

# 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

## 農業分野就労セミナーのご案内

農業は、事業者の高齢化が進み、農地が放棄されて耕作放棄地がどんどんと増えている状況です。このままでは、日本の農業は、壊滅的な事態になりかねません。一方、都市の退職したサラリーマンには、農業にあこがれを持っている人は、少なくありません。SLFでは、こうしたシニアの方々の力を農業の分野でのボランティアや就労に生かす仕組みを作りたいと考えております。そこで、農業における就労セミナーを開催します。

講演「都市農業と市民のかかわり」  
三輪正幸(千葉大学環境健康フィールド科学センター助教)  
講演「シニアへ！農業への誘い」  
矢富直美(東京大学高齢社会総合

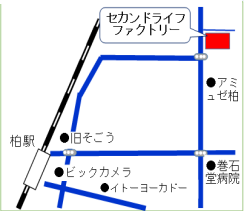
おかげさまで

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、就了シニアが、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、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 検索

### 研究機構)

講演「柏市の農家と市民を結ぶ」  
森脇菜採(路地裏マルシェの会代表)

情報提供「ニンニク生産、農ある暮らし(家庭菜園の学校、イチジク果樹栽培等)、ブルーベリー、なし農家の援農等」

日時 12月12日(水)  
13時30分~16時30分  
※いつもと曜日・時間が異なります

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

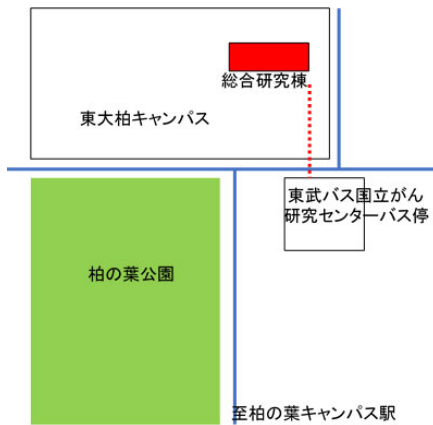
費用 一般社団法人セカンドライフファクトリー(SLF)  
資料代5000円

申込 主催 申込  
メール: info-slf@jcom.home.ne.jp(件名:農業セミナー 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6-4-24 柏ビルディング7階  
SLF講演会係宛

### 会場アクセス

柏の葉キャンパス駅からバス6分「国立がん研究センター」下車徒歩2分



### SLF講座のご案内

無料!脳トレ健康麻雀入門講座(1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。昨年秋以降、すでに二百数十名の方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 2019年1月9日(水)~3月13日(水)  
9時~11時 毎週水曜全10回

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(1月期) 申込)

定員 24名



### 連載

### セカンドライフをどう生きる(第7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。  
健康はひとつのセカンドライフの基盤である。運動と並んで食事は、最も基本的な健康に及ぼす要因である。食事による(次ページに続く)

**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でのご相談も受け付けます。予約不要。

日時 12月14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/>

**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



《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

13-15時

日時 12月23日(日)  
10時~12時  
会場 または12時~14時  
パレット柏多目的スペースA  
柏駅東口より徒歩3分  
参加費 2千5百円  
定員 午前午後各8名  
持ち物 エプロン、三角巾、マスク  
申込 暮らしの支援・えんがわ  
電話 04-7100-2839 平日 10-12時

**「そば打ち体験(柏産そば粉使用)」  
参加者募集**

あなたが打った新そばを味わってみませんか!

13-15時

日時 12月14日(金)  
10時~11時30分  
会場 パレット柏多目的スペースB  
柏駅東口より徒歩3分  
参加費 500円 定員30名  
持ち物 飲み物  
申込 暮らしの支援・えんがわ  
電話 04-7100-2839 平日 10-12時

**「健康歌声広場」参加者募集**

懐かしい歌・童謡やわらべ歌等を思いっきり歌いましょう。  
みんなで歌って身も心も健康に。歌が苦手でも大丈夫!  
日時 12月14日(金)  
10時~11時30分  
会場 パレット柏多目的スペースB  
柏駅東口より徒歩3分  
参加費 500円 定員30名  
持ち物 飲み物  
申込 暮らしの支援・えんがわ  
電話 04-7100-2839 平日 10-12時

**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。時間の都合がつかない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

【年末年始の休日】  
セカンドライフファクトリー事務所は平成30年12月27日(木)~平成31年1月6日(日)までお休みします。