

SLF 掲示板

**ハジアドバイザー
講座受講生募集
野菜の目利き
になる!**

9月8日 15日 29日
(木)13時半~16時
東大図書館セミナー室
申込はSLFまで
04-7100-8023
講師:吉野利奈
野菜ソムリエ



**プチカル講座
参加者募集**

これから始める健康麻雀教室
火曜・午前(10/4より)
木曜・午前(10/6より)
金曜・午後(10/7より)
各コース全5回(延長可)
テキスト込 3000円/5回
・フリー麻雀
(健康麻雀)クラブ
=予約制=
(日・祝日を除く毎日 午前・午後)
半日(3時間)1000円
・座禅クラブ(第1・第3水曜 14:00~)
初参加時は無料
※詳細は

プチカル柏の葉



**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、職能講座、サロンなどの活動を行っています。また、東大や柏市からの委託事業を行っています。



費用

総合研究棟6階大会議室
資料代500円

場所

柏市柏の葉5-1-15
東京大学柏キャンパス

日時

9月16日(金)
10時~11時30分



講師 金憲経(キムホンギョン)
東京都健康長寿医療センター
研究副部長

内容 加齢に伴う心身の機能の衰えによって現れる老年症候群、その特徴やどうしたら予防できるかをお話しいただきます。

「老年症候群を断ち切れ」
筋肉の衰え、排尿のトラブルなど
気になる症状、ありませんか?

第36回SLF講演会案内

**セカンドライフ
ファクトリー通信**

発行者
矢富直美
一般社団法人
セカンドライフ
ファクトリー

申込 メール: info-slf@jcom.home.ne.jp (件名: 第36回講演会)

申込)

電話: 04-7100-8023

ファックス: 04-7100-0158

WEB(セカンドライフファクトリーで検索)

はがき: 〒277-0882 柏市柏の葉5-1-15 東葛テクノプラザ613 SLF講演会係宛



講演会ダイジェスト

おいしい果樹を栽培しよう

6月29日、第34回SLF講演会が開催されました。講師は、千葉大学園芸学部三輪正幸先生。先生は、ミツバチを受粉に使う研究、果樹園がもたらすリラククス効果など多彩な研究と家庭菜園の普及のための活動をなさっています。講演は、果樹の基礎知識満載で、果樹栽培の入門となる内容でした。

日本でできる果樹は100種類以上

果物といっても多種多様。家庭果樹で、最も売れているのは、何かといえは、ブルーベリー、ついで、かんきつ

類、オリーブ。日本では100種類以上の果樹ができる。多くは、3つに分類できる。リンゴ、ナシ、モモ、キウイフルーツなどは、落葉果樹。温州ミカン、ユズ、レモン、キンカン、ビワ、オリーブ、ムベ(柏の葉キャンパス駅ある割れないアケビ)などは、常緑果樹、バナナ、アボガド、パイナップルなどは、熱帯果樹。

果樹栽培のポイント

イント

庭植えか、鉢植えか?

庭植えのメリットは、収穫量が多く、水やりや植え替えの手間が不要である点。大木になる、日影ができる、初収穫に数年かかるなどのデメリットもある。一方、鉢植えは、実つきが良い、寒さに対応しやすいので、どんな果物でも鉢植えでできる。しかし、水やりが頻繁で、2、3(次頁に続く)

好適土壌pH	
(土壌診断による土づくり 日本土壌協会)	
pH	果樹名
6.5~7.0	イチジク
6.0~7.0	ブドウ、アズキ
6.0~6.5	ナシ、カキ、
5.5~6.5	キウイフルーツ、ユズ
5.5~6.0	ウメ、リンゴ
5.0~5.5	モモ、サクランボ、ミカン
5.0~5.5	クリ
4.5~5.5	ブルーベリー

・庭植え

・鉢植え

イラスト引用: 育てもよくわかるおいしい果樹の育て方 三輪正幸 池田書店

連載記事「認知症は予防できるか」を小冊子にいたしました

ご好評をいただいた24回の連載記事を小冊子にまとめました。認知症予防研究に携わってきた矢富先生が分かりやすく解説した書です。

ご希望の方はセカンドライフファクトリーにて販売しております(頒価300円)。

連絡先は04-7100-8023 または info-slf@jcom.home.ne.jp

年に1回は根を切って植え替えの必要がある。

果樹の選び方は？

食べたいものを選ぶ。しかし、失敗する場合もある。受粉樹であるか、耐寒性があるかに留意する必要がある。リンゴ、ナシ、サクランボ、ブルーベリー、キウイフルーツ、クリなどは、種類の異なる受粉樹を植える必要がある。ウメ、カキ、モモでは、品種、系統によって受粉樹の要・不要が違う場合がある。例えばウメ（南高）、カキ（富有）、モモ（白桃）は受粉樹と一緒に植える必要がある。

柏では、マイナス6度以下では育たないものは植えない方がよい。温州ミカン、伊予かん、カボスなどかんきつ類は危ない。

苗木の選び方は？

苗木には、1年から2年物の棒苗と3年以上の大苗がある。初心者には5年生くらいのものを勧める。2、3年のもでもよい。鉢植えには、枝分かれしたものが適している。

植え付け方法は？

苗木の植え付けには種類によって適期がある。落葉果樹は、12月中旬から2月、常緑果樹は、2月中旬から3月、熱帯果樹は、2月中旬から7月。酸性土かアルカリ性土を好むかに

よって土の調整の必要がある。pHを上げるには、苦土石灰、pHを下げるには硫酸華などを土に混ぜる。

用土は、一般的な果樹には、「果樹・花木用土」として売られている土がベスト。ブルーベリーには、「ブルーベリー用土」を用いると失敗がない。

肥料や剪定は？

剪定にも、適期がある。落葉果樹は、12月中旬から2月、常緑果樹は、2月中旬から3月、熱帯果樹は、10月から11月、2月中旬から3月。枝を切る際には、花芽を切りすぎないように注意する。

肥料は、元肥として発芽前に、全体の50%から70%、追肥として果実の肥大期に全体の20%から30%、礼肥として収穫後すぐに全体の10%から20%をまくとよい。

（資料から矢富直美が作成）

わいわいサロン紹介

ホームページを作ろう！

ホームページに興味がある人が月に1回集まっています。主な内容はホームページの制作を基本としています。最近ではパソコン全般のノウハウや知識を身に着つけることに多くの時間をとっています。

WordPress（初心者でもホームページが作成できるソフト）を使用したホームページ制作だけでなく、パソコンを使う際のいろいろなノウハウ

や知識の勉強をしています。メンバーの皆でテーマを決め、そのテーマに対し、メンバーの中で知識のある人が中心になって皆でわいわいがやがやと議論をします。メンバーの誰かが困っていることをテーマに選ぶこともあります。最近取り上げたテーマには、エクセルマクロの作り方、無線LANの基礎・使い方、グーグルドライブなどの活用、パソコンのセキュリティなどです。



初心者でも問題ありません。時間の都合のつく日だけ、申し込み無しでの急な参加も歓迎します。みなさんご気軽にご参加ください。

S L F スタッフ募集

S L Fではお手伝いいただけるスタッフを募集しています。

〔総務事務スタッフ〕S L F事務所の総務事務・電話対応などを行っていただける有償ボランティア。平日10時～12時、13時～15時の中から勤務日、時間帯をご相談。詳しいことはS L Fまでお問合せください。〔業務スタッフ〕

- ・認知症予防、虚弱予防コーディネーター
- ・生活支援事業スタッフ
- ・仕事開拓営業スタッフ
- ・労務管理業務スタッフ
- ・調査データ入力作業

詳しくはS L Fホームページをご覧ください。

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。時間の都合がつくときだけの参加も歓迎です。参加費無料。

- ・スマホを使おう！
- ・写真を楽しもう！
- ・ホームページを作ろう！
- ・エネルギーを知ろう！
- ・月1ウォーキング！
- ・投資を楽しもう！



広告

髪の毛の寿命を見直しませんか??

頭皮・髪の毛のお悩みのお手伝いします!!

電話・ネットにて販売を承っております。

遺伝子科学 株式会社アドバンジェン

☎0120-19-3150

<http://www.advangen.co.jp/>

—千葉県柏市柏の葉—

庭木のお手入れはSLFガーデンサポートへお見積り無料

安価で丁寧な仕事 庭木の改作を提案

TEL 04-7100-2839

<http://slf-gardensupport.com/>

暮らしの支援 えんがわ

生活のお手伝い

お掃除
お庭仕事
買い物代行
困りごと相談

TEL 04-7100-2839

<http://kurashi-engawa.com/>