



ムウ21あざみ野

# ムウニュース

**2026年6月号NO. 368**

～目次～

1. ChatGPT などを使いこなせるか！？  
後期高齢者の坂と85才の峠 第41回
2. 循環器外来スタート
3. ミニコンサート開催
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 6月土曜日・日曜日予定



<同時配信資料>

- 6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. ChatGPT などを使いこなせるか！？

### 後期高齢者の坂と85才の峠 第41回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

峠で一休み、スマホを覗いてみる。

ChatGPT は便利ですね？

① 先日のム・ウの飲み会のお題は遠～～～い昔の学生時代「男子校、女子校、男女共学」どれがいいの？？

昔の話は貴重ですね。平和なときの話。しかしアルコールの度数と共に結論がでません。そこで後日 ChatGPT でそれなりの答えをみつけました。詳細は各自お調べください。著作権はどうなりますか？？

\* 答え

女子校、男子校、男女共学はそれぞれの「人間関係のつくりかた」や「自己イメージ」に少しずつ影響を与える事があります。ただ「どこが絶対よい」というより本人の性格や家庭環境、出会う先生、友人の影響の方が実は大きいです。

女子校の特徴と将来への影響

男子校の特徴と将来への影響

男女共学の特徴と将来への影響

実際には「校風」がかなり大きい。

ただし、家庭の経済状況や教育熱心さの影響も混ざるので、「学校形式だけの効果」と断定は難しいです。

結局、人生を左右するのは、大人になって振り返ると、多くの方が影響を受けたというのは友だち、部活、尊敬した先生、成功体験、挫折体験だったりします。

学校の形態は「土壌」みたいなものですね。その土壌でどんな人と出会いどう過ごしたかが、その後の人生の色を決めていきます。という「丸い」答えでした。

② そのうちに「85才の峠で何をしたらいいでしょうか」を質問してみましょう。  
人生が長い、個人差が大きい、病気の有無、健康寿命の考え方、人生会議  
そして情報を数多く入力すればそれなりの妥当な答えが返ってきそうですが  
「勝手でしょう」でもないかもしれません。共感するか、わたしは違うと反論するかは  
あなた次第です！！  
便利ですね、遊びのつもりが AI に振りまわされる時代となるので、オレオレ詐欺には  
注意しましょう。

長濱隆史

## 2. 循環器外来スタート

# 循環器専門外来スタート

長浜医院では循環器専門外来を  
月2回予約制で始めました！

高血圧など循環器疾患での運動療法は  
必須の治療法です。「運動療法」を確かなものとして、  
さらに身体活動・健康維持の増進を目指しましょう。

高血圧症・循環器疾患のメンバー様には  
順次外来受診をご予約いただいておりますが、  
現在8月のご予約となります。

**日時：第1・3木曜日 9:00～12:30**  
**現在8月分ご予約受付中**  
**外来受付までお申し込みください**  
**担当医：昭和医科大学藤が丘病院 医師**  
**江波戸美緒(循環器内科教授)**

心不全専門、運動療法のアドバイスを受けます

### 3. ミニコンサート開催します！

#### 第60回ミニコンサート

## ヴァイオリンコンサート♪

～無限の可能性を音楽と共に生きる～

**日時： 6月20日(土) 15:30～**

**場所： ム・ウ21 スタジオ（受付・入口は2階）**

**奏者： ヴァイオリン 菅原泉氏**

**ピアノ 広森アケミ氏**

**費用： 1000円**

**定員： 先着25名**

**申込： 6月2日(火)から受付開始**

**ム・ウ21あざみ野フロントまで**

**曲目： モーツァルト ヴァイオリンソナタ K301  
サンサーンス 序奏とロンドカプリチオーソ  
サラサーテ ツィゴイネルワイゼン 他**



※当施設では感染症対策として、手洗い・うがい・マスク着用をお願いしております。

ご理解・ご協力、よろしくお願いいたします。

経歴 ヴァイオリン：菅原泉氏

宗倫安、W. シュタフォンハーゲン(初代読売日響コンマス)、加藤裕一(元日本フィル)の各氏に師事。  
大学卒業後、富士通に勤務する傍ら、音楽の友ホール、横浜イギリス館、大倉山記念館などで毎年コンサート。  
また10年間桜の季節に岡山県新庄村で慈善コンサートをして凱旋桜保存運動に寄付。

経歴 ピアノ：広森アケミ氏

国立音楽大学ピアノ科卒業。二期会 BLOCK「マミーシンガーズ」「ビタミン M」「音届(Otodoke)」ピアニスト。  
作曲家三木稔氏作品の初演、公演に多数参加。客船「飛鳥」クルーズコンサート、  
警視庁主催「特殊サギ防止イベント」に出演。

開催 協力 カーロ野あざみ

#### 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 6月27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 6月14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 6月13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～ 6月6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 6月9・23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

## 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	6月18日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	6月13・27日(土)	15:30-18:00

7. 6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
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		13:00~14:30	
	14:00				13:00~14:30
	14:30		14:00~15:30		
	15:00				
	15:30				
16:00					
16:30		15:30~17:00			
17:00				15:30~17:00	
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* シナプスイベント	*不定期* ミニコンサート		15:30~17:00
16:00	15:30~	15:30~			
16:30		ヴァイオリンコンサート			
17:00					
第4週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30~12:00
	12:00				
	12:30	定期 つむぐ会			
	13:00	12:30~15:00			
	13:30				13:00~14:30
	14:00				
	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~~