

# セカンドライフ ファクトリー通信

発行者  
中谷 明  
一般社団法人  
セカンドライフ  
ファクトリー

おかげさまで設立  
**11**周年

仲間とともに切り拓く、  
アクティブシニア活躍の場



SLF ホームページ

仲間とともに切り拓く、  
アクティブシニア  
活躍の場

## 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。地域の就業や仲間づくりの支援のために、講演会、講座、サロンなどの活動を行っています。

## 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、1階赤い看板の「はんこ屋さん21」が目印。SLFは7階  
住所・電話は下部青帯

好評につき春季に続き開催！  
フレイル予防の基本はウォーキング。  
東京七福神めぐりの歴史散歩を楽しみながら、より健康な毎日を！

大人の学び直しシリーズ  
歩数計片手に東京七福神めぐり  
ご案内 (2024年秋季コース)

## 夏季休業について

セカンドライフファクトリー事務所は8月10日(土)〜8月16日(金)までお休みをいただきます。

春に引き続き、秋の表題シリーズを開催しますので参加者を募集します。

講師：中村禎宏 千葉県ウォーキング協会認定ウォーキング指導員  
柏市登録フレイル予防サポーター (第1期生)

日程：全4回、毎月1回金曜日 午後1時〜午後4時頃(初回のみ1時30分SLF集合)  
オリエンテーション&ウォーキング教室1回、七福神巡り3回 (詳細は左記の通り)

費用：(講師代、資料代、備品代、イベント保険料等) 4回分 2,000円 初回一括  
現地までの交通費、飲食代は自己負担になります。

対象者：SLF会員なら性別・年齢問わずどなたでも。但し毎回5km前後歩行可能な方

定員：20名(先着順)  
申込：メールまたは電話で、「七福神めぐり参加希望」の旨と住所・氏名・電話番号(自宅/携帯)・メールアドレスをご連絡ください。

連絡先：SLF事務所  
メール info-slf@jcom.home.ne.jp  
電話 04-7100-8023 (受付時間：平日午前10時〜正午、午後1時〜午後3時)

後1時〜午後3時)

## 【日程】

第1回 9月20日

オリエンテーション・ウォーキング指導於SLF研修室

第2回 10月11日

日本橋七福神めぐり

第3回 11月8日

深川七福神めぐり

第4回 12月6日

柴又七福神めぐり

反省会・懇親会(金町界隈)



## 脳トレ

## 健康麻雀入門講座のご案内

麻雀が初めての方、ほとんどやったことのない初心者を対象とした10回シリーズの表題講座を開催します。2017年開講以来、すでに三百名以上の方が受講されています。



講座開始は10月からです。

## 日程

水曜コース 2024年10月2日(水)〜12月4日(水)

土曜コース 2024年10月5日(土)〜12月7日(土)

週1回 9時〜11時 (計10回)

場所 SLF事務所

費用 受講料1回500円(テキ

スト代他1000円初回のみ) ※受講するとかしわフレイル予防ポイントが付与されます

定員 各コース24名(先着順)

申込・問い合わせ先 SLF事務所

メール：info-slf@jcom.home.ne.jp

電話：04-7100-8023 (平日10〜12時、13〜15時)

第6回フレイル予防チェック

参加者募集

来る9月2日(月)に第6回フレイル予防チェックを開催いたします。ご自分のフレイル度を知る良い機会ですので奮ってご参加ください。

日時 9月2日(月) 13時〜15時30分

場所 SLF事務所

参加費 無料

参加資格 SLF会員で40歳以上の柏市民(柏市介護保険事業のため柏市民に限定いたします)

申込 SLF事務局まで

メール info-slf@jcom.home.ne.jp

電話 04-7100-8023 (平日10時〜12時、13時〜15時)

件名：(フレイルチェック申込)

定員 24名(先着順)



# 生涯現役

人生を楽しむ「達人」でありたい

- シニアが毎日元気で過ごせるような就業のお手伝いをしています
- 地域の手伝いをして、やりがいを感じ少しのお小遣いが貰えれば嬉しい!
- 是非、パレット柏にお越しください!!

柏市生涯現役促進協議会  
柏市柏1丁目7番1-301号パレット柏  
04-7157-0282 (平日10~16時)

かしわ生涯現役ネット  
https://kashiwa-secondlife.com/

SLFは協議会のメンバーとして協力しています



農業グループ便り

参加者を求めて

柏市内や我孫子駅周辺には多くのマンションが立ち並んでいる。都内で仕事をして、週末家族で自然豊かな街で暮らしている人達も多い。私も定年後、趣味で始めた土との触れ合い時間が次第に多くなり、今では農業との共生で充実した時を過ごしている。土と触れ合う素晴らしさを、もっと多くの人達と共有したい。手賀沼を挟んで柏手賀地区の畑で農業をする人を探している。(E)



我孫子 マンションの朝市にて

今月のコラム

『わいわいサロン』

\*\*\* 異文化交流 \*\*\* のお誘い

広報担当のAです。普段、身近に感じていることをコラムとして掲載しています。今回はわいわいサロン(異文化交流)の風景から拾ってみました。本グループは※Sailiアプリ(無料)を使った海外の人達との会話をテーマに、わいわいガヤガヤと会員同士が集まるZOOMコミュニティです。異文化交流と言っても大それたものはありません。まずはアプリを使用して海外の人とお喋りします。1回25分という短時間の日本語会話ですが、そこには海外の人達との新たな出会いや、身近な生活文化の交流があります。登録している国は世界194ヶ国、どんな人とマッチングするかはわかりませんが、最近では日本語を勉強している留学生や、過去に日本駐在していたシニア層等が多くなっています。時間が空いた時に海外の人と交流し、その時の話題をテーマにして毎月1回のZOOMコミュニティを開催する手軽なシニアの社会参加促進クラブです。シニアクラブとしては珍しい企画



です。ご興味ある方は下記SLF青帯の事務所までご連絡下さい。

【最近の交流内容をご紹介します】

・ニカラグアの女子大生。今年の3月から留学で訪日後、都内の大学に進学し、府中の学生寮で過ごしている。父親がスウェーデンに留学中に出生後、1歳半でニカラグアに帰国。日本語は7年間勉強しており日常会話は可能。日本には学部4年間の11年間の5年間滞在予定。現在、父親はアメリカ居住、母親はニカラグア居住、本人は日本と3か国に分かれて居住している。新卒には1度行った人が多く迷子になりかけた。卒業後は通訳や翻訳の職業につきたいとのこと。モスクワ居住のロシア中年女性。中学生の2人の息子がいる。ロシアの小学校、国立中学校で英語を教える英語教師。生まれはブリヤードでほぼモンゴル人の生い立ちであると自ら語っていた。ロシアにある日本センターで4年間日本語を勉強し、日常日本語会話は流暢。ロシアの大学では日本経済も勉強したが、教師の資格を取得するため更に2年間の専門教育を受



けた。モスクワは寒くマイナス25度になることもあり、ときにはその寒さの影響で太陽が3つに見えることもある。3つの太陽が写っている写真を見せてくれた。インドのボンベイ(ムンバイ)にあるIITB(インド工科大学ボンベイ校)に昨年入学した女子大生。専攻は電気工学で今年の7月に2年生になった。IITはインド国内に23校ある国立大学で卒業生にはグーグルのCEO等、多くの世界的IT大手企業経営者がいる。入学試験は大変難しかったとの事で、卒業するのも大変だと言っていた。母親も電気工学を学んだ後、日本語を勉強するため西船橋に住んでいたこともある。日本語に比べ英語はとてやさしいと言っていたが、本人の日本語は大変流暢な日本語。25分の会話で私が話した言葉をノートしたと最後に見せてくれた。そこにはA4ノート半ページにぎっしり日本語単語が書かれていた。

※ Sailiは柏に本社を置く(株)Helteが運営しています。Sailiのホームページ <https://saili.jp.helte.jp/>

**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。  
《サロン一覧》  
いつまでも勉強しよう!  
投資を楽しもう!  
異文化交流サロン  
メタバースを楽しもう  
サイクリングを楽しもう!  
生成AI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**  
**プチカル 柏の葉**  
**フリー麻雀クラブ (健康麻雀)**  
平日 10時~13時  
1回ごとの予約制  
お一人から受付  
1回500円  
土曜はグループ利用のみ  
柏市柏の葉 2-3-27  
TEL 04-7100-8439  
info@pc-kashiwa.com  
駐車場あり(100円)  
**プチカル柏の葉** **検索**

**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  
<https://slf-gardensupport.com/>