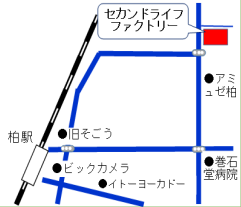


セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

東大の生が加
就研二に参
したシニア作
った法人です
地域の就労や
のづくりに支
のため、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 アミュー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

点数を自動で計算できる卓を使用できますので、点数計算が苦手な方も安心です。

・”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
柏市柏の葉2-3-27

プチカル柏の葉

内容 日本では、不眠症を有する者は五人に一人、高齢者に限れば三人に一人と報告されており、厚生労働省からは国民病と位置付けられている。不眠や睡眠不足は、高齢者の生活機能を損なう原因となるため、その予防は極めて重要である。本講演では、高齢者の不眠症が日中の行動と深い関連があることから、不眠予防に資する生活習慣、特に日中の身体活動量や運動との関連を最新の研究データを示しながら説明する。

講師 東京理科大学理工学部助教
守田 優子 先生

「不眠症を予防する生活習慣、運動習慣とは」

第99回SLF講演会の案内

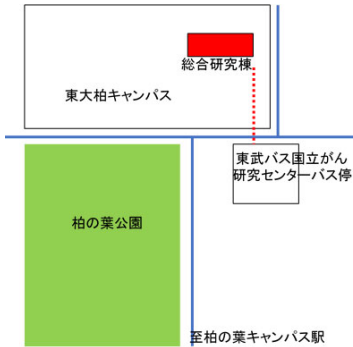
**セカンドライフ
ファクトリー通信**

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

日時 6月17日(月)
10時~11時30分
※いつもと曜日が異なります
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 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66回講演会申込)

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



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

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

「プチカル柏の葉」紹介

SLFプチカル柏の葉は、「空き家を利用した」「健康づくりと学びの場」「地域のお茶の間」です。プチカルチャーから名付けました。地域の人達が歩いて気軽に通って来られる場所に、と柏の葉住宅の中に開設し、今年6年目を迎えています。

現在、健康麻雀、座禅、ストレッチヨガを通年で開催。出前講座や歌、手工芸のイベント等々も、折々開催しています。昨年からカフェの日も設けました。建物は一軒家を丸々お借りし、造りはそのまま利用しているのです。普通のお宅のようなアットホームな雰囲気の中で過ごすことができます。

プチカル柏の葉の活動の柱のひとつは健康麻雀です。2部屋で計4卓を常時使用できるようになっています。お相手を手配できるので一人でも参加できます。水曜日は女性が半額なので、毎週多くの女性でとても賑わっています。他の日は男性の方が多くですが、女性も普通にいらつしやいます。上手な方同士、ゆっくりの方同士など組み合わせも配慮しますので、どなたも安心してご利用いただけます。また、点数自動計算機能付きの卓を利用して

き、点数計算が苦手な方同士でもゲームを楽しむことができます。この機能は、少しでも早く、多くゲームをしたい、点棒のやり取りの時間も惜しい男性陣にも好評のようですよ?!

毎月開催している健康麻雀大会は、皆さんとても楽しみにされており、ほぼ毎回臨時の卓を増設して行うようになっていきます。



他に3部屋あり、講座やイベント等に使用しますが、空いている部屋はいつも「お茶の間」として開放しています。誰でも自由に無料で居ることができ、おしゃべりや、本やDVD、将棋なども楽しめます。急なちよつとした打ち合わせにも、気兼ねなく立寄れて便利です。

椅子とテーブルのあるリビングとダイニングの他、鏡のある和室やキッチンも、備品を含めて利用できます。予約をして貸し切る場合は有料で、英

会話教室など定期的にご利用するグループもあります。



健康麻雀や講座など、用意されたイベントに参加するのはもちろん、スタッフやサポーターとして関わったり、講師として活躍することもできます。運営は全てボランティア(有償・無償)によって支えられています。運営側が一方的に提供するだけでなく、利用者自身も関わり、場所を支えていくというスタンスで、より居心地よく、皆さんや地域の方の希望・要望にフィットする空間を、皆さんと一緒に作り上げていきたいと考えています。未だ試行錯誤の連続で、上がった声を取り上げ、形にできるのは難しいことも多いですが、形ができて笑顔が見られるのは大きな喜びです。

他に嬉しく思うことは、初めは一人でいらした方が、徐々に輪に加わり、プチカル外でもお仲間としてお付き合いされている様子を見聞きすることです。プチカルを拠点に、多くの人と関わり、生きがいを見出し、長く元

スマホ・パソコン 無料相談会

スマホやパソコンに関して、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相談も受け付けます。予約不要。

日時 6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/

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。

- ・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

気で生き生きと人生を楽しむ。そんな方が少しでも増えて行って欲しいと願っています。

ここまでで述べました活動に参加するのに、年齢やお住まいの地域やスキルなどの制限は何もありません。関心のあることがあれば(得意なことを教えたい、カフェを手伝いたい、部屋を使いたい、趣味の会を立ち上げたい、麻雀大会に参加したい...)など何でも!どうぞお気軽にお問い合わせください。いつでも大歓迎です!

《問い合わせ先》メール: info@pc-kashiwa.com 担当: 秋野