



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2026年4号NO. 366

～目次～

1. 買い物に「チョコマカ」行きましょう！
後期高齢者の坂と85才の峠 第39回
2. “WATSU”についてのお知らせ
3. バスツアー、いちご狩り開催！
4. ご利用者様の声
5. [横浜市心臓リハビリテーション事業\(運動施設\)に登録！URL お知らせ](#)
6. 天空文庫 新刊本入荷「五人の絆」
7. シナプス活動
8. サークル活動
9. ム・ウスケジュール
10. 4月土曜日・日曜日予定



<同時配信資料>

- 4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



ヘルスアップセミナー-申込 QR



1. 買い物に「チョコマカ」行きましょう！

後期高齢者の坂と85才の峠 第39回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

老化防止、認知症予防、防止でフレイル対策としてチョコチョコ、チョコマカ外出しましょう、買い物に行きましょう、人とのやりとり、作業、実行する事を毎日しましょう。

そして簡単な料理もしましょう。

「運動していますか？」「散歩していますか？」

「しています！！」と答えるが、よく聞くとあまり動いていない。

「もう少し定期的に、継続的にしましょう！！」である。

買い物は原則毎日の食料調達ですので買い物以外の行動をしなくても必要である。外出しなくなると配食、宅配など他力本願を考えるか、一食抜くか、量を減らして持久戦である。場合により栄養不足により悪循環となる。フレイルサイクルの悪化である。

チョコチョコ外出、買い物、家の中でも落ちつきがない様にチョコマカしている。

「後期高齢者では、それが老化防止！ボケ防止です！」と外来でよくお話しします。

さて、最近セルフレジが多くなり万引き又は類似行為(うっかりスルー)が多いとの記事があった。認知症の場合は万引き行為をする症状もある。セルフレジが多くなり、高齢者は慣れていない、現金を使用している高齢者もいる。おつりが面倒として少額会計でもお札を出しておつりチャラチャラのことがある。

(最近ズボンのポケットが知らない間に重くなる！！)

認知症の診断方法としていつもおつりが多い人は認知症の始まりのことがあるとしていた。最近では高齢者もカード払いであり、計算もなし、あまり考えなしでドンドン買うこと有り。注意してくれる店員はなし。便利社会となり、セルフレジも漏れのないよう精度が上がり、監視カメラ等での的確に管理されるようになるとのこと。

定員さんの判断ではなく、AIの買い物管理ですので○か×です。店内でうろうろ、キョロキョロ、この品物を買おうかどうしようかを迷うときはAIではとりあえず怪しい人、要注意人物、そしてそれは○又は△又は×となるかもしれない。

「買い物を楽しめない！！」

機器の精度が上がればキョロキョロしても大丈夫、AIがしっかり判定してくれるであろう。

1日24時間行動では買い物だけが活動ではないので、他の時間も今まで通り興味を持ちながら、キョロキョロしながらしっかり動きましょ。

さてさて、介護保険制度も精度管理の時代になるとAI管理の情報が多ければ、適切な判断、判定で介護サービスが提供されるであろう。切口が異なる人間の目からの情報、忖度は？は最終判定の時に俎上にのる。AI時代となり、現在の介護保険もその途にあり、その方の細かな情報把握により、あとはコンピューター任せとなる。サービスの内容、ケアプラン作成等の大まかにはAI指示となり、仕事の仕方が変化するであろう。細かい情報把握、情報提供は、はじめは人間であるのでその方々のスキルアップが必要である。施設等での行動、日常生活はAIの指示により今以上に的確なサービスが提供される。現場での精度を高めるための多くの情報はさらにさらにAIの精度を高め、マニュアル通りの答えは「そのとおり」である。

しかしながらその接点・原点は人間であるのでAI通りに動かないのが

「普通の人間」(今のところ)であり、一番いいのかもしれない。

愚痴がいえるのも「普通の人間」である。

セルフレジに少し苦勞して、店員さんに助けてもらった後期高齢者が考えたこと。

しかし、あらゆる現場で毎回外出する毎に進化しているので、数年したら恐ろしい??!!めげずに、めげずに、めげずに外出し、迷惑かけながら、今まで通り「チョコマカ」いきましょう。

長濱隆史

2. “WATSU”についてのお知らせ

5月より WATSU 予約方法が変わります！

今までフロントにてお電話または口頭でご予約いただいておりますが、5月より他のレッスンと同様にシステムでのご予約となります。

また、第2日曜日 WATSU は、**第3日曜日**に変更になります。ご注意ください。

4月には WATSU 特別イベントも開催しますので、お楽しみに♪是非、ご参加ください。

 WATSU  5月以降

第1木曜日15:00～・16:00～ /各1名

第3日曜日10:15～・11:15～・12:15～(40分のみ) /各1名

料金:40分¥5940 60分¥9020

3. バスツアー、いちご狩り開催！

3/2(月)ム・ウ 21 バスツアー行ってきました。なんと9年ぶりの開催となりました。

今回は千葉県房総方面へ、いちご狩り&美味しいお魚料理を食べましょう！という企画でした。バスツアーは団体行動…当たり前のことですが、皆様の心配はやはり、トイレ。

日頃ム・ウでは顔を合わせているし、知っている人だけれど、緊張はする。余計にトイレが近くなるから、どうしよう…と感じている方が多かったです。安心してください！

こまめに休憩！をモットーに朝予定時刻よりも前に出発しました。中型バスでしたので、総勢24名、座席も広々としておりバスの中も快適に過ごすことができました。お天気もほどよく晴れ曇り、バス走行中は雨が降りましたが、傘を出すことなく済みました。

皆さん、モッテル！！

肝心のいちご狩りは、たくさんの種類があり、真っ赤な大きないちごを食べながら、次のいちごを探す(笑)方が多くいらっしゃいました。どれくらい食べたか、数を数えようとしていたの

ですが、食べ始めたらそんなもことは忘れて「とにかく美味しいいちごを探してたくさん食べた」と皆さん大満足の様子でした。ただ…地植えだった為、歩きづらい、また中に入ることができなかった方もいらして、この点は猛省しております。

いちごを食べた後は、カステラ工場、お土産をだけではなく、ここでも試食。お腹がいっぱいになったので、佐久間ダムへ河津桜を見に散策。満開時期が過ぎた河津桜と貯水が少ない貴重なダムを見ることができました。そして、お待ちかねの昼食。お刺身・煮魚・アジフライ・アサリご飯などなどボリューム満点でした。味もサイコー、量もサイコーですが、ほとんどの方が完食。これには、驚きました。いちごもカステラも、お魚も食べて満腹の皆さんは、最後の目的地『道の駅 保田小学校』へ。お花や野菜、お土産をいっぱい買って…さすがにここでは食べている方はいなかったかな…

道中渋滞も全くなく、バスも快適、食べ物も大満足。帰りのバスではビンゴ大会を行い、あっという間の一日でした。

久しぶりのバスツアーでしたので、スタッフも緊張していましたが、皆さんのご協力、そして笑顔に…心配もふっ飛んでしまいました。また次回も…企画開催したい！と意気込んでいます。ありがとうございました。

4. ご利用者様の声

長浜医院がム・ウ21あざみ野を開設された1年後に私は入会しました。当時は脊椎管狭窄症を患いコルセットを使用していましたが、体操・プールに参加し、数カ月でコルセットを外し、お陰様で今も大丈夫です。本日に至る迄に乳がんを患い、令和6年暮れには心筋梗塞になり、救急車のお世話になりました。現在、要介護2ですが、プールには週1・2回通い楽しく日々を過ごしております。感謝。

5. 横浜市心臓リハビリテーション事業(運動施設)に登録

↓↓↓ URL のお知らせ ↓↓↓

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/iryo/gan/cr/rehabilitation.html>

6. 天空文庫 新刊本入荷「五人の絆」

『天空文庫』にあります。

書名 「五人の絆」

書評 友情

瀧本 智恵



先が気になって読むのを途中で止められない。早く寝なきゃいけないのに。

きっと誰もが経験済みだろう。「五人の絆 友情は国境を越えて」はそんな本だ。

あらすじを簡単に紹介する。1966年、東京。一人の学生運動家が電車で轢かれて死んだ。警察は早々に事故と結論づけるが、主人公は誰かが彼をプラットフォームから突き落とすのを見た。仲間とともに独自で調査するうちに、CIAも絡んだ国家権力の陰謀とそこに渦巻く私利私欲に辿り着く。友の命を奪った非道な奴らを絶対に許さない。10年をかけた執念の復讐劇。

敢えてジャンル分けするならクライムサスペンスとでも言うのだろうか。

単行本 391 頁、第 23 章までである長編小説。

出典：東京中小企業家同友会広報誌

7. 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(今回日曜日) 11:30~15:30 4月26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 4月12	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 4月11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~ 4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

8. 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 4月14・28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

9. 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	4月16日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	4月11・25日(土)	15:30-18:00

10. 4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			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			
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		13:00~14:30	
	14:30				13:00~14:30
	15:00		14:00~15:30		
	15:30				
16:00					
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				
	12:00			定期	10:30~12:00
	12:30	定期		つむぐ会	
	13:00	つむぐ会		12:30~15:30	
	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~~