



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2026年11月号NO. 373

～目 次～

1. AI 予測は正確か！？あなたの余命も予測可能か？！！

後期高齢者の坂と85才の峠 第46回

2. 心臓リハビリ運動教室

3. 毎月第3日曜日音楽療法開催中

4. 12月ミニコンサート開催！

5. シナプス活動

6. サークル活動

7. ム・ウスケジュール

8. 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-ムペ-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. AI 予測は正確か！？あなたの余命も予測可能か？！！

後期高齢者の坂と 85 才の峠 第 46 回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

1) いろいろな分野で AI はアメーバーの如く広がるであろう。

専門家でないためシロートが考えても予想がつかない？

AI に聞いてみよう。いや相談してみようである。

親切にそして寄り沿った答えが返ってくる。少しは本当、100% 本当かどうかは不明。誰に相談したらいいの？？

高齢者は特に気をつけよう！！(オレオレらしきものはご遠慮なくスタッフにご相談ください)

2) 85 才の峠を歩きながらあと何年歩く事ができるでもない。楽しく歩こう。

AI 予測で癌の状態、老化の状態、遺伝子情報等がはっきりすれば「あと何年健康寿命で大丈夫です」がはっきりする。医師は患者さんのあらゆる情報を入力する。患者さん個人が把握している情報を個人で入力してもある程度の答えは出てくるであろう。人生が変わるかもしれない。

逆に考えれば対応策、予防策、重症化予防対策、生活習慣等をしっかり改善すれば余命は AI でもポジティブ要素として「いいことですね」として計算されるであろう。計算では今の状態より改善されればあと何年、同じであればあと何年が AI 予測ででるであろう。

3) マイナンバーカードでは考えられない密な個人情報が必要である。

個人の生活歴等の情報を入れなければ正確には出ない。個人情報を細かく入力すればするほど精度は上がる。AI はスーパー頭がいい。

あなたはあと何年健康寿命、余命あるかを知りたいですか？？！！

峠を歩きながら、高齢者が歩きながら、それらを利用しますか？？？

はっきり知らないことも必要かもしれない？

4) しかし医療改革は医療費削減、診断技術の発達、先端医療、健康産業分野

だけではなく、広義の医療、健康は行くところまで行くかもしれない。

生と死は表裏一体で動いている。

どこで歯止めがかかるか凡人にはわからない。

AIの指示通りに生活すればあと何年生きますよ。今のメタボの状態であれば、あと何年健康寿命ですよとなる。個人差がなくなるかもしれない。皆、健康、100才まで長生き。もう少し細かくAIから指示される？！

5) 今思うこと

①2～3ヶ月前までは皆さんに酷暑、熱中症要注意、クーラをかけてください。
現在日光がない長雨季節、台風、線状降水帯、洪水、地震、津波、
これから寒波？大雪？

そして自然環境の影響として自然連鎖の破壊、食糧危機。高齢者は若者と
同じようにそれらを乗り越えながら峠をいつまで歩くか、歩けるか、不明。

体力、知力を温存しながら焦らないで一步一步、ゆっくり前に進みましょう！！
(若者は大股、速歩なので)

現在インフルエンザ、インフルエンザ様の感染症がしっかり流行しているので注意。

②現在の高齢者！！は10年後、20年後を真剣に考えないで？「今でしょう」
を考えましょう。(地球滅亡？は行動はするが、深く考えない。病気、老化は
人生の勲章？)

健康習慣、生活習慣、姿勢習慣の予防、改善そして対策を考えながら、
できる範囲で少し努力して生き、活きましょう！！

③本来人間は強い動物であり、また弱い動物でもある。動物なので放っておけば
弱肉強食。

近代文明がそれを補う事がある。(強者として猟銃で熊をコントロールする事も
可能)。

④ちなみに現在「100才の方に長生きの秘訣は？」と質問すると
「毎日酒をのんでいます」「お酢を飲んでいます」「年だから暴飲暴食は
できないね！」

「好き嫌いはないね」といいながらお茶漬けですませている。

「イライラ、クヨクヨしないでボーとしているね」として、準寝たきり状態の方が多い。
歩き回っている人は少ない。

「薬を飲んでいりし、お医者さんにかかっているからね」は皆無？

年齢的に無常息災の人は少ないはずであるが「一病息災」位が丁度いい。
薬はたくさん飲まない？

⑤日頃から身体活動として日常生活を忙しくしましょう。筋肉トレーニング、
有酸素トレーニングも必須ですが「フレイルサイクルの改善、対策」として
日常生活の幅を広げましょう。

「メディカル ウェルネスクラブ 21 世紀 in あざみ野」で産声を上げたが、
知らない間に 22 世紀となる。

⑥100才の峠まで「ぼちぼち」歩きましょう。

誰ですか「墓地 墓地」と言う人は？？？？

いつか「墓じまい、墓地」の話題でお茶でも飲みましょう。

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. 毎月第3日曜日音楽療法開催中

音楽脳トシ始めませんか♪ & 長浜先生の健康トーク

歌って、動いて、元気になる!!

太鼓・マラカス振って演歌・
サザンを歌うと身体が自然
に動いて、心身共に楽しく
なります。遊びにいこう!!

やった～! 集中力
すっきり! 満足感
動かす! フレイル予防
お仲間と楽しい時間を
過ごしましょう



日時: 定例・第3日曜日10時30分～11時40分

場所: ム・ウ21あざみ野スタジオ

定員: 14名(同伴者含む) 費用: 550円(同伴者・ムウ会員無料)

音楽療法士: 市原隆子・石原彩子

医師: 長浜隆史

お申し込み: 青葉区あざみ野4-2-4

あざみ野団地前

フレイル予防in道草

「ム・ウ21あざみ野」

902-2136

4. 12月ミニコンサート開催！！

日時：12月19日土曜日 15:30～

場所：スタジオ

詳細は掲示板にてご確認ください♪



5. 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 11:30～15:30 11月28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8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～ 11月7日	担当：長浜

コーヒー & サムシング	第2水曜日 14:00～ 11月11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

6. 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10・24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

7. 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19日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	11月14・21日(土)	15:30-18:00

※山口PT 11月は第2・3土曜日になります。ご注意ください。



8. 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 *			
	15:30	写真の会			
	16:00	15:30～17:00	15:30～17:00		15:30～17:00
第2週	16:30				
	17:00				
	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00			定期 苔を囲む会	
	13:30			13:00～14:30	13:00～14:30
	14:00		14:00～15:30		
	14:30				
	15:00		15:30～17:00		
第3週	15:30				
	16:00				
	16:30				15:30～17:00
	17:00				
	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
第4週	14:30		14:00～15:00		
	15:00	* 不定期 *	* 不定期 *		
	15:30	シナプスイベント	シナプスイベント		
	16:00	15:30～	15:30～		15:30～17:00
	16:30				
	17:00				
	10:30				
	11:00				10:30～12:00
	11:30				
	12:00				
	12:30	定期 つむぐ会			
	13:00	12:30～15:00			
	13:30				
	14:00				13:00～14:30
	14:30		14:00～15:30		
	15:00				
	15:30				
	16:00		15:30～17:00		
	16:30				
	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～～