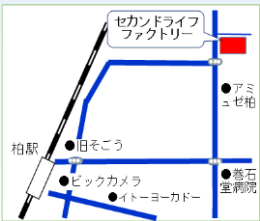


仲間とともに切り拓く、アクティブシニア活躍の場

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、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

筋肉はあなたの相棒、一緒に健康

大人の学び直し講座「貯筋運動」のすすめ講座募集



3月号

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



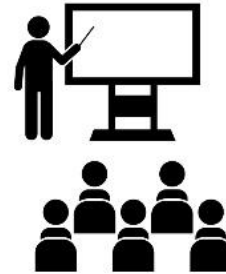
SLF ホームページ

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

寿命を伸ばそう！

SLFではSLF会員で、筋肉について米国で永年研究に携わってきた専門家、日米シニアの健康管理の違い、筋肉と健康維持について3回にわたって、やさしく解説する講座を開催します。奮



- ① 未知の世界に飛び込む恐怖と勇気、そして自分と戦う楽しさ。
 - ② 私が見たアメリカ人のシニアライフ。
 - ③ アメリカの年金、健康保険、介護。日本との違い。
 - ④ 我々シニアが自分の健康寿命を伸ばす、それが日本の介護制度を救う。
- 第2回** 4月28日(月)
筋肉とは何か? 構造と機能を知ろう。
- ③ シニアでも筋肉を増やせる。増やすといふことある?
- ③ 筋肉細胞はガンにはならない。

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、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

- ④ 運動は認知機能を維持し、改善もしてくれる。本当なら運動しよう。
- 第3回** 5月12日(月)
筋肉は健康に大切なホルモンを出してくれ。体はどう変わるのか?
- ② シニアには脂肪も大事だ。
- ③ 長寿の秘訣はまず歩くこと、食事、そして。
- ④ 貯筋体操、筋トレ、ストレッチ、バランス体操を始めてみよう。



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がない方対象

両コース共に定員が満杯になりましたので本講座はキャンセル待ちのみ受付しております。キャンセル待ちの状況はSLF事務局までご連絡ください。次回は10月から募集予定です。

日程 ◇火曜コース 2025年4月1日(火) ~ 6月10日

【講師プロフィール】

北澤俊雄氏 (SLF会員)
早大・大学院理工学研究科物理修士卒、医学博士(東京大学) 専門分野: 筋肉の分子生理学、分子生物学
米国の大学(バージニア、ジョージタウン、テキサスほか)で永年筋肉について基礎医学的な研究に従事。一昨年日本に帰国。柏市在住。

info-slf@jcom.home.ne.jp
(貯筋運動のすすめ申込)
電話: 04-7100-080
23 (受付時間: 平日午前10時~正午、午後1時~午後3時)

**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》
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/



講師
中村 慎宏 千葉県ウォーキング協会認定
ウォーキング指導員
柏市登録フレイブル予防サポートター (第1期生)
七福神巡り全3回
4月～6月の第2金曜日(4/11下谷、5/9小石川、6/13浅草 13時～16時頃) 初回のみオリエンテーション

梨援農グループの新規会員募集と勉強会開催のご案内

梨援農Gでは新規の参加者を募集します。

1月20日、第一生命柏支社様の協力を得て、ゲームを使って楽しくライフサイクルのリスクを学び、また、いわゆるエンディングノートにより、人生の今後を考える懇親会が開催されました。

新春「人生泣き笑いすゝろく」懇親会が開催されました

梨栽培を通じた農業支援による社会参加の一環です。

申し込み方法 SLFホームページ (農業・梨)
メール fourseasons.k@gmail.com
電話 080-4127-10311(江上)

ご案内(2025年春季コース)

好評につき昨年に続き開催

・・・フレイブ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

(火) 毎週火曜日 5月6日は
休み
◇金曜コース 2025年4月4日(金)～6月13日(金) 毎週
金曜日 5月2日は
休み 両コースとも
9時～11時(計10回)



ヨン&ウォーキング指導(12時30分SLF集合)の後、七福神巡り
費用 3回分 1800円
初回一括(講師代、資料代、一葉記念館入館料、保険料等)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、携帯メールアドレスをご連絡ください。

連絡先 SLF事務所 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7F
メール info-slf@jcom.home.ne.jp
電話 04-7100-8023



作業内容 ①花摘(子持ち花摘み) 3月～4月
②摘果作業 5月
③収穫作業 8月
各々3期の作業を手伝っていただけの方を募集します。



事前準備勉強会

日時 3月24日

(月曜日) 13時から15時
場所 SLF研修室(柏市柏6-4-124 柏ビルディング7階)
参加費 500円(資料代含む)
事前申込要

サポーターを含め約40名の参加者が、前半はすごろくゲームを使って、人生後半のマネーのリスクや消費者トラブルのリスクを疑似体験しました。休憩時間には和菓子とお茶でくつろぎました。
後半の「大切な方への絆ノート」書き方教室では提供された絆ノートの書き方について専門家から説明がありました。シニアの今後の人生をどう過ごすか、また残された家族に何をどの様に伝えるか、参考になることがたくさんありました。
懇親会は正月らしいなごやかな雰囲気ではありましたが、人生後半のビッグテーマについて考えるひと時でもあったと思います。

