きこもりがち、一日中座位行動である。

寿命が縮まる思いである。免疫が落ちているはずである。

面倒くさいが逆のことをしよう。急にお友達100人つくりましょは無理。

先日認知症の話題の中であざみ野地域ではひとり世帯、ふたり世帯が半数を超えていた。

全国的な傾向であるがどこにいっても高齢者が多い。他人事ではないので自覚して元気になろう！！

\* \* レストランに入ってきた4人家族。貴重な家族構成。ひとしきり注文が終わり、各自スマホをいじり始めた。会話はあいづちだけで、特別な会話はときどき。

各自がそれなりに自立している。これが日常生活である様だ。それが普通である。

そういえば高齢者夫婦が居場所的な某レストランでも一人はペーパー、一人はやはりスマホ、バラバラの時間の過ごし方をしていることもある。会話がなくても生活ができる時代である。

\* \* 老後は「コミュニケーションをつくりましょう」といっても中々大変である。若いときからトレーニングされていない今の高齢者に自立です、自主性を重んじるとしても大変である。若い人に頼らず自分ごととして仲間づくりをしましょう。元気になるために。面倒くさがらないでこまめに動く。

\* 最近身近な問題として「フレイルサイクル対策」をお願いしている。

基本的な事が「健康第一」であり、天災地変に抵抗できる事かもしれない。

「ム・ウ21あざみ野」の活動などなどご意見があればお知らせください。

「天空」でお待ちしています。

長濱 隆史

## 2. 10月1日からレッスンスケジュールが変更になります！！



サマータイムを終了し、

営業時間を平日 9:00～17:30/土日祝「祭日 10:00～18:00 と

させていただきます。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします！

ム・ヲツカ・アザミ野

表題スケジュール

2025年10月1日付

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
300	スタジオ	300	スタジオ	300	スタジオ	300	スタジオ	300	スタジオ	300	スタジオ
30											
40											
50											
60											
70											
80											
90											
100											
110											
120											
130											
140											
150											
160											
170											
180											
190											
200											
210											
220											
230											
240											
250											
260											
270											
280											
290											
300											
310											
320											
330											
340											
350											
360											
370											
380											
390											
400											
410											
420											
430											
440											
450											
460											
470											
480											
490											
500											
510											
520											
530											
540											
550											
560											
570											
580											
590											
600											
610											
620											
630											
640											
650											
660											
670											
680											
690											
700											
710											
720											
730											
740											
750											
760											
770											
780											
790											
800											
810											
820											
830											
840											
850											
860											
870											
880											
890											
900											
910											
920											
930											
940											
950											
960											
970											
980											
990											
1000											
1010											
1020											
1030											
1040											
1050											
1060											
1070											
1080											
1090											
1100											
1110											
1120											
1130											
1140											
1150											
1160											
1170											
1180											
1190											
1200											
1210											
1220											
1230											
1240											
1250											
1260											
1270											
1280											
1290											
1300											
1310											
1320											
1330											
1340											
1350											
1360											
1370											
1380											
1390											
1400											
1410											
1420											
1430											
1440											
1450											
1460											
1470											
1480											
1490											
1500											
1510											
1520											
1530											
1540											
1550											
1560											
1570											
1580											
1590											
1600											
1610											
1620											
1630											
1640											
1650											
1660											
1670											
1680											
1690											
1700											
1710											
1720											
1730											
1740											
1750											
1760											
1770											
1780											
1790											
1800											
1810											
1820											
1830											
1840											
1850											
1860											
1870											
1880											
1890											
1900											
1910											
1920											
1930											
1940											
1950											
1960											
1970											
1980											
1990											
2000											
2010											
2020											
2030											
2040											
2050											
2060											
2070											
2080											
2090											
2100											

### 3. シナプス活動

※詳しくは施設内掲示をご確認ください。

シナプス	日 時	備 考
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 10月25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 10月12日	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 10月11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月はありません	担当：長浜
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～ 10月4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

#### 4. サークル活動

日程は定例日で標記しております。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 カ一口野あざみ(混声合唱)	第2・4火曜日 16:00～17:30 10月14・28日	月会費制
水泳教室	第4日曜日 10:00～11:30 10月26日 詳細は掲示板をご確認ください	1650円 担当：斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

#### 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 コンディショニング	田中PT 山口PT	10月16日(木) 10月11・25日(土)	14:00-16:30 15:30-18:00

## 6. 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	定期 健康医療相談 14:00～15:30		
	14:30			
	15:00			
	15:30	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	定期 お気軽♡手話ペア 13:00～14:30		
	13:30			
	14:00		定期 苔を囲む会 13:00～14:30	
	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	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	定期 つむぐ会 12:30～15:30		
	13:00			
	13:30			
	14:00			
	14:30			
	15:00			
	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で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～～