

**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69回SLF講演会の案内**

「高齢者の安全運転を目指し  
て」

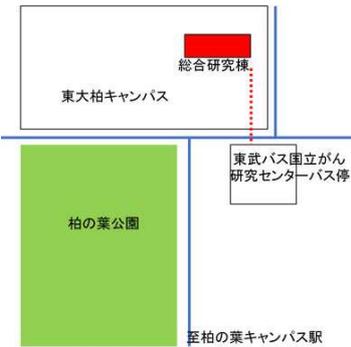
「加害者になってからでは遅  
すぎます」

**講師** 千葉県交通安全教育推進委員  
石川 英明 氏

**内容** 急発進してコンビニの店内に  
突っ込んだ軽4四輪車・・・歩  
道・歩行中の学童を次々に跳  
ね、電柱に激突した乗用  
車・・・高齢者運転の重大事故  
ニュースが相次いでいます。本  
講演では動作の遅延、視力の減  
退など高齢者が抱える身体的能  
力の問題、課題を探り、高齢者  
がより安全に運転できるようにそ  
の傾向と対策をお伝え致しま

**会場アクセス**

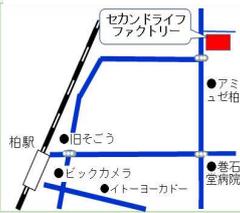
柏の葉キャンパス駅から  
バス6分「国立がん研究  
センター」下車徒歩2分



**セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介**

い参加者仲支援演  
が参アす。や支講口行  
生に二で。のの、サを  
の研シ法。の、の活  
大のシ法。の、の活  
東就した地域間の会、な  
就した地域間の会、な

**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。

・「暮らしの中に活  
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**

**場所**

9時~11時 全10回  
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

**日時**

2019年10月8日(火)~  
12月10日(火) 毎週火曜

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。



**SLF講座の案内**

**無料！脳トレ健康麻雀入門講座  
(10月期)**

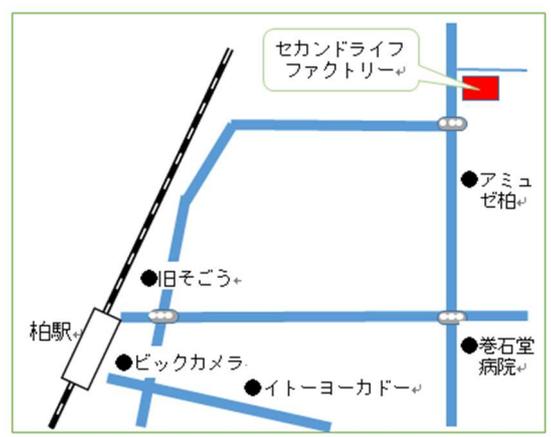
認知症予防の研究者である矢富先  
生の監修による初心者を対象とした  
10回シリーズの講座を開催します。  
麻雀は、認知機能を鍛える要素を持  
っています。この脳トレ健康麻雀入門  
講座では、矢富直美先生考案による、  
誰もが楽しく、簡単にルールを覚えら  
れるよう工夫されたテキスト・DVD  
を使い、認知症予防の一助とします。  
一昨年秋季以降、すでに二百数十名  
の方々が受講されています。

**連載**

**セカンドライフをどう生きる  
(第15回)**

人生100年時代の人生設計を考  
えるにあたって、NHKの「AIに聞  
いてみた、どうすんのよ!」ニッポン  
でAIが示した (次ページに続く)

**費用** 受講料無料テキスト代800円  
**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)  
**電話**: 04-7100-8023 (平日 10~12  
時、13~15時)  
**定員** 32名



**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る相談も受け付けます。予約不要。

日時9月13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/>

健康長寿の要因と、4つの生きる重要な基盤をクロスして考えている。今回は、その第3弾として、AIがはじき出した

健康長寿の要因「地域」「治安をよ」「くす」「4つの」「幸せな」「生活基盤の関連をみよう。」

NHKの番組の中では、健康長寿になるには、「泥棒を捕まえよ」と飛躍して、「面白おかしく表現していた。地域の治安が良いことは一見、個人の健康長寿とは関係がないように思われる。地域の良好な治安を作り出しているのは、地域コミュニティである。防犯や防災活動は、社会活動として取り組みやすいテーマであろう。防犯活動が盛んな地域は、様々な社会参加をもたらす活動が盛んで、それが健康長寿の要因になっているのである」と容易に想像できる。



「地域の治安が良い」コミュニケーションに住むことは、子育てや生活がしやすいことになっていくのである。因果関係は想像しにくいのであるが、そうした環境では、貧困の負のスパイラルも起こりにくいかもしれない。また、様々な地域の活動が活発な地域であれば、人々の人間関係も色濃く、多くの人たちが生きがいの持てる活動にかかわっているのではないかと思われる。このように考えると「地域の治安をよくする」ということが、意外にも心身の機能や認知的機能を衰えさせないことになっていくのではないか?なんとなく納得するのであるが、

	雑誌や本誌を読む	一人暮らし	地域の治安をよくする
健康的自立	①	②	③
経済的自立	④	⑤	⑥
共感関係	⑦	⑧	⑨
生きがい	⑩	⑪	⑫

**売中 「認知症は予防できるか」冊子販**

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取りまとめ、冊子にして発売中です。

「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事務所または講演会の会場で販売しています。

皆さんは、いかがでしょう。

(矢富直美)

**編集者の独り言**

SLFが東葛テクノプラザから、現在のアミューズ柏の近くの事務所に引っ越してきて2年経ちました。おかげさまでこの2年の間に会員数は順調に増え、現在では1100人を超えています。

現在の事務所のビルの入口にはツバメの巣があり、先日まで子育てをしていました。ひながいな

**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!
- ・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**

くなくなったので巣立ったようです。柏・我孫子地域は野鳥観察には絶好の場所です。野鳥と親しむのは大変良い趣味ではないでしょうか。(K)