

**2025年11月号NO. 361**

～目 次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第34回
2. 楽しい時間～Coffee & Something～
3. お知らせ
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 11月土曜日・日曜日予定



＜同時配信資料＞

- 11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](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 34 回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

戦後80年となりました。忘れないように「語り継ごう」

しかし丁度生まれたとして80才、記憶なし。

85才の峠に立っている超高齢者は5才、多分記憶は浅い。やはり何らかの形で「語り継ごう」

であるが映像、書類の掘り起こし、ドキュメントの記憶となる。

戦争とは？を語り継ぐのか、苦労？を語り継ぐのか、平和を語り継ぐのか。

世界では同じような事がいまだに繰り返されている。

皆様はどの程度の記憶がありますか？？いまのうちに語りましょう。

今から思えば疎開をしたのであろうが疎開先での本人の苦労話はさいわいない。幼少期は

それが抵抗もない暮らし方なのであろう。はたからみれば遊びなのであろうが、動きまわって

いた記憶である。幼児の時代の記憶は薄いまたはない、繋がらない。大人は大変苦労して

いると思われる。自然体なので幼児時代は幼児にとって当たり前の生活であり、大きな記憶

として残らない「3つ子の魂100まで」ですよと話しているが100までの影響は何であろうか。

記憶の一つに花火がきれい？として焼夷弾を防空壕から見学していた？記憶の断片はある。

中に引きずりにまれた。

親戚の話として赤ん坊時代は栄養状態が悪く、移動がままならなかったとのことだがそれが

現在に影響しているかどうかは不明。同じような子どもの飢餓状態はガザ紛争で報道されて

いるが「自分ファースト」として語り継がれていない？？学んでいない？！

いつどのような方法で疎開、移動したかの記憶もなし。

疎開先は実家の母屋の離れの物置(あとから考えたら)。もの心のある年齢は感じる事はあるが幼児期の本人は気にする年齢ではない。幼児の時代の自由奔放な生活は環境にそれなりに適応なのであろうか。最近幼児、学童の「レジリエンス」の低下が話題となっている。平和なのであろうかという時代遅れといわれるので、現代で考えましょう。

物置を半分に仕切り奥は引っ越し荷物で一杯、その中で遊んだ記憶はある。

半分で生活していた覚えはある。母屋の家族と大世帯で食事をした覚えが少ない？

お手洗いは外の小屋でポチャンである。もらい風呂である。母屋の井戸水をガチャガチャしてもらった役目をした。廊下で毎日？日向ぼっこしているおばあちゃんの所に遊びに行くと、タンズから変な匂いがする飴が出てくる。

地域の神社前で兵隊さんが殴られていたのはみた。

畑でスイカを仲間といただき、追いかけられた記憶がある？

大きな川で遊んだが、後日たずねたがよいしょで飛び越えられた。

父が復員した時は柱の陰から覗いていたことの記憶はある。駅前で開業したようで、

大きな土間がいわゆる待合室で家よりすごく大きいと感じた。子どもの時の記憶はその様なものである。小学2年の時東京に舞い戻るが、近所に友だちもなく、

そして本人・子ども時代の苦労話もなく、のほほんと育った。語り継ぐ事がないのは

幸せなのであろうか。

戦後80年以内で戦争の話で親から「語り継がれたこと」は殆どない。大陸に 3 回軍医として出征した事実を本人からは聞いた覚えがない。映像にあるようなお国のために旗を振り

見送る記憶、伝言はなし。戦争の状況、悲惨さ、戦争に対する考え方など本人の口からは殆どなし。そのような事は語り継ぐではなく封印したのであろう。物心ついてから探求したことはない。多くの語り継ぎは他の方の語り継ぎ、記録、記憶から継承されていく。その内容は個人差、正確性が求められるがその検証も必要であろう。それらが基盤となり歴史となり語り継がれる。大切なことである。何かの折、軍靴？足跡に貯まった水を飲んだという話は記憶にある。最前線かどうかの話もなく、凄惨な話は多分封印であろう。帰国の時、舟に大勢が乗り沈没、河の中に放り出され、衛生兵に助けられたとの話は後日聞く。

そして帰還、再会、しゃにむに働く後ろ姿を見ながらの現在である。

戦後80年、親の苦勞を知らないで生きた「自分の語り継ぐ」ものもない80年間の親不孝者？の話である。

今年6月に小学のクラス会が有り、以前は20名ぐらい集まったが、11名が集まり、来年はどうしようとなる。老人ホームに入所したので連絡はもういりませんという方もあり。

語り継ぐことではなく、病気の話、孫の話が主でグルメの話題もなし。戦争の話、平和の話、政治の話もなし。

みなさんはどのような「語り継ぐ」ものが有りますか？

「天空」で聞かせて下さい。

長濱隆史

## 2. 楽しい時間～Coffee&Something～

サークル活動としては、短い期間でしたが Coffee&Something は、この度、活動休止となりました。

活動当初は、コーヒーと Something (何か)、Something はパンでした。話題の食パンを様々なお店で購入し、評価とともに会話を楽しむことが活動でしたが、食パンブームの終わりとともに、いつの日かコーヒーとスマートフォンの会へと活動が変化。

スマホ補助スタッフとして、私が活動のお手伝いをする運びとなりました。やはり、スマホだけでは満足いかず、いつの間にか、コーヒーとスイーツを楽しみながらスマホの使い方を学ぶ会へと。挙げ句の果てには、Coffee&Sweets に。

希少価値の高いコーヒーや入手困難なスイーツを準備し、参加者の喜ぶ顔や珍しいものを口にすると話に花が咲くのが楽しみでした。会の主催者の体力の限界により、継続ができなくなったことが残念でありませんが、スケジュールに合わせて数年間、継続して開催していただいた事には頭が下がります。

不定期で施設外へ出掛けることも。鎌倉 Cafe Kaeru でのお花見ランチから始まり、去年は、納涼会と称して、鎌倉の蕎麦屋「北橋」でのランチ。秋は、日帰り弾丸で小布施の栗を目的に、長野善光寺・松本城ドライブ。今年も多くの参加者様からお声をいただき、8 月は蕎麦「いのも」、9 月はジンギスカン「北とうがらし」と最大16名となる会をもって活動を終了することができました。

継続を懇願されるお声などありましたが、



ダイヤモンドシヴァ様

破壊と創造の神・日本では大黒天？

当施設においてシナプス活動は、あくまでも、主催者＝会員様となっております。

どなたか主催していただければ、いつでも。少しでも日常から非日常的な時間。

日常を忘れられる「楽しい時間」が皆様と築けていたならば幸いです。

私は心から楽しんでおりました♪

照井智暁

### 3. お知らせ



「ムウ21あざみ野」の予約サイト画面を含め、LINE からのお知らせが増えますので、度々チェックをお願いいたします！

### 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
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 11月22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 11月9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 11月8日	担当：高橋様 吉岡様
シナプスイベント 由会(日本酒試飲会)	第3土曜日 15:30～ 11月15日	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～ 11月1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 11月11・25日	月会費制

水泳教室	第4日曜日 10:00～11:30 11月23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	

## 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	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	田中PT	11月20日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	11月8・15日(土)	15:30-18:00



7. 11 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				10:30～12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00	定期 健康医療相談			13:00～14:30
	14:30	14:00～15:30	14:00～15:30		
	15:00	定期 写真の会			
	15:30	15:30～17:00	15:30～17:00		15:30～17:00
	16:00				
	16:30				
	17:00				
第2週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30～12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00	定期 お気軽♡手話ペリ		定期 苔を囲む会	
	13:30	13:00～14:30	BASE キッズ運動遊び	13:00～14:30	13:00～14:30
	14:00		14:00～15:00		
	14:30				
	15:00				
	15:30				
	16:00		15:30～17:00		
	16:30				15:30～17:00
	17:00				
第3週	10:30				定期 フレイル予防・音楽療法in道草
	11:00				10:30～12:00
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00		ヘルスアップセミナー		13:00～14:30
	14:30				
	15:00		14:00～15:00		
	15:30	* 不定期*	* 不定期*		
	16:00	由会(日本酒試飲会)	シナプスイベント		15:30～17:00
	16:30	15:30～	15:30～		
	17:00				
第4週	10:30				
	11:00				10:30～12:00
	11:30				
	12:00				
	12:30	定期 つむぐ会			
	13:00	12:30～15:30			
	13:30				13:00～14:30
	14:00				
	14:30		14:00～15:30		
	15:00				
	15:30				
	16:00		15:30～17:00		15:30～17:00
	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。

会員様とご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～～