

**セカンドライフ
ファクトリー通信**
発行 矢富直美
一般社団法人
セカンドライフ
ファクトリー

第59回SLF講演会案内

**「認知症予防の新しい食習慣
のすすめ」**

講師 矢富直美 先生



セカンドライフファクトリー
研究所 所長

内容 認知症は、発症すると根本治療は難しい病気です。多くの研究者が、認知症は、老化した脳で発症すると考えています。脳を老化させない方法はあるのでしょうか？

米国立ラッシュ大学の研究で地中海食などをもとにしたマインド食なる食習慣がアルツハイマー病の予防に効果があることが発表されました。今回は、マインド食を中心に認知症予防の最新事

日時 10月19日(金)
13時30分～15時

場所 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59回講演会申込)

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講座のご案内

無料！脳トレ健康麻雀入門講座(10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、すでに二百数十名の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 木曜コース: 10月4日(木) 12月6日(木)
土曜コース: 10月6日(土) 12月15日(土) (11月3日はお休み)

費用 受講料無料
テキスト代700円

場所 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階 (左部アクセス参照)

申込 メール: info-slf@jcom.
Home.ne.jp (件名: 健康麻雀入門講座(10月期)申込)

定員 24名



連載 セカンドライフをどう生きる (第6回)

本シリーズでは、人生100年時代、どうしたら意味あるセカンドライフを生き抜くことができるかを考えている。

ひとつのセカンドライフの基盤は健康である。先にも述べたように、運動は最も基本的な健康づくりの方法である。今回は、運動を習慣化するコツを述べてみたい。

運動不足は、認知症、生活習慣病、がんなどのリスクファクターとなっており、誰しも運動をしなければ思っている。しかし、実際には運動を習慣化することは難しい。

かつてわたくしは杉並区で「一万人ウォーク」の事業にかかわっていたことがある。そこで有森裕子さんを講演者に迎え、ウォーキングの大事さを語ってもらった。

講演会を催した。彼女は、まさに努力の人で、「私をほめてやりた」と名言を吐いた人柄をほうふつとさせるエピソードを語った。彼女が、ひざを痛めマラソンができなくなった時、ウォーキングから復活を果たしたという感動的な話。その話を聞いた人たちは、自分も(次ページに続く)



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、加作の研に参、就アが、した法ニ人、地間のつくりの、講演、講座、サロン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、水曜は女性半日半額 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

有森さんのように強い意志でウォーキングを始めたいと思った人が少なくなかっただろう。

そんな気持ちになった人たちに、お金持ちの杉並区は講演会の参加者に歩数計を無料で配った。歩数計と一緒に歩数を記録する用紙も付けた。通常健康介入の研究では、ウォーキング習慣化の成功率は約10%といわれているが、驚いたことに、講演会の半年後、歩数計と記録用紙を渡された人たちはほぼ半数の人たちがウォーキングを習慣化していた。



習慣化のコツの一つは記録をつけることである。歩いた歩数を毎日記録することで、不思議なことにウォーキングがマイブームになっ

てしまう。歩くことが自分の生活意識の中で大きな部分を占めてくるのだ。ある人は、歩くことに哲学的な意味を感じ、禅の無我の境地になったという。また、ある人は、感覚が研ぎ澄まされ、自分の体に起こる変化に敏感になり、様々な変化を感じるようになる。ここまでの境地に達するまでに至らなくてもウォー



キングがマイブームとなって生活の中で重要な位置を占めるようになる。機会さえあれば歩きたくなる。それが記録をつける効果なのだ。

(矢富直美)

わいわいサロン紹介

「いつまでも勉強しよう!」グループ

月1回集まり、多くの人と触れ合う場が、SLFわいわいサロンです。今回この中の「いつまでも勉強しよう!」というサロンをご紹介します。

このサロンは、いろんな話題に興味のある人が集まり、勉強したテーマについてみんなで楽しく話し合います。

このサロンはもとも「エネルギーを知ろう!」「グループと「ホームペー」を作ろう!」「グループが各々、グループ名の通りの活動をしていまして、活動内容が変化し、いろんなテーマで勉強した結果を持ち寄る会に変化してきた結果、2つのグループが合体して発足しました(2018年8月)。今までに取り上げたテーマは下記の通りです。

- ・相続について(民法改正、自筆証書遺言、相続税等々)
- ・2025年問題(段階の世代が75歳以上となる2025年頃の問題)

- ・今後の高齢化社会はどうなるのか(2回連続)
- ・暗号化について
- ・量子コンピュータについて

他人(メンバーの誰か)が調べた内容を聞くのは、新聞や雑誌を読むとは異なり、大変リアルで勉強になります。取り上げられた話題を皆でディスカッションするのは大変刺激的で、脳が活性化する気がします。

他人の前で調べたテーマについて話すのは、雑談の場で話す内容とは異なり、一段とまとまりのある内容になります。他人に話すという醍醐味と知識が深くなるという両方のメリットがあります。

聞き手に回るもよし、話し手になるのもよし、気軽に参加して知的好奇心を満たしませんか?

「認知症は予防できるか」冊子販売

このほど、2017年4月より24回にわたり本誌に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。

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。

《サロン一覽》

- ・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**

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 10月12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

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/>