

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 ンの中止・延期のお知らせ

講演会 5月の講演会を中止いたし
ます
脳トレ健康麻雀 5月11日(月)
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(一部はテレビ会議
で実施しています)。

状況によってはさらに延期する場合
があります。詳しくはHPを参照ま
たは電話でお問合せください。

S L F 事務所受付時間短縮のお 知らせ

S L F 事務所電話の受付時間を、
月・水・金の10時から12時まで
に短縮します(5月8日まで)。

連載

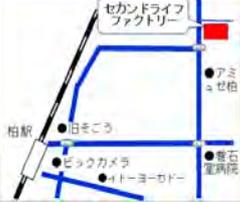
セカンドライフをどう生きる (第23回)

人生100年時代の人生設計を考

セカンドライフファク トリー(SLF)紹介

が参加する仲
加わります。支援
研究シニアの講
のシニアの活動
生きた法をつめ
大研究したため
東大のシニアの
就労した地域活
成した地域活

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

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
5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

5/14~7/16 全10回
毎週木 14~16時
費用 5500円(テキスト
込み)
場所 プチカル柏の葉
状況次第で延期もあり
ますのでご確認ください
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



農作業の後、たまには、みんなで『給食』を楽しみます

えているが、今回は急遽話題を変更し
て、新型コロナウイルスによるパンデ
ミックをどう乗り切るかを考えてみ
たい。

中国の武漢市から発した新型コロ
ナウイルス。野生動物を食する文化が
もたらしたものである。当初の報道で
は、このウイルスは重症度が低く、サ
ーズなどに比べて死亡率が低いこと
が伝えられていた。日本のシニアの人
たちの間でも、対岸の火のごとく深刻
に受け止められていなかった。ところ
が、このウイルスには、感染しても症
状がない無症状の状態でも人に感染す
る性質があり、一気に全世界に広まり
パンデミックを引き起こした。

新型コロナウイルスによるパンデ
ミックを終息させるには、最も有効な
手立ては、ワクチンの開発であるが、
それには、1年近くの時間を要する
といわれている。それまでの防御は、無
症状の感染者が人に接触する行動を
やめることである。

日本では北海道で感染者が続出し、
非常事態宣言で人々の移動や接触を
制限した。これにより、ある程度の感
染者が抑制できた。これを教訓として
政府は早くに手を打つべきだったか
もしれない。
当初は、濃厚な接触が集団感染(ク

ラスト)を生み出すので3密を避け
るべしといわれた。しかし、それが国
民の間に徹底できなかったために、今
や感染経路がわからない、爆発的な流
行が始まってしまった。

政府は、人々の接触を8割程度抑え
る「ステイホーム」政策を力づくでも
せざるを得ないことになっている。そ
れなしでは、パンデミックを制御でき
ないのだ。

いうまでもなく、他者との接触回避
行動がもたらす社会的影響は甚大で
ある。シニアの人たちの健康の観点か
らも、「ステイホーム」による不活発
病の悪影響を乗り切る手段を考えて
おく必要がある。

緊急宣言下のすべてのシニアが運
動不足に陥る可能性がある。人と接触
しない運動の方法として、最も手軽な
方法は、ラジオ体操やテレビ体操を活
用することである。タイマーをセット
しておいて、定時になったらラジオやテ
レビをスイッチオンにするのもよい
かもしれない。また、人と接触しない
で済む散歩ルートがあれば、野外での
ウォーキングやジョギングも楽しむ
ことができる。
運動不足に加え、社会参加活動の減
少をどう補うかも重要である。仕事を
している人は、テレワークが推奨され

ている。ある専門家は、仕事の6割が
テレワークで済むといっている。趣味
活動や社会活動においても、PCやス
マホを利用してSNSやテレビ会議
のアプリを利用して社会参加活動を
減らさないことをお勧めしたい。仲間
内で、そうした方法を「テレ」で話し
合ってみたらどうだろうか。
(矢富直美)

野菜・果物作りを一緒に楽しみ ませんか

S L F 農業グループでは野菜作
り・果物作りに参加する方を募集
しています

《あけぼの山グループ》
柏市あけぼの山農業公園本館駐車
場の近くの圃場(A面、B面、C面各
300坪)で、野菜作りを一緒に楽し
みませんか。

あけぼの山圃場での活動もこの春
で2年目を迎えます。
A面(年会費35000円/30
㎡)では、家庭菜園学校を開催中ず。

**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！
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/

年間を通じ、安全、安心の野菜を少量多品種栽培します。(苗や肥料は用意します)

各自の区画で栽培した野菜は、それぞれお持ち帰りいただきます。

多めに栽培した野菜を使った料理教室を開催したり、自家製のジェノベーゼソース、南蛮味噌、柚子胡椒、紫蘇ジュースなども作ります。

学校ですので、たまには青空の下みんなで『給食』や共同栽培をトマト倶楽部、スイカ倶楽部、とうもろこし倶楽部などと称して、『部活』も楽しみます。

対外的には、ジャガイモやサツマイモの収穫体験の主催やSLF事務所のお裾分けもします。

B面では、共同でタマネギ、ジャガイモ、落花生(茹で用おまさり)やオクラ、菊芋を作っています。

そのほか、メンバー各人は、個人スペース(年会費10000円/44㎡)で、お気に入りの野菜作りを楽しんでいます。

C面(年会費10000円)では、イチジク、ブルーベリーのコンテナ栽培に挑戦中です。

数年後の収穫を楽しみに、昨年挿し木したイチジク、ブルーベリーの幼木のお世話や草刈りを分担しています。

コンテナの空きスペースでは、万次郎カボチャ(スープにオススメ)を栽

培し、わくわく広場で販売もしました。それぞれの好みや生活スタイルに合わせて、参加できます。

基本無農薬栽培ですので、安心してお孫さん、ご家族にも食べていただけます。

このご時世、広くて、風通しが良く、密着しない農耕活動で体力を鍛え、自家消費分の野菜を作ってみませんか。(駐車場・トイレは、あけぼの山農業公園本館が、すぐ近くにありますが)

果樹援農グループ(ブルーベリー)

ブルーベリーチームは、6月～8月の収穫、1月の剪定、年4回の草払いを、有償で行っています。

収穫時期は、摘み取り・選果・パック詰・納品という一連の作業を行います。

現在メンバーは男女約10人で、各メンバーのライフスタイルに合わせたローテーションを組み作業します。

モットーは「楽しく充実感がある活



お孫さんにも安心安全の食材をお届けします

動!」。そのため、勉強会・懇親会・野外パーティーなどのイベントにも力をいれています。

ブルーベリーは、アントシアニンや亜鉛などさまざまな栄養素がギュッと詰まっている栄養価の高い貴重なフルーツです。

摘み時を確かめるため、しばしば食味しながら摘み取りを行います。

この夏、「元気に楽しく活動したい」と思っておられる方は、ブルーベリーの収穫作業にぜひご参加下さい。

果樹援農グループ(梨)

生産量千葉県が日本一である梨。SLF農業グループは、千葉県内の農業を支えて行きたいと思っています。

梨チームは、白井市の大塚果樹園にお邪魔して、お手伝いをさせて頂いておりま

短い期間で沢山の人手が必要な時に駆けつけ、園主から喜ばれる事が疲れの癒しになっています。

5月の摘果(必要な1個を残して他を摘み取る作業)の注文を頂いております。

自然豊かな園にきて一緒に仕事をしませんか。



ニンニクグループ

にんにくグループは、柏市手賀の圃場を借りて、健康野菜にんにくの生産、加工、販売(6次化)の事業を、参加者一人ひとりが、対等な立場で、経営計画を立て、自分の意思に基づく参加型の働き方を模索しています。

昨年11月に、1万6千個のにんにくの種を植え、現在、順調に成長して、6月の収穫を待ちます。収穫後は、生にんにくの販売と、熟成させて黒ニンニクを製造、販売します。

セカンドライフのキーワードである生き甲斐就労として、また、健康野菜にんにくを地産地消だけでなく自産自消(自分たちで作る)として、にんにく作りを一緒に楽しみたいとう。

申込・問い合わせ

「あけぼの山グループ」
slf.nouarukurashi@gmail.com または 090-4752-2430 (内田)

「果樹援農グループ(ブルーベリー)」 090-4833-6716 (市丸)

「果樹援農グループ(梨)・ニンニクグループ」 04-7100-8023 (江上)

