

セカンドライフファクトリー通信

発行 矢富直美
一般社団法人
セカンドライフファクトリー

第63回SLF講演会の案内

「認知症予防に最適かも？」
脳を若々しく働かせる6つの
考え方」

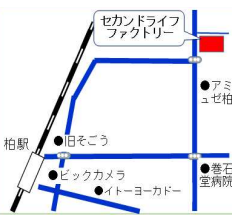
講師 ライフアセットコンサルティング株式会社 代表取締役・アクティブ・ブレインセミナー マスター講師
菱田 雅生氏

内容 人間の脳は、上手に使えば何歳になっても増加していくことが確認されています。記憶力も年齢によって落ちていくことは基本的にありません。長期記憶に残すコツもあるのです。
この講演会では、何の関係もない10〜20個の単語の覚え方や、人の顔と名前の覚え方などの、記憶術の技法を体験して頂きながら、脳を若々しく働かせる6つの考え方を伝授します。

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

が参加する仲間や講師のサポートを行っています。
生きがいを創出する活動を行っています。
大研究法人の就労支援講座など、地域づくりに貢献しています。
東就した地域間の会、など

アクセス



柏駅東口より徒歩8分 アミュゼ柏と同じ並び市役所寄り、当ビル1階赤い看板の「はんこ屋さん 21」が目印
住所・電話は下部青帯

柏の葉キャンパス駅からバス6分「国立がん研究センター」下車徒歩2分



会場アクセス

申込 主催 費用 資料代500円
会場 アクセス
はがき 277-0005 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階
SLF講演会係宛
メール: info-slf@jcom.
home.ne.jp (件名: 第63回講演会申込)
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)

日時 3月22日(金) 13時30分〜15時
※いつもと週と時間が異なります
場 所 東京大学柏キャンパス
柏市柏の葉5-1-5
総合研究棟6階大会議室
費用 資料代500円
主催 一般社団法人セカンドライフファクトリー(SLF)
申込 メール: info-slf@jcom.
home.ne.jp (件名: 第63回講演会申込)
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)

プチカル講座 参加者募集

・フリー麻雀クラブ (健康麻雀)
《予約制1名から》
平日 午前 10:00~13:00、午後 14:00~17:00
半日1000円、一日1500円、水曜は女性半日半額 土曜はグループ利用のみ
お申込みは「プチカル 柏の葉」
TEL 04-7100-8439
柏市柏の葉2-3-27

プチカル 柏の葉 検索

スマホ・パソコン 無料相談会

日時 3月8日(金) 10:00~16:00
場所 パレット柏 オープンスペース
【問い合わせ】セカンドライフファクトリー

SLF講座の案内
無料！脳トレ健康麻雀入門講座 (4月期)

認知症予防の研究者である矢富先生の監修による初心者を対象とした10回シリーズの講座を開催します。麻雀は、認知機能を鍛える要素を持っています。この脳トレ健康麻雀入門講座では、矢富直美先生考案による、誰もが楽しく、簡単にルールを覚えられるよう工夫されたテキスト・DVDを使い、認知症予防の一助とします。一昨年秋季以降、すでに二百数十名の方々が受講されています。



日時 木曜コース 2019年4月11日(木)〜6月20日(木)
5月2日休み
土曜コース 4月13日(土)〜6月22日(土)
5月4日休み
9時〜11時 全10回

使用するテキストは、柏市が認知症予防の観点から実施している脳トレ健康麻雀教室でも使用されています。
「本や雑誌を読む」については前回述べたので、今回は、「一人暮らし」について、考えてみよう。筆者は、かつて厚生労働省の介護予防事業の評価委員を務めたことがある。その時に(次ページに続く)

場 所 セカンドライフファクトリー 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階(左部「アクセス」参照)
費用 受講料無料テキスト代800円
申込 メール: info-slf@jcom.
home.ne.jp (件名: 健康麻雀入門講座 (4月期) 申込)
電話: 04-7100-8023
定員 24名
連載 セカンドライフをどう生きる (第10回)
さらに前回に引き続き、NHKが「AIに聞いてみた、どうすんのよ! ? ニッポン」で放送した内容から、健康長寿のポイントを考えてみたい。
41万人に行った調査に基づきAIがはじき出した結論は、健康長寿には、「本や雑誌を読む」、「一人暮らし」、「地域の治安をよくする」が最も関係しているということであった。
「本や雑誌を読む」については前回述べたので、今回は、「一人暮らし」について、考えてみよう。筆者は、かつて厚生労働省の介護予防事業の評価委員を務めたことがある。その時に(次ページに続く)

**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。参加費無料。

《サロン一覽》
楽しく終活を話そう！
スマホを使おう！
写真を楽しもう！
いつまでも勉強しよう！
月1ウォーキング！
投資を楽しもう！

詳しくはWebで。セカンドライフファクトリーで検索。

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/>



認知機能の低下や、運動機能の低下がどんな暮らし方や生活条件に関係しているのかを検討した。その時のデータで

も、様々な要因を調整しても「一人暮らし」が「家族同居」よりも、能力を落とさないという結果であった。NHKの

「AIに聞いてみた、どうすんのよ!? ニッポン」で、「一人暮らし」の方がよいという結果を聞いても納得がいく。「一人暮らし」では、否応なく、独力で自分で日々の生活で起こる課題に対処しなくてはならない。家事や、家計管理、人の付き合い、健康を保つ運動など自分で考え自分で実行する。これが、認知機能や運動機能を保つことにな

番組では、家族と同居していると、家族に遠慮して思い通りにできないストレスがあるのではないかというところが指摘されていた。「一人暮らし」の自由さが積極的な生活を実現する条件にもなっているように思われる。

かつては、研究者の間では、ソーシャルサポート理論に基づき、家族に同居の方が健康で長生きをするというように考えられていた。しかし、「一人」が生きやすい時代になってくると、「一人暮らし」の健康面で不利な条件が問題にならなくなってきたのかもしれない。たとえ「一人暮らし」でも、積極的に人と交わる社会参加につながる生活をしていないと健康長寿という訳にはいかない。人々とながかり合い、一人暮らしでもいざというときに頼りになる人の存在は重要かもしれない。(矢富直美)

「SLF英語グループ」紹介

英語経験者が集まり英語を活用して活動するグループ

SLF英語グループ (KESU: Kashiwa Senior English Support Unit) は、東大高齢社会研究所 矢富先生の呼びかけで生まれた、セカンドライフファクトリーの中で、英語を使った仕事をしようと集まったグルー

プです。メンバーは、海外駐在、海外居住、翻訳業、海外企業とのビジネスなど豊富な経験を持ち合わせたシニアの集まりです。

翻訳で活動を開始。背景理解に腐心

当初、主に翻訳作業を請け負うことを念頭に活動してきました。翻訳にあたっては、単純逐語訳や機械翻訳に頼らず、「相手に伝わりやすい」生きた言語を念頭に、面談のうえ御要望を伺い、専門分野についてもリサーチをした上でおこなってきました。さらに、メンバーによる相互レビューを行い、絶えずブラッシュアップしながら、ハイクオリティ、低価格なサービスを追求しています。また、翻訳の受注、活動の周知に向け、英語グループのホームページを立ち上げました。

発足後、柏市商工会議所会員様へ英語によるサポートを提案してきました。会員企業様の海外展開に係わる英語による支援、海外からの観光客への英語サポート(レストランメニューの英訳、商品説明文英訳)等の提案を行ってきました。

またポストン郊外の町ビコンヒルビレッジで実証されたシニアのみで運営する社会の実現に向けた資料の翻訳を行いました。

柏の葉公園でお茶席ツアーを実施。東大留学生在が参加。

一昨年より、柏の葉公園で開催される留学生や外国人対象のお茶席ツアーについて、茶室資料の英訳、チラシ作成、当日の英語によるツアーガイドを請け負うことになりました。これまでに、3回のお茶席「松栢亭」ガイドツアーを実施しました。



オールブラックス合宿のお役に立ちたい

今後の予定として、年2回の松栢亭ガイドツアーに加え、英会話教室講師をつとめることになっています。現在、主婦向け初級英会話教室講師を請け負っていますが、柏の葉公園から、公園スタッフの英語力向上をはかるため語学研修講師の依頼がありました。今年9月、9月にニュージラードラグビーチーム「オールブラックス」が来柏し、柏の葉公園で合宿をします。このイベントにも役立つ語学研修にしたいと思っております。