

**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67回SLF講演会の案内

**「健康づくりのポイント」
～人生100年時代のフレイル(虚弱)予防～**

講師
株式会社なな色代表取締役／
柏市在宅リハビリテーション
連絡会理事／理学療法士
西田 恭子 氏

内容 「人生100年時代」と言われ、どのように自分らしく暮らすのか質が問われています。質の確保には自立した健康的な生活が前提となります。シニアの健康に関して、「ロコモティブシンドローム」、「健康寿命」等様々な言葉が溢れています。これらの言葉の整理をしつつ、寿命の質を高め皆様の活動を元気に続けるための健康づくりのポ

セカンドライフファクトリー(SLF)紹介

東大の生が加
就労研究に参
したシニアが
った法人です
地域づくりに
の間に講座、
の会、活動な
っています。

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

会場アクセス

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

イントをお伝えします。

日時 7月19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 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67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)

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

SLF講座の案内

無料！脳トレ健康麻雀入門講座(7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。

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。



日時 2019年7月10日(水)～9月18日(水) 毎週水曜 8月14日休み 9時～11時 全10回

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)

**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、お申込みは「プチカル柏の葉」
TEL 04-7100-8439
柏市柏の葉2-3-27

**健康歌声広場
参加者募集**

日時 7月12日(金) 10:00～11:30 500円
場所 パレット柏 [問合せ] えんがわ TEL04-7100-2839

**スマホ・パソコン
無料相談会**

日時 7月12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

**連載
セカンドライフをどう生きる(第13回)**

人生100年時代の人生設計を考えるにあたって、NHKの「AIに聞いてみた、どうすんのよ!?」ニッポンにおいて、AIが示した健康長寿の要因と、4つの生きる重要な基盤をクロスして考えてみよう。

AIがはじき出した健康長寿の要因は、「本や雑誌を読む」、「一人暮らし」、「地域の治安をよくする」というものであった。また、私は、これまで人生を生き抜くためには、4つの側面で生きるための基盤が大切であることを述べてきた。健康であること、経済的に自立していること、人と共感しあう人間関係を持つこと、仕事や趣味で生きがいを持つことである。この二つの次元を組み合わせてみると次のような表ができる。そのクロスしたところのセルの (次ページに続く)

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(7月期)申込)

電話：04-7100-8023 (平日 10～12時、13～15時)

定員 24名

人生設計における意味を考えてみようという訳である。

	雑誌や本を読む	暮らし一人暮らし	の地域を治安よくする
健康的自立	①	②	③
経済的自立	④	⑤	⑥
共感関係	⑦	⑧	⑨
生きがい	⑩	⑪	⑫

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！
果樹園を運営しよう！

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/>

そもそも人はなぜ本や雑誌を読むのか？言わずもがな、情報を得るためであるが、それがテレビやインターネットとは違うのか？それがなぜ健康長寿につながるのか？その解釈は、以前にも述べたが、新しいことにチャレンジするために、情報を求めるからだ。しかも、通り一遍の情報ではなく、深い情報が欲しいときに本や雑誌に情報を求めようとする。新しいことにチャレンジする姿勢が身体機能を使い、頭の機能を使う活動に結

「暮らしの支援・えんがわ」紹介

「えんがわは、何している団体？」との質問を何度か受けました。正式な団体名称は「暮らしの支援・えんがわ」ですが、活動範囲が広がって、名称とは結びつかない活動も増えて来ましたので、このような質問があるのは致し方ないと思っています。

私たちは、平成26年に開催された高齢者就労セミナー参加者から生まれた団体で、セカンドライフファクトリーグループに属しています。高齢者や子育て世代への生活支援活動、ま

び付いていることが、人々を健康にするのであると考えている。

例えば、園芸好きな人は園芸の本や雑誌を座右において、よい花を育てるための情報を得ているに違いない。旅行好きの人もしかり。仕事や趣味などの生きがいの側面でのチャレンジする姿勢が本や雑誌を読む行動に結びついており、それが人々を健康長寿にしているのではないかと容易に推察できる。経済的自立、共感関係の側面でも、本や雑誌を読む行為とチャレンジの姿勢、そして健康長寿の循環が働いていると考えることは、そう荒唐無稽なことではないと思われる。

(矢富直美)

「暮らしの支援・えんがわ」紹介

その後、類似団体・組織への加盟・連携、行政組織等への登録、高齢者世帯支援のニーズ増加もあり、高齢者・子育て支援活動は年々増加し、平成30年度には延べ活動時間は年間500時間をゆうに超えるようになりました。今後とも高齢者世代、共稼ぎ世帯の増加により、支援ニーズが増加する事は確実です。

一方、ま

づくり活動を軸に、所属メンバーが生きがいを持って楽しく活動できることを目標に会を設立し、現在に至っています。現在、男女10名の有償ボランティア団体です。

平成27年度から活動を開始しましたが、当初はどのように活動を進めて行くかも不明で、まさに五里霧中の状態でした。

その後、類似団体・組織への加盟・連携、行政組織等への登録、高齢者世帯支援のニーズ増加もあり、高齢者・子育て支援活動は年々増加し、平成30年度には延べ活動時間は年間500時間をゆうに超えるようになりました。今後とも高齢者世代、共稼ぎ世帯の増加により、支援ニーズが増加する事は確実です。



「暮らしの支援・えんがわ」紹介

会の活動方針は「できることをできるときに」で、資格は不要です。私たちと一緒に活動できる、活動してみたいと思われる方がおられましたら、是非とも連絡頂きたいと思っています。

(柴田)

連絡先 : 04-7100-2839
メール: kurashiengawa@yahoo.co.jp
ホームページ: <http://kurashi-engawa.com/>

支援施設の休園日(年間約110日)に温室等への水やりを行っています。また、住民・高齢者の皆様との交流を目的に、健康歌声広場の開催(年4回程度)、柏産そば粉を使ったそば打ち体験、黒豆味噌作り体験を行っており、いずれも好評です。更には、昨年秋からは、SLF英語グループの協力により初級英会話教室を開催(原則月2回)し、多数の方々に参加頂いています。

以上のような活動が認められて、平成29年度には柏市から「市民公益活動団体」として登録されました。このように、活動自体は順調なのですが、設立から5年経過し、所属メンバーの高齢化・体力の衰えが目立つようになり、今後の会の活動継続に黄信号がともっています。