

### 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70回SLF講演会の案内

「薬にも食にもなる身近な薬草の活用について」

講師 藤ヶ谷ハーフ薬草園 薬草主任  
山本 五十次 氏

内容 普段食べている野菜も多くは薬草です。私たちの日々の暮らしを見渡すと、道端にみられるタンポポやオオバコ等も薬草の一つです。漢方の観点から、健康づくりのポイントや食べて、飲んで効く身近な薬草（野菜）にはどんなものがあるか解説します。

①薬食同源とは  
②薬草の採取・保存のポイント  
③健康茶づくりのポイント  
④健康酒づくりのポイント  
⑤食べて、飲んで効く薬草（野菜）について

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

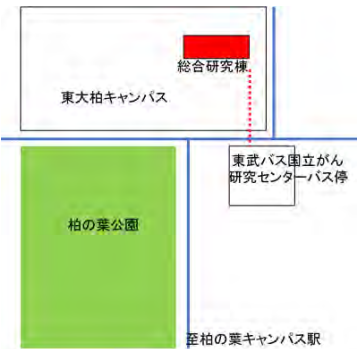
生きがいが加わると、仲間のサポートが受けやすくなり、生活の質が向上します。地域づくりの活動などを行っています。

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

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



会場アクセス

TEL: 04-7100-8023  
FAX: 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

菜について

日時 10月18日(金) 10時~11時30分  
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 500円  
主催 一般社団法人セカンドライフファクトリー(SLF)  
メール: info-slf@jcom.home.ne.jp (件名: 第70回講演会申込)

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が受講されています。



日時 2019年10月8日(火) ~ 12月10日(火) 毎週火曜 9時~11時 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

連載

セカンドライフをどう生きる (第16回)

人生100年時代の人生設計を考えるにあたって、何と言ったって健康という基盤の上に生活が成り立っていると、(次ページに続く)

プチカル講座 参加者募集

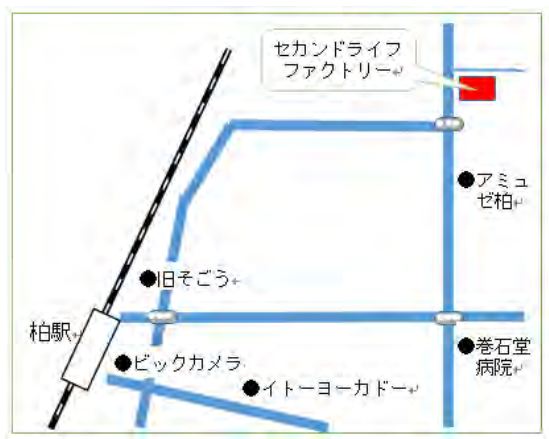
・フリー麻雀クラブ (健康麻雀) 《予約制1名から》  
平日 午前 10:00~13:00、午後 14:00~17:00  
半日1000円、一日1500円、水曜は女性半日半額 土曜はグループ利用のみ

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 検索



**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たの相談も受け付けます。予約不要。

日時 10月11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/>

だれしも認めることであろう。ここで、健康面での個人と地域との関係を取り上げて考えてみたい。

十数年前に韓国での老年学会があったとき、韓国の研究者が、どんなに調査をしても認知的健康を規定する要因は、教育水準しか出てこないということを発表していた。多くの研究から教育水準が最も大きな健康の規定要因であることを認めざるを得ない。

かつての東京都内の平均寿命は、大きな地域間格差があった。江東区や荒川区、足立区などの東の下町地域の平均寿命は短く、杉並区や世田谷区、渋谷区などの山の手地域の平均寿命は長かったのである。現在も少しこの傾向は残っているかもしれない。そこに何が介在しているのかというと、住民の経済的格差が背景にあると研究者は解釈をしていた。その経済格差を生んでいるのは、教育水準の差である。学歴の高い人は、高い給料が得られる企業に勤められ、より豊かな生活しており、そういう人は、どちらかといえば東京都内でも山の手側に住む傾向

がある。

話は横道にそれるが、OECD諸国で教育とそれが健康に及ぼす効果を検証した研究では、面白いことがある。それは肥満を減らす、アメリカやフィンランドでは運動を増やす結果が得られているという。教育がどんな経路で効果を発揮できるのかについては、知的な情報処理能力に影響し、おそらく、健康情報の理解に役立って、ひいては健康行動につながる健康意識の形成に役立っているのではないかと考えられる。また、健康に対して人との関係をよくコントロールする社会的スキルが強く影響するとされて、教育がこの能力を高めるのだという。こうした研究成果から、比較的人生初期の教育が大人になっていく過程で健康に影響してくる土台になっていることに気づかされる。



**教育と健康の関係**

☑ 現在の研究から得られた知見：わかったこと (OECD, 学習の社会的成果プロジェクト, 2005-2010)

**【教育の因果的効果】**

■平均的効果として、オーストラリアでは肥満を減らし、アメリカやフィンランドでは運動を増やす。オランダやフィンランドでは飲酒を減らす。

**【因果的経路】**

■健康には、読み書き能力や、算数能力、高次の処理能力が強く影響する。記憶力の影響は弱い。  
■健康には、社会的スキルが強く影響する。社会的・情動的スキルは、早期にはぐくまれることが重要である。早期の投資が重要であるにせよ、社会的・情動的スキルは青少年期の間も順応性がある。

**【文脈】**

■親の学歴や家庭の環境は、子どもの健康に関する生活スタイルや習慣だけでなく、認知スキルや社会的スキルの発達に影響するようである。

**【社会的地位】**

■もし教育が社会的地位を向上させることで健康に影響を及ぼすのであれば、教育を発展させることで、健康上の不平等が是正される。

**【全体】**

■教育の発展によって、個人の健康水準は向上し、健康上の不平等が是正されることにもつながりうる。

**「健康歌声広場」参加者募集**

地域の健康水準は、その地域に住む人たちの教育水準に大きく影響されているのは確かであり、健康度の地域間格差を生み出しているのである。(矢富直美)

懐かしい唄・童謡、わらべ唄。皆で一緒に楽しく思いっきり歌って、心も

**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！
- ・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

身体もさわやかにしましょう。

日時 10月25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