

**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

新型コロナウイルスによるイベントの中止・延期のお知らせ

講演会 4月の講演会を中止いたします
4月4日(土)までお休みします

脳トレ健康麻雀 4月4日(土)までお休みします
わいわいサロン 各テーマともお休みしています。詳細はホームページなどを参照ください。

S L F 事務所受付時間短縮のお知らせ

S L F 事務所受付時間を3月31日まで10時から12時までまでに短縮します。電話も同様です。

S L F 講座のご案内

無料！脳トレ健康麻雀入門講座 (4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

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

我が国が加齢に伴う生活機能の低下を予防し、高齢者の生活の質を向上させるための取り組みを行っています。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

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よう工夫されたテキスト・DVDを使い、認知症予防の補助とします。



日時 ・水曜コース 4月8日(水) 5月6日(水) 6月17日(水) 毎週水曜

5月6日は休み
・土曜コース 4月11日(土) 5月20日(土) 毎週土曜

5月2日は休み
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 (左記アクセス参照)

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)

電話: 04-7100-8023 (平日 10~12時) (4月期) 申込

連載 **セカンドライフをどう生きる (第22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7。

地域の人が健康になるためには、地域のシニアたちの社会参加を促す仕組みが重要である。地域の仕組みづくりとして最初に重要となってくるのが人材の育成である。前回、人材育成として、具体的な活動につなげる出口を用意した上で、講座を企画し、実施することを提唱した。

例えば、子供たちに英語を教える塾の講師。商社マンとして生きた英語を使ってきた人たちを対象に、教えるスキルを学んでもらって、塾での講師に付いてもらう。また、金融関係の仕事をしていた人であれば、老後の備えとして死蔵しているタンス預金を活用して、投資を勉強するグループを作り、誰が一番もうけるかを競い合う。また、カラオケが好きな人は、ボイストレーニングの教室、プラス歌を楽しむ会を設ける。そのために、音楽健康指導士という資格があるのはご存じだろうか？

か？ちよっと横道にそれるが、介護予防の世界では、音楽は結構重要らしい。最近、人が健康になるためには、「正しい」より、「楽しい」「ことだ」という言葉を聞いた。なるほどと合点した。音楽は、人の心を楽しくさせる力がある。これも余談だが、日本レクリエーション協会の指導者に聞いた話では、シニアの人たちには森山良子の「サトウキビ畑」を選曲するとまず間違いない盛り上がるそうだ。

第一興商という会社は、カラオケを武器に介護予防の事業を展開している会社である。そこが松本市と一緒に開発したスポーツボイスというプログラムがある。その実際の様子を松本市に視察に行つて見させてもらった。実に多くの男女が空手のような動きで体を動かしながら真剣に発声練習をしていた。松本市では、その教室を卒業した人達(男性たちのみ)に、スポーツボイス大学院なる仕組みを作り、地域で広める役割を持つてもらった。これが、男性を地域に引き出す意味では大成功だったという。

実は、我々のセカンドライフファクトリーでも、脳トレ健康麻雀というプログラムを実施している。毎月、延べ800人ほどの人たちが、筋トレと麻雀を楽しんで (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
4月よりキャンペーン料金
いつでも半日500円
土曜はグループ利用のみ

・これから始める健康麻雀教室

本文案内参照
・簡単ストレッチヨガ
毎週水曜 10:00~11:00
1回 1000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

いる。その指導者やサポーターも、指導法やサポートの心構えなどを学習した人たちが担っているのである。

(矢富直美)

柏の葉公園茶室の英語ガイドツアーが行われました

2月9日、日差しは春の到来を感じさせつつも冷たい風が身に染みる午後、柏の葉公園内松柏亭(茶室)の英語ガイドツアーが行われました。今回で4回目の開催となります。外国人への対応を強化したいとの公園側の意向を受けて、公園主催のこのツアーにKSEES(SLF英語グループ)が共催という形で参画。東大留学生の世話をされている国際化教育支援室の関根様の協力も得て、外国人3名、日本人3名が参加。予約後当日学会が入り、やむなくキャンセルされた方もいらつしました。



公園側の挨拶のあと、茶庭の案内からスタート。外露地、中露地、内露地

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。参加費無料。

《サロン一覽》

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！
先端技術を知ろう！
(仮称)

詳しくはWebで。セカンドライフファクトリーで検索。

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/

と揃っている茶庭は珍しく、苔を踏まないように飛び石の上を歩き小間ま で進んだあと、実際に躡り口から身をかがめて小間に入り、茶室特有の建築の解説に耳を傾けました。その後広間に戻り、お点前を拝見。静かな空間で、亭主がお茶を立てる所作を参加者は真剣な眼差しで見守っていました。作法は気にせずという亭主の配慮で、長い脚を崩しながらの一服。そのあと亭主の手ほどきを受け、一人ずつお点前を体験。ロシア人の女性はお茶を入れて、お茶を入れて、お茶を入れて、湯の適温などを熱心に質問していました。



スタツフの一人、禅僧でもある大野氏から自ら描いた一円相の掛け軸や、禅の話に及ぶと、さらに突っ込んだ質問が飛び交い、お開きの声をかけるのをためらうほどでした。最後に月見台に出て、両脇に紅白の梅を見ながらの記念撮影。解散後も皆名残惜しうに会話し、余韻に耽っていました。

我々スタツフも更に日本文化について研鑽を積む必要性を感じつつ、次に繋げたいと思います。

これから始める健康麻雀教室参加者募集

プチカル柏の葉では初心者を対象とした健康麻雀教室の参加者を募集します

日時 4月16日(木)～6月25日(木) 毎週木曜 全10回

場所 プチカル柏の葉

14時～16時

柏市柏の葉2-3-27

費用 1回500円テキスト500円

計5500円(初回お支払い)

定員 12名

申込 電話 04-7100-8439

わいわいサロン参加者募集

新設わいわいサロン「先端技術を知ろう！」(仮称)の参加者を募集します

SLFでは会員のみなさまの仲間作りを推進しています。今回は1月26日に行いました公開勉強会(AI)参加の方を中心に新たなテーマを発足することになりました。

〔名称〕わいわいサロン(先端技術を知ろう!) 仮称

〔内容〕

先端技術について勉強会を行います。AI、量子コンピューター、ゲーム、ロボット、ブロックチェーン、先端医療、モバイルインターネット(5G) など

〔勉強会の形式〕

・わいわいサロンは特に教えてくれる人がいるわけではありません。自分たちで、いろいろ調べて教え合う場です。この場を通して仲間を作ることが目的です。

・各自が興味ある先端技術について調べたことなどを発表します。

・発表が無い場合は先端技術について雑談的に話し合います。

・聞くだけの参加も歓迎します。担当などを強制的に決めて進めるなどの方法は取りません。

※1回目のサロンの開催日は新型コロナウイルスのため未定です。

〔場所〕SLF事務所

〔応募方法〕

①ID番号(会員の方のみ)分からない場合は不要

②お名前をSLF宛て(下記青帯)にメールしてください。又はホームページから申し込んでください。

https://www.secondlifefactory.org/waiwai-salon-shindami/

わいわいサロン申し込み