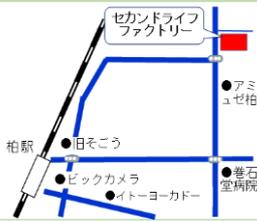


仲間とともに切り拓く、アクティブシニア活躍の場

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
アミューゼ柏と同じ並び
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

大人の学び直し講座『貯筋運動』のすすめ講座を開催しました



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

、日米の年金制度や健康保険制度の違いについて興味深いご説明がありました。



前半の講義では、その長いアメリカ生活に入られた時の思いや、渡航されてからの米国シニアライフ

いたされました。その北澤先生が永年にわたり米国で経験されてきたことや、研究されてきた筋肉に関する解説をお話

SLFの会員です。現在柏市に居住され、

講師である北澤先生は永年、米国で筋肉についての基礎医学の研究に従事してこられ、一昨年帰国されました。現在は柏市に居住され、

表題講座を3回シリーズで開催しました。

参加者募集後、直ぐに満席になった人気講座です。

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

谷界隈の「下谷七福神」を探索しました。この近辺の表通りは、大変交通量

おなじみ中村禎宏さんのウォーキング指導のもと、総勢十八名が、台東区の三ノ輪、竜泉、入谷、鶯



四月十一日、昨年度に続き東京七福神めぐりがはじまりました。桜はほとんど散っていました。花曇りの暖かい日和になりました。

初回同行レポート

歩数計片手に東京七福神めぐり

詳細が決まりましたらこの紙面でご連絡します。

後半の講義では、先生のご専門である筋肉の仕組み、筋肉運動は高齢者にも大切であること、健康長寿の秘訣についての講義がありました。

本講座は定員15名で募集しましたが、応募が多く参加できなかった方が多かったので、事務局では再度の開催を検討しています。

回数も、もう少し深掘りして聴講できるように、増やすことを検討しています。

最初に訪れたのは、清廉度量の布袋尊の寿永寺です。豪快に笑っている石像(写真)が印象的でした。途中、竜泉にある樋口一葉の記念館前で、名作「たけくらべ」の碑などを見ながら一休み。

が多く騒音も激しいのですが、少し裏通りに入ると、公園、神社・仏閣が随所に見え、意外と閑静な環境に変わります。

数分歩いたところに、「きく恵比寿」が祀られている飛不動尊があります。航空安全のお不動様としての信仰が厚く、通信が途絶えた小惑星探査機「はやぶさ」の帰還を祈願したところ、無事帰還したとして一躍有名にもなりました。



西の方角に国際通りを横断すると、小さな公園内に「朝日弁財天」があります。上野不忍池の弁財天の建立にも関わった備中松山城主が、その下屋敷の池にも弁財天を祀ったということ

です。地下鉄入谷駅付近で昭和通りを西に横切ると必勝開運の毘沙門天の法昌寺があります。本堂は白と茶を基調とした瀟洒な造りとなっています。元プロボクサーでコメディアンのとこ八郎の「たこ八郎地蔵」も祀られています。漫画家の赤塚不二夫らが発起人となって建立されたそうです。

そのすぐ近くに英信寺があります。本殿左手のお堂に、弘法大師作と伝わる「三面大黒天」が祀られています。顔の中央に大黒天、右側に弁財天、左側に毘沙門天の三つの顔を持ちます。出世、開運、商売繁盛に御利益があるといわれています。

そこから、言問通りに面する「恐れ入谷の鬼子母神」に向います。正式名は眞源寺といい、人望、福德の福祿寿が本殿右手のお堂に祀られています。このあたりは江戸末期から朝顔作りが盛んだったことで、人気の朝顔市は今年も七月六日から八日まで開催されます。

最後は鶯谷駅北口近くの、寿老神が祀られている元三島神社です。元寇の弘安の役で伊予水軍を率いた勇将河野通有が上野の山に建立し、その後移転、合祀を経て現在地に。ラブホ街に囲まれた小高い丘に歴史的な神社が

鎮座するのは何とも奇妙なコントラストではあります。鶯谷駅前で解散。全員、自分の足と意志で完走することができました！歩数計は一万歩越えでした。次回は五月九日、文京区の「小石川七福神」です。(中谷記)

大人の学び直し講座

『スマホで広がる！元気シニアのセカンドライフ講座』開催の1案内

スマホをもっと便利に！
もっと楽しく！基本から応用まで丁寧にサポートします。

・本講座は満席につきキャンセル待ちとなりました！

柏市の市民公益活動団体「虹色未来大学」の共催企画で、スマホ初心者向けに5回のスマホ講座の参加者を募集致します。楽しみながらスマホの便利な使い



方を学んで見ませんか？

日程 6月～7月 隔週月曜日全5回

開催場所 SLF事務所 (当日は利用中のスマホをご持参ください。)

講師 虹色未来大学 代表 柳葉崇志氏及びSLF担当者、他サポート1数名

対象者 スマホを活用して日々の暮らしをもっと楽しく、もっと知りたい方など、どなたでも歓迎します。

費用 5回合計2,500円 (初回一括)

定員 20名 (先着順)

連絡先 SLF事務所 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7F (アミュゼ柏と同じ並び、市役所寄り100m)

TEL 04-7100-8023 (受付 平日10時～12時、13時～15時)

握力計を設置しました

SLF事務所の別室に握力計を設置しましたので、ご自身の握力が適正範囲に入っているか、気軽に握力測定をしてフレイル防止に役立ててください。



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

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/