



# 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62回SLF講演会の案内

「首都直下地震で柏市に何が起きるか」  
～高齢者の今後とももの安心のために～」

講師 柏市防災研究会 副会長

白石 晃 氏

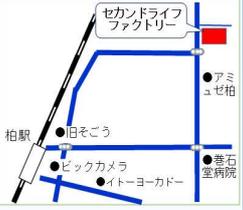
### 内容

地震など自然災害による日常生活への被害・影響は、特に高齢者にとって復旧までの経済的負担、時間、肉体的苦痛、復旧への気力など大変な困難が待っています。このセミナーでは、現在想定されている首都直下地震で我々の住む柏に何が起きるかを想定し、特に高齢者にとって何をどう事前対策すべきか「我が事として」考える機会にしたいだくことを目的としています。

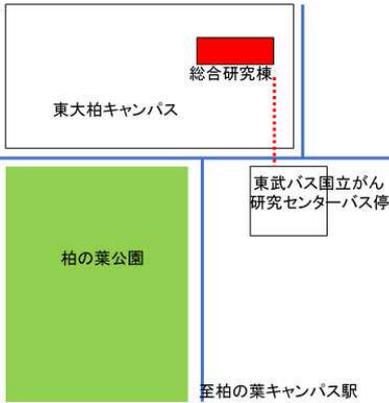
### セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

生きがいが加わった生活の支えとなる。研究・法人としての活動。地域づくりのために、講座、講演会、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



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

日時 2月15日(金)  
10時分～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

主催 一般社団法人セカンドライフファクトリー(SLF)

申込 メール: info-slf@jcom.home.ne.jp (件名: 第62回講演会申込)

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

### 新しい健康麻雀の形

脳トレ健康麻雀講座一年をふりかえって

#### 笑いとおしゃべり

入口のドアを開けると、ボン、チー、リーチ、ロン、と麻雀特有の言葉が飛びこんでくる。DVDを見ながらの入門講座、笑いとおしゃべりも絶えないが、受講生の表情はみんな真剣だ。講師役の話にも熱がはいる。

#### 認知症予防と健康麻雀

一昨年の夏、現在の場所にSLF事務局が移転したのをきっかけに、認知症予防を目的とした「能トレ健康麻雀入門講座」が、SLFでは初めての試みとしてスタートした。認知症研究の矢富先生編集の教本、DVDを活用した、楽しく学べて、わかりやすいカリキュラムが特徴だ。毎回簡単な脳トレから講座が始まるのもユニークだ。



#### 学びと出会の場

当初は二十名内外の応募者でスタートした講座は、現在、ステップアップ講座も含め、週三日、九コマに広がり、百数十名の方々が参加されている。大半は女性で占められていて、男性は孤軍奮闘の感も。全くの初心者も一年の学習を経て、堂に入ったしぐさで牌を動かす様は見違えるばかり!! 表情も豊かだ。健康麻雀を通じて共通の話題で話もはずむ。新たな学びと出会の場になっていくことがうれしい。

#### 広がり

受講生の中では、SLFの地域活動に触発され、各種セミナーを受講したり、農業を手伝ったりする広がりも見受けられる。

サポーターは、研修に「合格」した麻雀好きなSLF会員十五名。サポーターにも新たな学びの機会だ。進め方副教材等をめぐり議論が沸騰することもある。半年前からは社協主催の健康麻雀教室のサポーターも引受けることになった。たかが健康麻雀、されど健康麻雀(N)

### 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)

#### ・「暮らしの中に生きる禅」座禅クラブ

第1・第3水曜 14:00～15:30 1回500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

連載

セカンドライフをどう生きる  
(第9回)

前回に引き続き、NHKが「AIに聞いてみた、どうすんのよ!? ニッポン」で放送した内容から、健康長寿のポイントを考えてみたい。

分析のもとになった調査データは食生活や趣味、家族関係、地域環境などの六百問に41万人が回答したもの。要素同士の関係の近さから、健康に關係する要素の赤の塊、不健康に關係する青の固まり、どちらにも關係しない白の塊を導き出した。

この分析結果から3つの結論を導き出した。健康長寿には、「本や雑誌を読む」、「一人暮らし」、「地域の治安をよくする」が塊の中心にあるということであった。一見すると健康長寿とは關係があるとは思えない。

番組では、健康長寿県の山梨県に赴いてヒントを探ろうとした。山梨県民は、「人、動かぬこと山の如し」の武田信玄の言葉を守って? 最も動かない、運動しない県民だそう。その代わり、山梨県で見つけた事実は多くのシニアたちが図書館通

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 2月8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

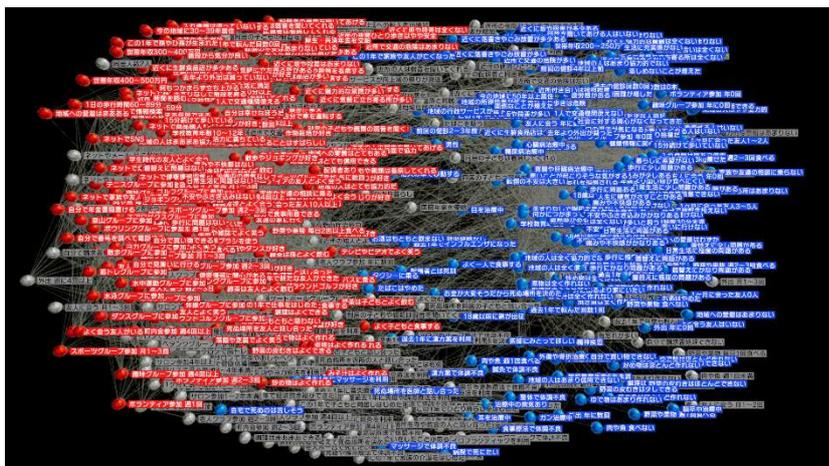
生活のお手伝い

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/>

いする姿であった。山梨県は県民一人当たりの図書館数が全国でもトップであり、戦後教育の中で学校図書館に本を揃え、手厚く図書館司書を配置した。それが今日の本を読む文化を創り出したというのだ。

それならば、図書館をたくさん作り、学校教育の中で本を読む習慣を



つけさせると健康長寿県が実現するのかわるうか?

とてもそうとは思えない。人が本や雑誌を読む背景にはどんな生活行動が結びついているのか? 分析によれば、日常生活にも健康行動を多くしている。人と出会って活動している、趣味活動を多くしているなどの特徴があるという。

たとえば、旅行に出かけようといったときには、旅行先の情報を調べたくなる。初めての草花を庭に植えたいと思ったときには、園芸書を手にとってみたくなるだろう。

人生の中でやりたいこと多く持っている人は、言い換えるなら、積極的に人生のテーマを持った人はそのことに関係する情報を本や雑誌からも知りたいと思うことが多いのではないか。そう考えるとそうした生活態度を持つ人が健康長寿を全うできると考えることこの結果も納得できるように思えるのだが・・・。

(矢富直美)

「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楽しくみんなが歌って、心も体もさわやかに、健康になりましょう

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

日時 2月15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4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  
13-15時  
Fax 04-7100-0158