

S L F 掲示板

ブチカル講座  
参加者募集

- ・これから始める健康麻雀教室 (月午後コース・7/4~、木午後コース・7/7~)
  - ・フリー麻雀クラブ 予約制(日・祝日を除く毎日 午前・午後)※
  - ・健康麻雀アドバンスコース (月午前・7/4~ 全5回)
  - ・かんたんクッキング [和の行事を気軽に楽しむ] 年4回不定期 (通常土曜 10時~)
  - ・ブックトークカフェ (不定期開催)
  - ・男の脳トレ料理クラブ(第2・第4木 午前)※
  - ・スロトレ(筋トレ)クラブ (月、火、木、金 9:45~9:55)※
  - ・座禅クラブ(第1・第3水曜 14:00~ 7/6~全6回)
- ※開催中。随時参加OK  
詳細は

ブチカル柏の葉 検索

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

東大の生きがい就業研究に参加したシニアが作った法人です。地域の就労や仲間づくりの支援のために、講演会、職能講座、サロンなどの活動を行っています。また、東大や柏市からの委託事業を行っています。



**費用** 申込 資料代500円  
**場** 所 東葛テクノプラザ3階第2研修室 柏市柏の葉5-4-6  
**日** 時 7月29日(金) 10時~11時30分  
**申** 込 電話: 04-7100-8023  
 ファックス: 04-7100-0158  
**WEB** (セカンドライフファクトリーで検索)  
 はがき: 〒277-0882 柏市柏の

メールアドレス: info-slf@jcom.home.ne.jp (件名: 第34回講演会 申込)  
 ※いつもと場所が異なります。道路を挟んで東大の東側です。



「おいしい果樹を栽培しよう!」  
**講師** 三輪正幸氏  
 千葉大学園芸学部 助教  
**内容** おいしい果樹の育て方をお話しいたします。また、果樹農家の支援についてもお話しいたします。

**セカンドライフファクトリー通信**  
 発行 者 矢富直美  
 一般社団法人セカンドライフファクトリー

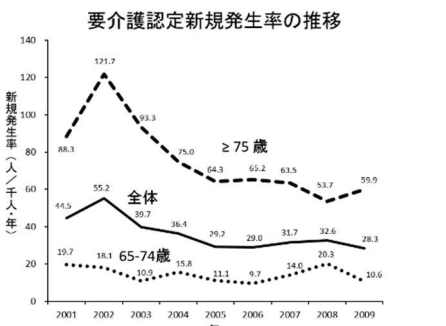
葉のトリーの東葛テクノプラザのSLF講演会係宛  
**講演会ダイジェスト**  
**健康長寿をどう実現する?**  
 5月27日、第32回SLF講演会



が開催されました。講師は、東京都健康長寿医療センター研究所の新開省二先生。講演は、健康長寿を達成するために何が必要か示唆に富んだ内容でした。フィールド介入と調査研究のデータを駆使しながら、「今までの常識を覆す健康長寿の方法」についてお話をいただきました。

**要介護になる人が50%減った!**  
 日本ほど津々浦々に介護保険サービスがいきわたっている国はない。それゆえ、要介護認定率が健康余命(活動的余命) 指標となる。

群馬県草津町は、2001年の早くから研究所と協力して虚弱(フレイル)予防に取り組んできた。毎年、「草津町にっこり検診」を継続。血液検査な



を測定する検診だ。検診結果を、体力の維持、低栄養予防、社会参加を強調した報告書としてフィードバックする。こうした検診結果を個人への報告から集団の報告会へ切り替えた。

一次予防では、体力の維持、低栄養予防、社会参加を強調した健康教育を行い、二次予防では、検診の結果を生かした予防プログラムを、また、三次予防では、週2回、3か月、60分の運動と栄養または、心理・社会プログラムからなる複合プログラムなどを行った。

8年間のこうした取り組みによって、草津町では、後期高齢者の介護認定新規発生率が50%も減るといいう驚くべき結果がうまれた。

(次の頁につづく)

どの医学的検診ではなく、身体機能、栄養機能、社会機能、心理・認知機能、日常生活能力を含んだ先進的な機能

連載記事「認知症は予防できるか」を小冊子にいたしました

ご好評をいただいた24回の連載記事を小冊子にまとめました。認知症予防研究に携わってきた矢富先生が分かりやすく解説した書です。  
 ご希望の方はセカンドライフファクトリーにて販売しております(頒価300円)。  
 連絡先は 04-7100-8023 または info-slf@jcom.home.ne.jp

**常識をくつがえす長寿のポイント**

肥満より低栄養が問題  
草津町の8年間の追跡で、1546人のうち284例が自立を喪失した。このデータの分析で分かったこととして、肥満の人たちは自立低下の問題はなく、男性ではやせている人が自立を失う傾向があった。さらに、これまでの医学的常識に反して総コレステロール値は、高いほうが良いという結果であった。アルブミン(蛋白質の摂取に関係)とヘモグロビン(造血に必要なミネラルの摂取に関係する)については、栄養自体が低い人が問題であることがわかった。

**体力維持と社会参加も大事**

さらに研究所が日本各地で行った6年間の追跡調査では、歩行速度が速い、バランス能力が高い、筋力が強い人、すなわち体力のある人は健康長寿の傾向がある。また、仕事をしている人や社会活動をしている人も健康で長生きの傾向があることが分かった。

**健康長寿の地域づくりに向けて**

健康長寿の地域づくりには、低栄養の改善、体力維持、社会参加を3本柱とするフレイル予防が重要である。検診もそれらの機能を測るものに変更しなくてはならない、そして、個人の健康づくりから地域全体への健康づくりへ、身近な健康づくりの場を拡大

**柏市セカンドライフ 応援窓口移転**

今まで市役所のロビーに設けられていたセカンドライフの社会参加を応援する窓口が新装オープンになったパレット柏に5月14日、移転となりました。



**広告**



庭木のお手入れは **SLFガーデン** サポートへ お見積り無料

安価で丁寧な仕事 庭木の改作を提案

TEL 04-7100-2839 <http://slf-gardensupport.com/>



暮らしの支援 えんがわ

生活のお手伝い

お掃除 お庭仕事 買い物代行 困りごと相談

TEL 04-7100-2839 <http://kurashi-engawa.com/>

**わいわいサロン紹介**

**投資を楽しもうグループ**

すること、産学官民が連携し、地域力を増すこと、地域包括ケアシステムに位置付けることが必要である。(講演資料から矢富直美が作成)



投資に興味がある人が月に1回集まっています。話し合う主な内容は①現在の投資環境(世界・日本の経済状況)②投資に関係ある情報の交換(投資には多くの種類の世界規模の情報が絡んでいきます)③実際に投資している人からの最近行った投資状況報告④未経験の人が投資をこれから始める場合の必要な知識・情報・注意点

**参加者募集**

**「健康歌声広場」**

都合のつく日だけの参加者も歓迎します。みなさんご気軽に参加ください。

懐かしい歌・童謡やわらべ歌等を思いっきり歌いましょう。みんなまで歌って身も心も健康に。歌が苦手でも大丈夫!

日時 7月22日(金)

午前10時~11時半  
会場 パレット柏

参加費 500円  
(柏駅東口より3分)

定員 20名

**「そば栽培とそば打ち体験」**

豊かな自然に囲まれた農場で、種を蒔き、食するまでそばの一生を体験してみませんか!

実施日 8月21日(日)・11月6日(日)・12月4日(日)

場所 手賀農園・パレット柏(予定)

参加費 2千円  
定員 20名

※両者とも詳細・申し込みは「暮らしの支援・えんがわ」TEL04-7100-2839 またはWeb「暮らしの支援・えんがわ」で検索

**SLF事業スタッフ募集**

- ・認知症予防、虚弱予防コーディネーター
- ・生活支援事業スタッフ
- ・仕事開拓営業スタッフ
- ・労務管理業務スタッフ
- ・調査データ入力作業



詳細は **セカンドライフファクトリー**

**わいわいサロン会員募集**

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサロンです。時間の都合がつくときだけの参加も歓迎です。参加費無料。

- ・スマホを使おう!
- ・写真を楽しもう!
- ・ホームページを作ろう!
- ・エネルギーを知ろう!
- ・月1ウォーキング!
- ・投資を楽しもう!



**検索**