

# 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57回SLF講演会案内

### 「人生100年時代における 上手なお金の増やし方・使い方」

講師 菱田雅生 氏

ライフアセットコンサルティング株式会社代表取締役、ファインナンシャルプランナー

### 内容

100歳以上の人が7万人近くになってきている現在の日本。まさに人生100年時代が近づいています。セカンドライフを不安なく送るためのお金の殖やし方使い方について、独立系FPとして20年活動してきた経験から分かりやすく解説します。金融機関や不動産業者などに騙されないための最低限の知識や、地域社会への貢献などへの関わり方、より良い人生にするための考え方を

### 連載

## セカンドライフをどう生きる (第4回)



今回から数回にわたって、健康面でのセカンド

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

日時 8月24日(金) 10時~11時30分  
※今回は第4金曜日です  
場所 東京大学柏キャンパス 柏市柏の葉5-1-5 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57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)

- ① 誰もが実践すべき資産運用の基本
- ② 安心してお金を使うための仕組みづくり
- ③ 不動産や金融商品に騙されない方法

ライフ設計のヒントを考えてみよう。健康面での自立を失う最も大きな原因は、筋骨系の障害である。ひざ痛、腰痛で移動能力が低下して外出しなくなり、それが関節を支えている筋肉の量を減らしてひざ痛、腰痛をさらに悪化させるといふ悪循環に陥ってしまう。

生物進化の創造主は、人間が80歳、90歳まで生きることが想定していなかったらしい。ひざの耐用年数がそこまで持たない。特に、肥満の女性は、膝に負担になる体重と先に述べたように運動不足の悪循環による膝関節症をおこしている人が多い。私は、耐用年数を過ぎてしまったひざは、思い切って取り換えた方がよいと思っっている。痛みを感じながら日常生活を送るのはクオリティ・オブ・ライフ(生活の質)を下げてしまう。人工関節は、一度手術をすれば、20年は持つ。手術費用は、20万円程度で、1年間に直せば、1万円で膝痛から解放され、歩行能力を取り戻せる。



肉量を増やしておくことである。そこで2つの筋トレを勧めたい。ひとつは、スクワットである。スクワットは筋トレの王様ともいわれ、最もお勧めしたい筋トレである。大腿四頭筋を鍛え、膝関節をしつかりサポートして、膝の軟骨のすり減りを防ぐ。スクワットをするときの注意点として言われているのが、下に腰を下ろしたとき膝頭がつま先より前に出ないこと、とである。つま先よりも膝が前に出るとかえって膝を痛めてしまうという。スクワットは思い切ってお尻を後ろに突き出すようなスクワットがよいということである。

もう一つの筋トレは、ボールはさみである。膝頭の(次ページに続く)



スクワット

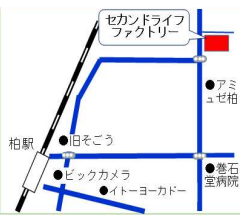
おかげさまで

5周年

## セカンドライフファクトリー(SLF)紹介

東大の生が、加わった研究に、加わった法人が、地域の就労や、仲間のための、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、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

### ・かんたんストレッチ ヨガ

毎週木曜 10~11時  
(1回1000円)

お申込みは「プチカル柏の葉」  
TEL 04-7100-8439  
柏市柏2-3-27

プチカル柏の葉

**パソコン・スマホ  
無料相談会**

パソコンやスマホに  
関して、どのような相談  
でも構いません。  
当日自分のパソコン  
を持参いただいたの  
相談も受け付けます。  
予約不要。

日時 8月10日(金)  
10:00~16:00  
場所 パレット柏  
オープンスペース  
問い合わせ先 セカ  
ンドライフファクトリー

**告 白**



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

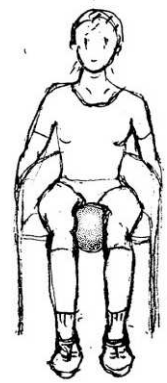
生活のお手伝い

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/>

全国で、家庭菜園を楽しんでおられる方は、どれくらいおられるかと思いませんか。アサヒグループホールディングス《ハピ研》の調査「家庭菜園をしていますか？」(2010/03)によると、『世代別で「現在、『家庭菜園』をしている」という声を見てみると、若い世代では27.5%と低調でしたが、30代で30.0%、50代で39.1%と年齢と共に

**SLF活動紹介(農業グループ)**  
今回は農業グループの中の体験農園グループの活動を紹介します



(矢富直美)

ボールはさみ

間にボールを挟み、両ひざで強くつぶすように力をかける。ボールはさみの筋トレは、内転筋を鍛え、膝の内側の筋力をつける。それにより、蟹股になるのを防ぎ、膝の回転運動が少なくなると、軟骨のすり減りが減る。

現在、自主収穫体験農園として、手賀地区の農地を借りて、有志8名で、【落花生収穫体験農園】を開催しています。千葉県品種の生食向け「おおまさり」を中心に、「千葉半立ち」(焙煎用)も栽培しています。隣の畝ではサトイモやさつまいも「紅あづま」を栽培

SLF農業グループは、実技に裏打ちされた高度な技術力、豊富な経験があるわけではないので、自分たちもNHK「やさいの時間」で勉強しながら、一緒に楽しむ学校を作っていきたいと思っています。まだまだ、用地や、支援していただける農家を探すなど、問題山積ですが、休耕地の活用、高齢化する農家の支援といった地域活性化の一環と位置付けていきたい事業です。

に次第に上昇。さらに80代ではピークの54%に達し、シニア層に「家庭菜園」ファンが大変多いことがうかがえます。』と言われています。確かに、柏のシニア世代でも、男女を問わず人気があります。SLF農業グループでは、現在家庭菜園を楽しんでおられる方、これから家庭菜園を楽しみたいと考えておられる方を対象に、「体験農園」家庭菜園の学校」の運営を行いたいと考えています。



このほど、2017年4月より24回にわたり連載された認知症予防に関する記事をとりまとめ、冊子にいたしました。「認知症は予防できるか」と題され

**売** 「認知症は予防できるか」冊子販売

秋には、「おおまさり」の茹で落花生と里芋の芋煮、紅あづまの焼き芋を楽しめることと思っています。このような収穫の喜びを感じながら、自分で作って食する幸せを実感していただける取り組みをしていきたいと思います。計画段階ですが、ぜひともSLF農業グループに参加して、体験農園・収穫体験農園の活動に参加してください。

**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。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。

**《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！
- ・果樹園を運営しよう！



お申込みは「セカンドライフファクトリー」まで

詳細は **セカンドライフファクトリー** **検索**

たこの冊子は、認知症という病気やその予防法について述べたものです。長年にわたり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ています。ご希望の方は1冊300円でお求めいただけます。セカンドライフファクトリーまでお申し出ください。連絡先は下記青帯です。