

S L F 掲示板

ブチカル講座  
参加者募集

・フリー麻雀クラブ  
＝予約制＝  
(日・祝日を除く毎日 午前・午後)  
麻雀ができる方が集まってゲームを楽しむ健康麻雀クラブです。点数を自動で計算できる卓を使用できるので、点数計算が苦手な方も安心です。  
半日1000円、一日1500円、水曜は女性半額。  
・座禅クラブ(第1・第3水曜 14:00～)  
座禅は自律神経バランスを整え、リラックス効果や集中力、記憶力の向上が期待できます。30分の座禅会と講談。開催時はいつでも予約なしで参加できます。初参加時は無料。  
2回目からは500円/回  
・男の脳トレ料理クラブ(第2・第4木 10:00～13:00)  
※随時参加OK  
その他講座もあり  
詳細は

ブチカル柏の葉



セカンドライフファクトリー(SLF)紹介

東大の生きがい就労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。



日時 8月26日(金) 10時～11時30分

場所 東京大学柏キャンパス 柏市柏の葉5-1-15 総合研究棟6階大会議室

費用 申込 資料代500円

メール: info-slf@jcom.home.ne.jp (件名: 第35回講演会 申込)  
電話: 04-7100-8023  
ファックス: 04-7100-0158



講師 吉野利奈先生

シニア野菜ソムリエ おさかなマイスター

内容 普段食べている野菜の意外と知らない旬、栄養などの野菜の基礎知識、おいしい野菜の見分け方、野菜ソムリエの仕事などお話しいただきます。

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

第35回SLF講演会案内

「野菜ソムリエのお仕事  
野菜のおいしさを見極める！」

講演会ダイジェスト

運動で認知症を予防する！



7月1日、第33回SLF講演会が開催されました。講師は、国立長寿医療研究センター、老年学・社会科学研究センター 島田裕之先生。講演は、運動による認知症予防へ向けた取り組みを、実技を交えて、お話をいただきました。

認知症になりやすい人

認知症の危険因子には、遺伝的因子、社会経済的因子、生活習慣因子、老年症候群因子がある。生活習慣因子には、高血圧、脂質異常、糖尿病などがある。また、老年症候群因子には、うつ傾向、転倒、不活動、対人交流の減少が含まれる。反対に認知症になりにくいとされる保護因子には、高等教育、抗酸化力の高い食物摂取、適度な飲酒、運動が知られている。さらに、老年期の身体活動、認知活動、社会参加、対人交

WEB(セカンドライフファクトリー)で検索) はがき 〒277-0882 柏市柏の葉1-1-1 東葛テクノプラザ603 SLF講演会係宛

流など積極的なライフスタイルが保護因子となっている。  
身体的不活動はアルツハイマー病に密接に関連する

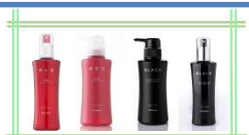


アルツハイマー病は、認知症のもっと大きな部分を占める疾患である。アルツハイマー病患者の数を各リスク要因別にみても、もっとも多い患者数は、身体的不活動の群である。ついで「うつ」の順になっている。(次の頁につづく)

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)。連絡先は連絡先は04-7100-8023 または info-slf@jcom.home.ne.jp

広告



髪の毛の寿命を見直しませんか??

頭皮・髪の毛のお悩みの  
お手伝いします!!

電話・ネットにて販売を承っております。

遺伝子科学  
株式会社アドバンジェン  
0120-19-3150  
http://www.advangen.co.jp/  
—千葉県柏市柏の葉—



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/



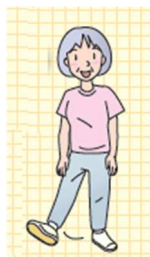
暮らしの支援  
えんがわ

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/

STEP2 エクササイズ課題  
①右足右へ → ②右足戻す → ③左足左へ → ④左足戻す



STEP1 コグニッション課題  
1から順に数え、3の倍数で手をたたく。

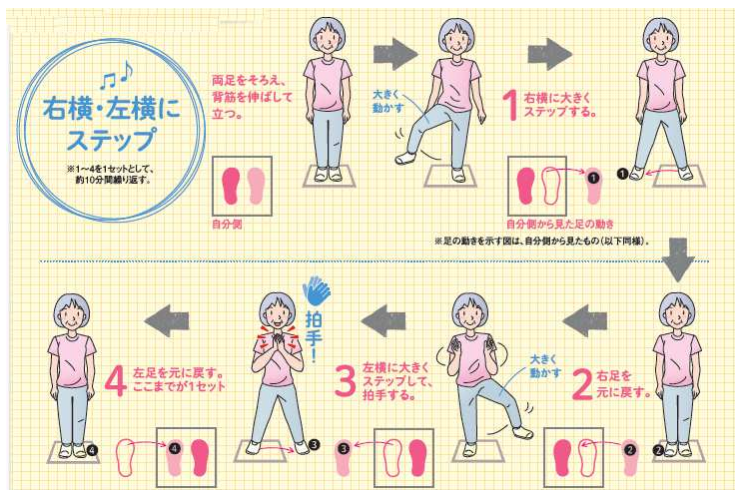


身体活動には、特別に時間を取って実施する運動と、日常生活の中で実施する運動とが含まれ、これらの要素をバランスよく取り込んでいくことが身体活動量を向上させるために重要である。

**効果的なプログラム、コグニサイズ**

コグニサイズとは、コグニッション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、認知課題と運動課題を同時に行うことで、脳の機能と体の機能を効果的に向上させることを狙いとしている。

STEP3 コグニサイズ  
ステップ運動+3の倍数で拍手



(資料から矢富直美が作成)

わいわいサロン紹介

エネルギーを知ろう!

エネルギー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何? (原発、原油、再生可能エネルギーなど) ②各エネルギーの状況(価格、技

術、将来の有望性など) ③身近な情報(電力自由化、買い取り制度など)

エネルギーについて勉強することが目的です。エネルギーは世界の経済、政治、軍事動向の基本要素です。例えば、現在の経済の落ち込みは原油の急激な下落(シエールガス、新興国の経済不調による需要減など)鶏と卵の関係でもあります。また、イスラム国を含む中東の不安定はエネルギー環境によるアメリカの中東の位置づけが変わったことがベースにあります。領土問題もエネルギーの取り合いが大きな原因です。従って、エネルギーを理解することで、視野を世界レベルに広げることができます。シバー民主主義の弊害が世界中に広がっています。視野を広げ自分のことだけでなく未来について考えていきたいと思えます。

時間の都合のつく日だけ、申し込み無しでの急な参加も歓迎します。みなさんご気軽にご参加ください。



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



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!



詳細は **セカンドライフファクトリー** **検索**