



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2026年10月号NO. 372

～目 次～

1. 高齢者には便利が一番？
後期高齢者の坂と85才の峠 第45回
2. 心臓リハビリ運動教室
3. シナプス活動
4. サークル活動
5. ム・ウスケジュール
6. 10月土曜日・日曜日予定



＜同時配信資料＞

- 10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. 高齢者には便利が一番？

後期高齢者の坂と 85 才の峠 第 45 回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

全てに便利である世の中はない。年齢により「便利がいいですね」は変わる。

85 才の峠にさしかかると、便利、不便を肌で感じる。

- 1) 山がそこにあるから登ります。交通で片道 2 時間かけて登山口、登りはじめて 4 時間位で峠に到着、もう少しで頂上です。昔は景色が素晴らしい、体を鍛えられますね、空気が美味しい。頂上でのおにぎり、コーヒーがたまらない。いい汗をかきます。下界に下りたときの一杯がまた美味しい。
- それでいいのです！！若いときは？しかし 85 才の峠で同じ景色はない？果たして 85 才で同じように登れるのか？？もっと便利な方法はないであろうか。「ヘリコプターで頂上迄つれて行ってあげますよ」といわれても、すぐ下山で一杯でもない？？お偉いさんの視察旅行ではない。

- 2) やっとたどり着いた 85 才の峠であきらめて？便利に暮らしましょう？。

お店が無くてイノシシ、鹿の肉、山菜があるかもしれない。頂上に宅急便が来るかもしれない。「ポツンと一軒家」でもそれなりに暮らしている。しかし動けなくなったらどうしましょう、病気になったらどうしましょうは皆さん悩むところ。まわりが放っておかない。特に家族そして行政に指導されるかもしれない。

条件により麓で静かに暮らしましょう？となる。

- 3) 85 才の峠は山にあるだけではなく、あざみ野にも坂有り山有り、階段有りであり、暦年齢でその住環境は便利でも有り、不便でもある。

高齢者には便利が一番？ 坂や峠は多少不便と感じる。介護保険申請の住環境整備で、玄関周りの階段をどうしましょう(2 段でも 10 段でも)二階が使いづらいの希望が多い。健康な時に感じなかった峠が出現。

衣食が簡単にできる事が良い

高齢者でもおしゃれは大切である。が若いときと違いあえてブランドものは

いない(失礼)。しかしユニクロは必要。

食も美味しいものを食べたいが、あえて銀座まで行く元気はない？たまプラでもない。峠の茶屋でご飯でもない。となりにコンビニがあればすごく楽となる。

(コンビニがドンドン変わる方向？)誰かが届けてくれればそれも楽である。

出前の時代に戻るかもしれない。昔と比べて食欲減退どんぶり一杯は無理。まさしくフレイル状態となる。

昔は坂の上の家、階段が有り、2階建てそして庭が有り、ペットがいるお家が「いいね」の時代があった。線状降水帯の時は坂の下も危ない事がある。

近道、便利なアンダーパスも危険。高齢者の今、坂や階段が辛い、庭の草むしりが辛い。ペットはいいが、散歩などのお世話が少しずつ辛い。

自分とペットの健康寿命の競争である。

4)「一番でなくてはいけないのですか」、「便利でなくてはいけないのですか」

あまりネガティブに考えないでまだまだ元気で頑張りましょう！！その不便さを無理に埋めなくてもいいのかもしれない。不便でも意外と生きられる。

周囲に楽しいことがあるのが良い。

昔の大家族は少なくなり、ワイワイ、ガヤガヤが少ない。若いときは煩わしいお付き合いがなくなるとして「いいね」。家でやるより、近くのレストラン、居酒屋？が便利となる。同級生の半分ぐらいは亡くなりクラス会もたま～～～～に開催で丁度良い。しかし疎遠となる。遠くの親戚、友人より近くの友人・知人との交流が一番。家族が近くにいるのは儲けもの？

墓じまいの話をよく聞く。近くて便利はいいが、自分は墓の中で一番便利？となる。親戚はまだまだ不便かもしれない。身近な問題として、いろいろ、たくさんあります。人それぞれ、人生それぞれ、考え方それぞれ、井戸端会議で生きましょう。

5) 結論：

「高齢者には便利が一番」にはすぐ飛びつかないようにしましょう。考えない、不活動になるかもしれない。

二番位でゆっくりと登ったり、下ったり、峠を歩きましょう。

昔「バリアフリーの街をつくりましょう」の運動があった。全てのバリアフリーは便利であるが、健康体の人をダメにするかもと意見したが、一蹴された。

この間、青葉区が日本の健康寿命第1位になる。理由の一つに「坂が多い街である」である。一理はあるが不便？健康には一番？

「加齢ですよ」「老化ですね」といわれても「くよくよしない」。当たり前の現象と考えよう。高齢者は体力、知力、恒常性等が落ち、順応性なども落ちるものとして年齢相応の工夫が必要、できる範囲の工夫、努力は必要。

便利が一番以上に体力、気力、元気が一番かもしれない。いやいや二番でいきましょう。焦らない事が自律神経にいい。気をつかわない仲間が一番、いや二番。

9月のヘルスアップセミナー「フレイルを考える」では「筋力アップ」だけではなく、フレイルサイクルの鎖を解くように過ごしましょうとお話しました。

しかし便利は楽ですよね？？！！無理しないで便利を考えましょう。

9月の健生会の「健康まつり」が終了すると秋です。昔の本当の秋が来るのでしょうか？毎年の事です、秋になれば「寒さ対策！！」をしましょう。

そして峠をゆっくり、一步一步すすみましょう。

10月11月のヘルスアップセミナーは「心臓リハビリについて」の話題です。ふるってご参加ください。

長浜隆史

2. 心臓リハビリ運動教室

運動習慣を身につけたい方のための...



心臓リハビリ運動教室

心臓病にかかったことがあり、運動習慣をつけたいあなたへ

ム・ウ21あざみ野で運動をしてみませんか？

※本事業は横浜市心臓リハビリテーション事業の委託事業として実施しています。

～ プログラム内容 ～
☆イスを使った運動
☆呼吸と姿勢のバランス運動
☆自宅で出来る運動

場所：ム・ウ21 あざみ野 スタジオ

日時：10月17日土曜日 10名 14:00～15:00
11月21日土曜日 10名 14:00～15:00

定員数：各10名

参加費用：**無料**

持ち物：タオル、動きやすい服装、水分

※医師から体調について記録するように指示を受けている方は
ノートや手帳を持参してください。

対象者：病院での心臓リハビリテーションを終了した方
心臓病にかかったことがあり、運動習慣をつけたい方
※通院中の方は、医師に参加の許可を得てください。

申込方法：開催日の前日までにお電話、
または当施設フロントまでお申し込みください
TEL 045-902-2136



厚労省指定運動療法施設
医療法42条施設

ム・ウ21あざみ野

横浜市青葉区あざみ野4-2-4 ムウ21ビル3階

「ム・ウ21 あざみ野」は横浜市が認定する
横浜市心臓リハビリテーション登録事業者です。



ム・ウ21あざみ野 HP



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
臨時つむぐ会	第2土曜日 11:30～15:30 10月10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 10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 しばらくお休み	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～ 10月3日	担当：長浜
コーヒー＆サムシング	第2水曜日 14:00～ 10月14日	担当：加藤

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 10月13・27日	月会費制
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	10月15日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	10月10・24日(土)	15:30-18:00

6. 10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				
	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				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30	臨時 つむぐ会		定期 苔を囲む会	
	14:00	11:30～15:30		13:00～14:30	13:00～14:30
	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 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 心臓リハビリ運動		13:00～14:30
	14:30		14:00～15:00		
	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 つむぐ会			
	13:00				
	13:30	12:30～15:00			
	14:00				
	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

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～～