

**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56回SLF講演会案内

「お金の話はすべて詐欺」

「私だけは大丈夫」と思っている人が騙される!」

講師 藤崎 康行 氏



柏市総務部防災安
全課 防犯担当
副主幹

内容 「私だけは大丈夫」と思っている人が騙されています。自分には関係ない」という油断が被害拡大に繋がっていることがうかがえます。

柏市内でのオレオレ詐欺、還付金等詐欺の被害者は9割以上が65才以上で、高齢者の占める割合が非常に高くなっています。振り込め詐欺等にあわないために

どうすれば良いのか?それは「だましの手口を知ること」、不審な電話がかかってきたら「誰かに聞く(相談する)」ことが重要です。振り込め詐欺をいかにして防止するか、その手口と気をつけるポイントについてお話しします。

日時 7月20日(金)
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56回講演会申込)
電話: 04-7100-8023

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6-4-24 柏ビルディング7階
SLF講演会係宛

SLF講座の概要

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。

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3回)

今回から数回にわたって、健康面で



のセカンドライフ設計のヒントを考えてみよう。誰しも人生を全うするまで健康でありたい、ピンピンコロリが理想であると思っっているはずだ。しかし実際は、多くの人たちがセカンドライフでは健康を害し、医療や介護のお世話になっているのが現実だ。まず、介護状態にならないことを考えてみたい。介護状態になる大きな原因は、3つある。ひとつは筋骨系の障害である。2つ目は、認知症、3つ目は、脳卒中を含めた血管系の障害である。筋骨系の障害というのは、具体的に言うと、膝痛、腰痛と骨折である。特に膝痛は、女性の自立を奪う大きな原因となっている。

そもそも人類は、600万年のあいだに2足歩行と脳の肥大化、言語の獲得など大きな進化をとげてきた。「born to run」=人類は走るために生まれた」という言葉がある。人類は、発汗して体を冷やすことができるよう進化し、持久力のある走りの能力を獲得した。人類ほど長い時間走れる動物はいない。この能力を生かして動物を追跡し疲れさせて獲物を獲得していた時代があった。よく2足歩行が膝痛や腰痛の原因

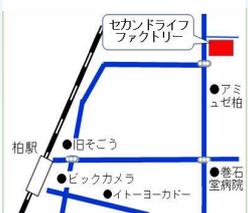
おかげさまで



セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

生きがいを加えた生活のサポートを、地域づくりのために、講演会、講座、サロンを行っています。

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

プチカル講座 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「プチカル柏の葉」
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 7月13日(金)
10:00~16:00
場所 パレット柏
オープンスペース
[問い合わせ] セカンドライフファクトリー

だという人がいるが、それは間違い。アフリカのマサイ族は動物を追い長時間歩く生活をしているが、膝痛や腰痛の人はいない。

しからばなぜ、現代日本人はかくもひどい痛、腰痛が多いのか、しかも女性に多いのか？ ずばり、筋肉量が足りないからである。人間の軟骨は、すり減ったらほとんど再生しない。それゆえ、膝痛は軟骨がすり減った結果起こる。軟骨がすり減るのは、歩行時に着地したときに膝上の水平方向の動きとひざ下の動きが異なって、膝の部分でねじれる回転運動をおこなっているからである。大腿四頭筋と内転筋の筋力が弱いとこの回転運動が抑えられない。

ところでアフリカ系の人たちには腰痛の人がいないといわれている。モンゴロイドである日本人とアフリカ系の人たちには、大腰筋の太さに大きな違いがある。アフリカ系の人たちのお尻を見ると形よくヒップアップしている。一方日本人は、特に高齢者たちは、お尻がペタンコである。大腰筋は背骨と大腿骨を結ぶ大きな筋肉で外からは触れない。この筋肉は、老化の影響を受けやすく、高齢になると細くなってしまう。そうすると背骨の前に引き付けておく力がなくなり、お

尻が下がり、足を引き上げ、持ち上げる力が弱まる。その結果、すり足になって、転倒しやすくなる。大腰筋が細くなった年寄り臭い歩き方をわたくしは「黄門歩き」と呼んでいる。水戸黄門の黄門である。役者が黄門歩きをすると老人の感じが出るという訳である。

どういふ訳か分からないが、モンゴロイドである日本人は、下肢の大腿骨と腰骨の蝶番である股関節が構造的に不完全であるという。股関節を覆っているのが中殿筋で、その筋力が弱いと股関節の疾患が起こりやすいというのである。(矢富直美)

S L F 活動紹介(農業グループ)

今回は農業グループの中のニンニクグループの活動を紹介します

ニンニクグループでは、生のニンニク球や鱗片と、その加工品である黒ニンニクを取扱っています。生ニンニクの効用はよく知られていますが、黒ニンニクの疲労回復・免疫強化作用が、近年健康食材として注目されています。

大きな面積(2500㎡)の圃場に関わり、生産から加工、販売に至る農業の6次化を実践しています。メンバーは、自分の都合の良い曜日と時間を

選んで畑作業をします。

秋に鱗片を植えて、翌年6月に収穫します。それから、1、2ヶ月くらい乾燥させ、乾燥したニンニクを黒ニンニクに加工して終了です。主な販路は、地元農家の農産物販売所やわくわく広場です。



畑まで通う道は季節毎の野鳥の声や頬を伝う風を感じ癒されます。また、ゴールデンウィーク期間中にニンニクの芽茎を販売しました。全て完売し、メンバー20名(うち女性5名)は達成感に浸りました。

S L Fの農業部門全体では、80名が柏の農業に広く関わっています。活動は多岐に渡り、一年を通して活動出来ます。

「健康歌声広場」参加者募集

なつかしい歌・童謡わらべ歌、楽しく、みんなと一緒に思いきりよく歌って心も体もさわやか健康になりますよう

日時 7月13日(金)
10時~11時30分
会場 パレット柏多目的スペースB

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/>

わいわいサロン「写真を楽しもう！」メンバー 篠原謙さんの作品。場所：柏市沼南



今月の1枚

「恋の季節」

いつまでもきらめく気持ちを持ち続けて・・・

参加費 500円 定員30名
申込 暮らしの支援・えんがわ
電話 04-7100-2839 平日 10-12時
13-15時