

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

第55回SLF講演会案内

「質の良い睡眠を維持するための生活習慣」



講師 守田 優子 先生
東京理科大学理工学部 助教

内容 人は年齢を重ねるとともに睡眠の構造も変化します。講演では睡眠のメカニズムや高齢者の睡眠の実態を解説していただき、高齢者にとって質の良い睡眠とは何かについてお話しいただきます。

また、高齢者に多い睡眠障害には注意が必要です。これを発症すると、肥満、集中力の低下、抑うつ気分の増加、認知症のリスクを高めることが指摘されています。このような睡眠障害を予防し、

質の良い睡眠を維持するにはどうすればよいかについて、専門家の知見を活かしてお話しいただきます。

日時 6月18日(月)

10時~11時30分

場所 東京大学柏キャンパス

柏市柏の葉5-1-15

総合研究棟6階大会議室

費用 資料代500円

申込 メール: info-slf@jcom.

Home.ne.jp (件名: 第55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: 〒277-0005 柏市柏9-4-24 柏ビルディング7階SLF講演会係宛

SLF講座のご案内

無料！脳トレ健康麻雀入門講座(7月期)

認知症予防の研究者である矢富先生の監修による初心者を対象とした10回シリーズの講座を開催します。麻雀は、認知機能を鍛える要素を持っています。この脳トレ健康麻雀入門講座では、矢富直美先生考案による、誰もが楽しく、簡単にルールを覚えら

れるよう工夫されたテキスト・DVDを使い、認知症予防の一助とします。昨年秋季以降、すでに2百名近い方々が受講されています。

使用するテキストは、柏市が認知症予防の観点から実施している脳トレ健康麻雀教室でも使用されています。

日時 7月4日(水)~9月12日(水)

(8月15日はお休み)

場所 セカンドライフファクトリー

柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階(左部アクセス参照)

費用 受講料無料テキスト代700円

申込 メール: info-slf@jcom.

Home.ne.jp (件名: 健康麻雀入門講座(7月期)申込)

電話: 04-7100-8023

定員 24名

連載 セカンドライフをどう生きる(第2回)



この新シリーズでは、人生100年時代のセカンドライフを設計するヒントを考えていこ



冊子「セカンドライフをどう生きる」発売中

この冊子は46回にわたり「セカンドライフファクトリー通信」に連載された「セカンドライフをどう生きる」の記事を、まとめたものです。認知症予防を核とした高齢者問題についての研究を続けてこられた矢富直美先生が執筆されました。

頒価 300円

ご希望の方はSLF事務所へお申し出ください



おかげさまで

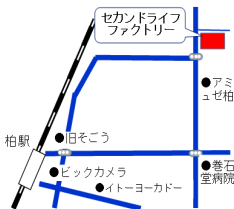
5周年

SLF

セカンドライフファクトリー(SLF)紹介

大の生が、東就研に、加参が、したシニアが、った法人です。地域の就労や、仲間のつくりの支援のために、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、当ビル1階赤い看板の「はんこ屋さん21」が目印

住所・電話は下部青帯

ブチカル講座 参加者募集

・フリー麻雀クラブ(健康麻雀)
《予約制1名から》
平日
午前 10:00~13:00、
午後 14:00~17:00
半日1000円、
一日1500円、
水曜は女性半額。土曜はグループ利用のみ
お申込みは「ブチカル柏の葉」
TEL 04-7100-8439
柏市柏の葉 2-3-27

パソコン・スマホ 無料相談会

日時 6月8日(金)
10:00~16:00
場所 パレット柏 オープンスペース
〔問〕セカンドライフファクトリー

**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》
楽しく終活を話そう！
スマホを使おう！
写真を楽しもう！
いつまでも勉強しよう！
月1ウォーキング！
投資を楽しもう！

詳しくは Web で。セカンドライフファクトリーで検索。

広告



**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/>

《目次》

序 人生100年時代のセカンドライフ

第1編 健康長寿のヒント

1. 健康面でのヒント
2. AIが示す健康長寿の秘訣
3. 健康における個人と地域の関係

第2編 地域活動のすすめ

1. 健康なセカンドライフのための方策
2. 多くの人たちがセカンドライフを健康に生き抜くために

第3編 健康とICTの活用

1. スマホアプリの活用
 2. 医療データの活用
 3. 健康保険証のマイナンバーカード化
 4. LINE の導入でシニアが習得
 5. イベント企画を通して ICT を学習
- 終わりに 健康な街づくりの課題



栽培する作物はムクナ豆、万次郎南瓜、タイガーナッツを手がけています。ムクナ豆はレドローパを多く含む豆でパーキンソン病の予防・治療に効くと言われています。万次郎南瓜は収穫後

は、5月初旬の植付から始まり、雑草の草抜き、そして9月頃から11月にかけての収穫です。柏産の農作物を育成から販売まで取り扱うことを是非とも軌道に乗せたいと思っています。

《ニッチ作物グループ》
男女合わせて22名のニッチ作物グループでは、手賀に農家から借り受けた圃場（作物を栽培する畑。約500㎡）で作物の植付から収穫・販売までの活動を行っています。圃場での作業

SLF 活動紹介（農業グループ）

を作るのである。
人生100年時代の人生設計を始めるのに、この4つの領域でライフテーマ（人生目標）を立てることから始めよう。
（矢富直美）



店頭で並ぶ万次郎カボチャ

活動のひとつとして、幼稚園への野菜のデリバリー（配送）を行っています。購入を契約した園児の保護者に、見繕った多品種野菜を、園児を迎えに来たときに野菜も持ち帰れる様届けしておく仕事です。

《配送グループ》

作りによいとされ、モデルの方にも人気があります。植物繊維を多く含んだ甘みのある作物として重宝されています。何れも、手があまりかからない作物を選んでいきます。
種から苗を作り、それを仲間と一緒に圃場に移植し成長するのを見守りながら、商品として出荷するまでを自分たちの手で行えることが何よりの楽しみです。販売店に並べ、それを購入して頂ける方が増えていくことも一層の楽しみです。

2〜3カ月保存することで糖分が増すこともあり、冬至に南瓜を食べる風習に合わせた販売が見込まれる品種です。タイガーナッツはダイエットや美肌



販売店風景

活動を通じて高齢化する農家の負担を軽減し柏の農業を支える事を目指しています。
少しでも多くの人に新鮮で安心な野菜を届けることができれば嬉しいと、10人のメンバーは考えています。



店頭で並ぶニンニク

わたります。農業グループのメンバーが作っている野菜類、例えば万次郎カボチャ、ムクナ豆、落花生、ジャガイモ、最大の収量を誇る柏産ニンニク、更に黒ニンニクに加工した物などです。

また、ニンニクの配送活動として、私達が作ったニンニクの加工品等を店舗、販売所に運搬し陳列する仕事をしています。