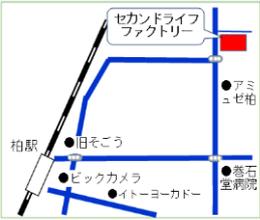


仲間とともに切り拓く、アクティブシニア活躍の場

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

『柏愛らぶ基金』『寄附お礼と報告』
会員の皆様に昨年に続きお願ひしていただきました『柏愛らぶ基金』への寄附



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

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

国登録有形文化財「染谷家住宅」
・・・SLFで貸切見学!

一般公開が始まった「染谷家住宅」

大人の学び直しシリーズ
特別企画
新緑の鶯野谷(わしのや)歴史散歩のご案内
フレイル予防の基本はウォーキング!

新年のご挨拶でも申し述べましたが、元氣シニアの地域での交流と活躍の「場」を充実させるために、二十五年度も寄附金をより有効に活用したいと考えています。利用状況につきましては、年度末に改めてご報告させていただきます。略儀ながらこの書面をもってお礼とさせていただきます。

代表理事 中谷 明

額は二十四年度総額二十万五千円との連絡が、先日柏市からありました。ご寄付頂いた会員の方々には心より厚くお礼申し上げます。

この後柏市に利用申請書を提出し、承認後、五月以降に利用可能となる見込です。

二十四年度はおかげさまで隣室をさらに借増しし、装備もさらに整備することができたことにより、活動の幅を従来以上に広げることができました。

残る鶯野谷地区の史跡めぐり(フットパスツアー)。古き時代の儼かな雰囲気を体感し、新緑の自然に触れ、心身ともにリフレッシュ!



「宅」をはじめ、中世・近世の面影が

【コース】我孫子駅南口→約10分→スポーツ広場前(道の駅しゅうなんの次)→約15分→わしのや農業交流拠点(ガイダンス)→医王寺(本堂・薬師堂)→星神社→染谷家住宅(貸切見学・休憩)→香取神社→わしのや農業交流拠点(懇談・昼食(持参))→約15分→(将門



定員 20名 先着順
持ち物 飲み物、おにぎり・サンドイッチ等、交通系カード、携帯、小銭、健康保険証(念のため)等
費用 1,500円
(染谷住宅貸切見学料、ガイド料、資料代、保険料等)交通費、飲食代は自己負担となります。



神社 自由参加)→スポーツ広場前
|→約10分→我孫子駅 解散
午後2時頃

日程 5月19日(月) 小雨決行
(荒天の場合は延期。日程未定)

集合 JR我孫子駅 南口階段下
午前8時45分

対象者 どなたでも。但し、全コース約6kmの歩行可能な方。歩きやすい服装で

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-](https://slf-gardensupport.com/)

[gardensupport.com/](https://slf-gardensupport.com/)

麻雀の復習コースに参加されている竹村さんは2月6日の教室で、確率33万分の1と言われる「天和」で上がりましたのでご紹介します。

「天和」は、親が最初の配牌の時点で既に上がっていることで成立する幻の役満で、プロの雀士でも一生のうちに1回でるかどうかといわれる役満です。見たことのある人はまずいないと思います。麻雀を



健康麻雀教室で奇跡の役満と言われる「天和(テンホー)」が出ました!!
何と33万分の1の確率!!

申込 事務所へ直接またはメールまたは電話で「わしのや歴史散歩参加希望」の旨と、住所・氏名・携帯番号・メールアドレスをご連絡ください

連絡先 SLF事務所 住所は下部
青帯

メールアドレス
info-
slf@com.home.ne.jp
04-7100-802

3 (受付時間 平日午前
10時～正午、午後1時
～3時)



始めた満2年の竹村さんも、もちろん初めてのあたり手で、天和の役満自体を知らなかったとのこと。竹村さんは親の十四枚の配牌が終わり、どの牌を捨てようかと迷っていたところ、全て揃っていることにまず驚いたそうです。捨てる牌が無く、思わずサポーターを呼ぶために手を挙げたとのこと。それを見たサポーターも目の前で揃

った天和に驚き、カメラでパチリと記念写真に収めました(写真)。

SLFの健康麻雀教室で、33万分の1の確率でしか起こらない役満がでたこと自体、記念すべき事となりました。

竹村さんは現在、木曜日の復習コースと、日曜日の自主トレコースの週2回の麻雀に参加されており、4月でま



当日は柏市地域包括支援課の方やフレイルサポーターの皆様と一緒に参加者のフレイル進行度をチェックしました。

そのうえでサポーターが簡易チェック表に基き説明。

簡易チェック項目の内容は東京大



2月10日(月)、第7回フレイル予防チェックを実施しました。

約20名の会員の方々が参加して、フレイル度のチェックと今後の対策を学びました。

第7回フレイル予防チェックが開催されました

学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢先生が監修されている簡易チェック表に基づき、栄養、口腔、運動、社会性に関する各十一項目を参加者の皆さんでチェックしました。その結果、参加者が客観的にフレイル度合いを自ら把握することにより、これから健康維持していくうえで重要な食事、運動、そしてこころの元気さにつながる社会性につき診断しました。

今後年2回実施しますので、皆様の積極的なご参加をお願いします。

