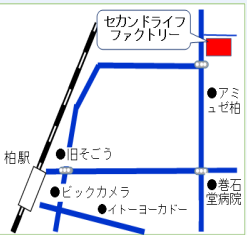


仲間とともに切り拓く、アクティブシニア活躍の場

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。地域の就労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

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労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!!

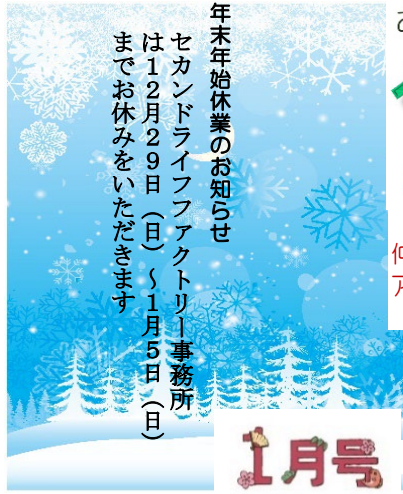
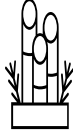
柏市生涯現役促進協議会

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

新年のご挨拶 代表理事 中谷 明 新年を迎えるにあたり、一言ご挨拶申し上げます。

新年のご挨拶



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

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

歩数計片手に東京七福めぐり 柴又 秋季最終同行ルポ

小春日和の穏やかな天候にめぐまれた十二月六日昼下がり、参加者十七名が中村禎宏さんのウォーキング指導を受けながら、「男はつらいよ」の舞台となった葛飾柴又をめざしました。今年春に千寿、谷中、亀戸を、



秋には日本橋、深川、そして今回柴又七福神を巡ることになりました。京成金町駅から高砂駅に降立ち、寿老人の観蔵寺に。本堂脇に立派な石碑があります。北総線に乗換え新柴又へ。医王寺の恵比寿天は本堂のガラス越しに拝むことができます。線路をはさんで宝生院に。大黒天が通年ご開帳されています。次に福祿寿の万福寺。山門、本堂とも大変荘厳で迫力のある造りです。そして寅さんゆかりの柴又帝釈天、題経寺へ。二天門には平安時代の作と

柴又から金町にもどり、今年の締めくくりとして、駅前居酒屋で中村講師を囲んで懇親会を開き、美酒に酔いしれながら、お互いの感想を述べあう機会を持ちました。来年度の計画は白紙ですが、継続開催希望も多く、中村さんとの日程調整ができれば、後日あらためて皆様にご案内いたします。(中谷記)



のようですが、ガラス越しには確認できません。境内の鮮やかに色づいた銀杏の大木と、澄み切った青空とのコントラストは実に清々しい気分させます。金町線の線路沿いに最後は布袋尊の良観寺、ここでは南無阿弥陀仏に因んで「宝袋尊」と表します。境内には高さ三メートルもある願掛け宝袋尊石像があり、お腹をなでるとご利益があるということ。参加者それぞれに思いを強く念じてなでていました。柴又駅にもどり、最後は帝釈天参道を自由散策。寅さんゆかりの高木屋の草団子や、地元のお土産を思い思いに買い求めました。



ホームページ制作講座のご案内

ホームページ制作のためのソフトウェア (Wordpress) を使用し、実際

に構築しながら学びます。ホームページ作成が未経験の人やWordPressに接したことがない人でも、一通りホームページを作成できる技術を身につけることがねらいです。

対象者（こんな方におすすめ）

- ・自分又は自分が属するグループ、組織のホームページを作りたい方
- ・ホームページに興味があり、作り方を知りたい方
- ・ホームページ制作でスマートフォンを始めた方

受講資格 パソコンを使用できる方

【レベル・メールの送受信ができ、Word 又は Excel が使える方、但し講座ではWord、Excelは使用しません】



- 日程** 2025年1月25日（土）～3月29日（土）
- 毎週土曜日 14時～16時 計10回
- 場所** セカンドライフファクトリー
- 費用** 10,000円(初回一括払い)
- 申込** セカンドライフファクトリーまで

メール info-slf@jcom.home.ne.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

ブチカル 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)

ブチカル柏の葉 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

申込電話番号が変わりました

申込は直接下記に連絡してください。

TEL 080-4058-1313

https://slf-gardensupport.com/



その他

- ・パソコンを持参してください。
- ・応募人数が少ない場合には講座が開催されないこともあります。

第7回フレイル予防チエック開催のご案内

9月に開催いたしましたフレイル予防チエックには約20名の会員の方が参加され、運動、栄養、社会参加のフレイル予防3本柱をしつかりと学ぶ良い機会となりました。次回開催の参加者を左記要領にて募集いたします。



日程開催日時 2025年2月10日(月) 13時30分～15時

30分(会場集合13時00分)

場所 SLF第1教室

参加資格 40歳以上の柏市民

柏市財源(介護保険)運用の為

参加料 無料

募集人数 20名(先着順)

応募方法 メール又は電話にて

お申込み下さい。

電話 04-7100-8023

メール info-slf@jcom.home.ne.jp

応募締切 2025年2月3日(月)

シニアのための「メンタルヘルス入門講座」実施報告

11月11日と25日の2日間で表題講座を開催しました。SLF第2教室に柏市保健予防課から保健師の方と精神保健福祉士の方、それぞれ2名を講師にお迎えして講義をしていただきました。

両日とも約20名が参加され、1回目はメンタルヘルスの概論を、2回目は具体的な心の病につき、資料に基づいてご説明いただきました。

講座では、市役所が市民から受ける具体的な相談内容と相談件数推移等についての説明や神経症、統合失調症、気分障害(うつ病)、アルコール依存症、認知症等の疾患内容につ

いて、その症状や原因、予防法等についてご説明いただき、参加者の皆さんもご自身の身近な問題としてとらえていらつしやるようでした。



また、柏市健康医療部、保健予防課の業務内容や、柏市内の精神科医療機関やメンタルクリニックの紹介、私達シニアとその家族も含めて罹患した場合の柏市相談窓口の案内もありました。

同課には柏市民からのメンタルヘルスに関わる相談が年間約9千件もあり、相談に至らないケースも含めると相当数の精神的な悩みを抱えている市民の方がいらつしやることを再認識しました。