



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2025年9月号NO. 359

～目 次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第32回
2. 新しいマシンを導入しました！
3. トレーニングプログラム
4. 金曜レッスン『フレイルサイクル』の時間変更
5. 9月健生会・健康まつり開催！
6. シナプス活動
7. サークル活動
8. ム・ウスケジュール
9. 9月土曜日・日曜日予定



<同時配信資料>

- 9月号特別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

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



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32回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

災害級・40度以上・いのちにかかる暑さが続きます。ご注意ください。9月には台風にもご注意くださいとなっているかもしれない。

「お風呂は40度前後で15分ぐらいですませましょう」

異常であることは確かである。最近は度々警報がでる。

昔は熱射病として麦わら帽子でセミとり、昼間は昼寝、外出は控えめに。プール活動の中止はたまにあった。プールの縁をアチチ、アチチで歩いた記憶がある。高温多湿の環境は熱中症として屋外だけではなく屋内で起こることが多々あり、特にエアコンの利用がない高齢者に多い、死亡に直結している。

軽症のうちに早く行動しよう。

「わかっています！！？」とご返事をいただく！！

軽症でも「顔のほてり」「いつもと違うな」「ぼやつとする」「力がはいらない」という時には涼しい環境づくり、からだを冷やす(風邪をひいたらどうしましょうではない)、行動制限(無理しない、もう少し畠仕事・もう少し散歩はすぐ中止)などすぐ行動しましょう。そして水分補給、塩分補給＆経口補水液。救急車を呼ぶかどうか迷った時には、ボーとして電話もかけられない。悪くなるスピードは早く、すぐ対応そして119番でしょう。

「わたしはなったことがありません」と言う方が危ない！！自信のある方も注意、熱中症になりやすい方がいます。かかりつけ医に相談しておきましょう

さて一次予防は「地球温暖化」対策と理解されている。昔、北極海、南極海の氷塊の変化と海面上昇で国が沈むは関係ない、そして温暖化は関係なしとしてテレビに良く出ていた学者がいた。某国では掘って掘って掘りまくれそして経済を良くしようという考え方。

そして地球温暖化で天災地変、食材変化は予想されながら、あと何年、何十年

耐えられるか。

古老が「生まれて初めての経験です」とテレビでよく報道されるが、あと数年の間に何回聞くことになるか。このままでは、今まで伸びてきた平均寿命、健康寿命の延伸は何らかの環境の変化で止まるであろう。部屋の寒暖の差がありすぎてもからだがなまってしまう。環境に順応できるからだ、体質のある方の健康寿命は延びるかもしれない。熱中症に強い？は環境に順応しやすいからだの方が生き延びるのであろうがお風呂で40度です。のぼせる、ひっくり返る。

そして2ヶ月3ヶ月持続されるとたまらない。順応の前に弱ってしまう。

省エネで頑張りましょう。省エネで、いい環境でじつとしている事。しかしげつとしていると身体がなまる！！どうしましょう。

今を前向きに考える事も健康寿命を少し伸ばすことにはなるでしょう。

早寝早起き朝ご飯

おやすみになる方はお休みなさい

8月5日記、全国的な猛暑40度

長濱隆史

2. 新しいマシンを導入しました！

『ラットプルダウン』 背中のトレーニング・『レッグプレス』 脚のトレーニングができるマシンです。今まで背面を鍛えるマシンが1台もありませんでしたので、この機会にぜひ体幹部背面のトレーニングを行いましょう。またスクワットが苦手な方でも安心して行える脚のマシンです。エアコンが心地よくきいているジムエリアしっかり筋トレしてみませんか。

使い方などお気軽にトレーナーまで声をかけてください。

3. トレーニングプログラム

基本の運動プログラム

※無理をせず
その日の体調に応じて実施してください

準備体操①

運動前のストレッチ 1部位20秒～30秒程度
体が冷えている時などは準備体操②を行ない
体を温めてから実施すると有効的

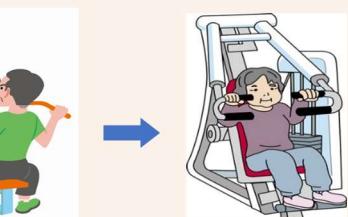
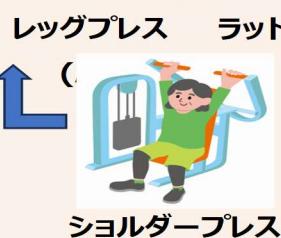


準備体操②

5分～15分程度
体を温めるための
有酸素運動



筋トレ



1セット

10回～15回

※息を止めずに
最大限できる重さで

目標3セット

※連続して3セットでも、
1セットづつマシンを移動して
トレーニングしても可

(肩) 有酸素運動

筋トレ後
脂肪燃焼、血行促進、
生活習慣病予防ための
有酸素運動※10分以上推奨



整理体操

運動後のストレッチ 1部位20秒～30秒程度



疲労の軽減・
柔軟性の回復・
傷害予防ために

タンパク質摂取

運動後のリカバリー & メンテナンスに

運動直後のタンパク質摂取をお勧めしております。
手軽にBODY MAINTENANCEなど



※ご不明な点がございましたら、スタッフまで、お気軽にお問い合わせください。

4. 金曜レッスン『フレイルサイクル』時間変更

長濱先生担当『フレイルサイクル』

9月より 13:30～14:00 に変更になります。皆様、是非ご参加くださいね！！

『フレイルサイクル』は筋肉トレーニングだけではなく、生活のサイクルを組み立てながらクラスを開講します。高齢者ですので座位、立位、などなど無理をせず、楽しみながらゆっくりいきましょう！



5. 9月健生会・健康まつり開催！！

第29回 健康まつり 2025年 9月28日(日)

劇団ボコあボコ人形劇「ねずみのよめいり」



他
「みんなでマンボ！」
10:00～10:45
(開場9:45)
場所 2階スタジオ
定員 60名

会場内は
おやつ
禁止です

心臓の音ってどんな音？ 9:00～
場所 第1診察室

本物の聴診器を使って
心臓や肺の音を聞いてみよう



家族で
1枚



白衣を着て
記念撮影しちゃおう!!
写真プレゼントもあるよ
(先着10組のみ)

わなげ

9:00～
場所 待合室

景品なくなり次第終了



フリマ

9:00～
場所 駐車場北側

品物が少なくなり次第終了

近隣保育園・幼稚園にお勤めの方対象
講習会 12:00～13:30

「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？」

講師：長濱隆明 医師



お車でのご来場はご遠慮ください

医療法人社団 健生会

長浜医院

横浜市あざみ野病児保育室

横浜市青葉区あざみ野4-2-4

親子で参加☆水慣れプール体験

コーチ 那須 有美トレーナー

レッスン 11:30～12:30

(受付11:00)

場所 3階プール

費用 大人1名¥550

施設利用費として

予約制・先着順・定員10組

おむつが外れている未就学児対象

親子でバランスボール

コーチ 伊能 竜之介トレーナー

レッスン ①9:15～9:45

②10:00～10:30

③10:45～11:15

(受付 レッスン開始10分前)



場所 駐車場南側

予約制・先着順・定員各6組

3歳以上対象

プール体験・バランスボールの申し込みは

ム・ウ21あざみ野まで(月曜日休館)

045-902-2136

キャラ探しゲーム

9:00～

場所 2階病児保育室

景品なくなり次第終了

1人
1回

保育室にキャラクターたちが隠れているよ
同じコたちを探してね♪



☆あざみ野病児保育室の
新規登録は随時受付中☆

045-909-0510

(平日8:00～18:00)

缶バッジ作り 9:00～

(バーツなくなり次第終了)

場所 第2診察室

1人
1個

おうちでデザインして

当日持ってきてね

小さい円の中に

絵をかいてね

シールを使う時は

薄地の物で♪

写真は紙に印刷した物

ならOK

6. シナプス活動

※詳しくは施設内掲示板をご確認ください。

シナプス	日 時	備 考
コーヒー＆サムシング	第2水曜日 14:30～16:00 未定	担当：稻富様
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 9月27日	担当：加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00～15:30 9月13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 7～9月はお休み	担当：阿良木様
お気軽♡手話べり (おしゃべり)	第2土曜日 13:00～14:30 9月13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～ 9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～ 9月6日	担当：長浜
フレイル改善・脳活 音楽療法 in 道草	健康まつり 13:00～ 9月27日	担当：長濱 市原

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

7. 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 カーポ野あざみ(混声合唱)	第2・4火曜日 16:00～17:30 9月9・23？日	月会費制
水泳教室	第4日曜日 10:00～11:30 9月はお休みです	1650円 担当：斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

8. 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	毎週木曜日 13:30~ スタッフにお尋ねください	
	管理栄養士		
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	9月18日(木)	14:00-16:30
	山口PT	9月13・27日(土)	15:30-18:00

9. 9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		
	14:30			
	15:00	14:00～15:30		
	15:30	定期 写真の会		
	16:00			
	16:30	15:30～17:00		
	17:00			
第2週	10:30			
	11:00			
	11:30			
	12:00			
	12:30			
	13:00	定期 お気軽♡手話ペリ		7～9月お休み 苔を囲む会
	13:30	13:00～14:30	定期 写仏の会	13:00～14:30
	14:00		14:00～15:30	
	14:30			
	15:00			
	15:30			
	16:00			
	16:30			
	17:00			
第3週	10:30			
	11:00			
	11:30			
	12:00			
	12:30			
	13:00			
	13:30			
	14:00			
	14:30			
	15:00			
	15:30	* 不定期* シナプスイベント	* 不定期* シナプスイベント	
	16:00	15:30～	15:30～	
	16:30			
	17:00			
第4週	10:30			♪健康まつり♪ ホコあポコ 人形劇 10:00～11:00
	11:00			
	11:30			
	12:00			
	12:30	定期 つむぐ会 12:30～15:30	♪健康まつり♪ 音楽療法 13:00～14:00	♪健康まつり♪ 講習会 隆明先生 12:00～13:30
	13:00			
	13:30			
	14:00			
	14:30	♪健康まつり♪ 特別ヘルスマップセミナー		
	15:00			
	15:30		14:30～15:30	♪健康まつり♪ コーヒーブレイク
	16:00			
	16:30	15:30～17:00		15:30～17:00
	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～～