



ムウ21あざみ野

# ムウニュース

**2026年1月号NO. 363**

～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第36回
2. マスク着用ルールを変更します
3. シナプス活動
4. サークル活動
5. ム・ウスケジュール
6. 1月土曜日・日曜日予定



<同時配信資料>

- 1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

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36回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

明けましておめでとうございます！

毎年の事ですが、今年もおめでたいことがありますように初詣に行きましょう。

しかしながら、後期高齢者を過ぎると日ごとに老化を感じる事が多くなる。

今までの記事では「生涯現役」は使わず「生涯青春」を使っている。

現役は生産年齢的であり、青春は倒れるまで青春である。

老化は避けられないものであるが個人差がある。個人差も老化であろう。

老化は避けられないので「生涯青春」でいこう。

山有り谷有りまだまだ続く。峠も続く。そしていつか下り坂。下り坂も自分で歩いて下ろう。担架に乗ることもあるかもしれないが、それはそれとしよう。

あまり考えこまずに、年相応の活動ができるようにしよう。

ネットで「高齢者／人生／AI」と検索したらごまんと出てきた。

今後の高齢者の人生はAIに支配されるかもしれない。考え方が誘導されるかもしれない。

介護などのハード、ソフト等はデジタル化していくが、コミュニケーション関係は人間味がない、暖かさがなく、人間関係が希薄としてメリット、デメリットを抱えながら進むのであろうか。2～3年は変わらず。あと5年以上長生きすれば多分変わる。あと5年は楽しいこう！

今年は何か準備することはあるでしょうか？

現在、多くの高齢者世帯は高齢者夫婦2人世帯と独居1人世帯が多くを占めている。2世帯、3世帯は少ない。

老化を考え、そして老化を真面目に考えないでとりあえずは一步一步前進する事で毎日を充実させることかもしれない。

支える、支えられる、支え合える、そして自立もできる地域、または  
ム・ウ21 あざみ野でありたい。

「体力がつけばいいです」といわれても、「健康づくり、健康管理、仲間づくり」を  
「ム・ウ21 あざみ野」の3本柱として活動しておりますのでご理解、ご協力をお  
願いします。

昨年末「ム・ウ21 あざみ野」のインターネットの回線数も大幅に増やしました。  
ラインの充実、ヘルスアップセミナーのZOOM&メンバーの方だけに限定で開示、  
看護師、栄養士、医師による相談コーナーの設置、シナプスの会の開催等々  
あります。

コロナ禍の影響以前の状態に徐々に戻しつつあります。12月の久しぶりの  
ミニコンサート(フルート)は盛況でした。3月には久しぶりにバスツアーを企画して  
おります、ミスシェランの会(食通の会)等々も順次作動します。ご関心、ご参加  
ください。

ライン等々を通してお知らせいたしますがZOOMの利用、ラインの使用が使い  
こなせれば、AIも使いこなせますのでAIに支配されないでしょう！

今年はライン、AI??等々で「仲間づくり」ための準備をしましょう。

〇〇・〇〇みんなで渡れば怖くない！！

令和8年1月1日 長濱隆史

## 2. マスク着用ルールを変更します

以前政府より発表された「マスク着用の考え方の見直し等について」をうけ、当施設におきましても、令和8年1月4日より、以下の通りマスク着用ルールを変更させていただきます。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### ●変更内容●

・全エリアに対して、施設利用時のマスク着用は個人の判断に委ねます。

### ●注意事項●

- ・大声での会話など周囲へのご配慮いただく様お願いいたします。
- ・マスク脱着について、他の方に強要する事がないようお願いいたします。
- ・体調が思わしくない場合には来館をお控えください。



ご協力よろしく  
お願いいたします



### 3. 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 1月24日	担当:加藤様
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 1月11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 1月10日	担当:高橋様 吉岡様
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～ 1月はお休み	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 1月13・27日	月会費制
水泳教室	第4日曜日 10:00～11:30 掲示板をご確認ください	1650円 担当:斎藤誠トレーナー
フレイル予防・音楽療法 in 道草	第3日曜日 10:30～12:00	会員メンバー:無料 外部参加者:550円

#### 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	田中PT	1月15日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	1月10・24日(土)	15:30-18:00

6. 1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(1月お休み)			13:00~14:30
	14:30	健康医療相談			
	15:00	14:00~15:30	14:00~15:30		
15:30	定期(1月お休み)				
16:00	写真の会				
16:30	15:30~17:00	15:30~17:00		15:30~17:00	
17:00					
第2週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30~12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00	定期		定期	
	13:30	お気軽♡手話ペリ		苔を囲む会	
	14:00	13:00~14:30	BASE	13:00~14:30	
	14:30		キッズ運動遊び①		13:00~14:30
	15:00		14:00~15:30		
15:30		BASE			
16:00		キッズ運動遊び②			
16:30		15:30~17:00			
17:00				15:30~17:00	
第3週	10:30				定期
	11:00				フレイル予防・音楽療法in道草
	11:30				10:30~12:00
	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	シナプスイベント	シナプスイベント			
16:30	15:30~	15:30~		15:30~17:00	
17:00					
第4週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30~12:00
	12:00				
	12:30	定期			
	13:00	つむぐ会			
	13:30	12:30~15:30			
	14:00				13:00~14:30
	14:30				
	15:00		14:00~15:30		
15:30					
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~~