

**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72回SLF講演会の案内

「ずっと安心して暮らせますか？」

「年金生活の家計チェックポイント」

講師 NPO法人W.c.o. F.Pの会

藤井 智子 氏

内容

人生100年時代では、年金生活になっても、その先に長い時間があります。健康で生きがいを持って暮らすためにも「お金」は大切です。現役時代とは違う「家計」と向き合い、チェックすべきポイントをお話しします。

年金生活の家計では、日々の生活費だけでなく、これから先の人生設計を考え、貯蓄残高を定期的にチェックする必要があります。使うお金、備えるお

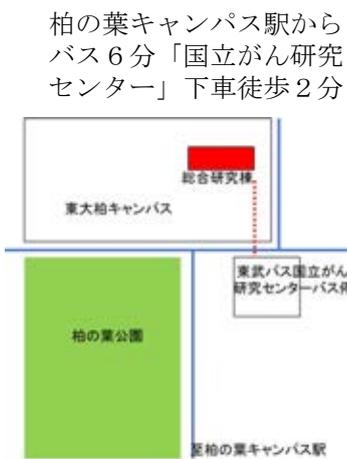
セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

い参加が加作
きにアがが
の研シ二でや
大労した法の
東就した地域
の間のつくり
のたづくの
の会、講座、サ
な活動を行
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
SLF講演会係宛

はがき：〒277-0005 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階

申し込みは下記青帯URL参照

金、そして残すお金…。我が家の家計を見直してみましよう。

日時

1月17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)

申込

メール：info-slf@jcom.home.ne.jp (件名：第72回講演会申込)
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)

SLF講座の案内

ホームページ制作講座

ホームページ制作のためのソフトウェア (WordPress) を使用し、実際に構築しながら学びます。

〔日程〕1月10日～3月13日
毎週金曜日 10:00～12:00
全10回(ベーシック講座5回、アドバンス講座5回)

〔場所〕セカンドライフファクトリー
〔費用〕10,000円(ベーシック・アドバンス各5千円)

〔対象者〕(こんな方におすすめ)
・自分又は自分が属するグループ・組織のホームページを作りたい方
・ホームページに興味があり、作り方を知りたい方
・ホームページ制作でスマートフォン・タブレットを始めたい方

〔受講資格〕パソコンを使用できる方で、メールの送受信ができ、WORD、EXCELが使えるレベルの方
ホームページ制作の未経験者歓迎
パソコンを持参してください
〔申込〕メール：info-slf@jcom.home.ne.jp 宛て
件名「ホームページ制作講座」
または、電話：04-7100-8023
詳細は下記青帯URL参照

連載

セカンドライフをどう生きる (第19回)

人生100年時代の人生設計を考えるにあたって、健康面での個人と地域の関係を取り上げて考える第4弾。

前回は、柏市の高齢者6万人のデータから、健康度の高い地域は、東京に通勤するサラリーマンが移り住んできた住宅街であり、旧住民が多いところは健康度の低い地域であったということ、そして、その格差はウォーキングを習慣化していることに強く関係し、その根底には健康意識の違いがあると思われる述べた。

健康意識の低い人たちが多い地域にウォーキングを盛んにする方法があるのだろうか？どのようしたら地域を健康にしていけることが出来るのであろうか？

例えば、長野県は、健康寿命が最も長い県である。健康面から言えば、大きな変革を遂げた県である。(長野県健康長寿プロジェクト研究事業、2015) なぜ、そのようなことが実現したのか、この改善の背後には (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 1月10日(金)
10:00~16:00
場所 パレット柏
オープンスペース

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/>

様々な努力があった。私見だが、最も大きかったのは、住民一人一人に健康意識を改善する強烈なメッセージを伝えたことではなかったかと思う。保健師たちが、一戸一戸の家庭を回って、みそ汁の塩分濃度を測定し、減塩が高血圧を予防し、脳卒中の死亡率を下げるのだということを知民に浸透させたのだといわれている。長野県は、保健師数が全国2

3 統計分析から示唆された健康長寿要因

抽出された主な指標名	統計分析による要因のまとめ
・就業率 ¹⁾ (男性：5位 女性：4位 平成19年) ²⁾	高い就業意欲や積極的な社会活動への参加による生きがいを持った暮らし ³⁾
・高齢者就業率 ⁴⁾ (男性：1位 平成19年) ⁵⁾	
・社会活動・ボランティア参加率 ⁶⁾ (女性：14位 平成18年) ⁷⁾	
・習慣的喫煙率 ⁸⁾ (男性：44位 平成18~22年) ⁹⁾	健康に対する意識の高さと健康づくり活動の成果 ¹⁰⁾
・野菜摂取量 ¹¹⁾ (女性：1位 平成18~22年) ¹²⁾	
・メタボ該当者・予備群の割合 ¹³⁾ (男性：45位 平成22年度) ¹⁴⁾	
・保健師数 ¹⁵⁾ (2位 平成22年度) ¹⁶⁾	高い公衆衛生水準及び周産期医療の充実 ¹⁷⁾
・周産期死亡率 ¹⁸⁾ (40位 平成22年) ¹⁹⁾	

(長野県健康長寿プロジェクト研究事業、2015)²⁰⁾

位。それに加え、保健師たちは、地域で保健活動をする住民を教育した。集落の組織の中にそのような役割を持つ人たちを作り上げたのだ。

(矢富直美)

「認知症は予防できるか」冊子販売中

冊子「認知症は予防できるか」を販売中です。この小冊子は、東京都老人総合研究所で長年にわたり認知症予防研究に携わった矢富直美先生が、認知症の予防についてやさしく解説したものです。2017年4月より「セ

カンドライフファクトリー通信」に24回にわたり連載された記事を小冊子にまとめています。認知症はなりたくない病気のトップクラスではありますが、認知症について案外知らないことも多いと思われる。

- ・名前を思い出さないのは認知症の前兆？
- ・認知症という名の病気はある？
- ・認知症発症は遺伝で決まる？
- ・物忘れがひどくなること＝認知症？
- ・認知症になるリスクを減少させる方法はある？
- ・等々言われてみれば知らないことはたくさんあるように思えます。

この小冊子では、認知症の種類や予防に役立つ情報など認知症にまつわる基本的な内容を盛り込んでいます。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。



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

【年末年始の休日】
セカンドライフファクトリー事務所は令和元年12月28日(土)と令和2年1月5日(日)までお休みします。(12月28日の健康麻雀は予定通り行います)