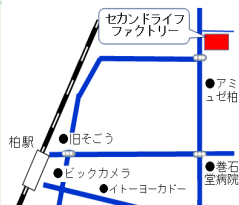


**セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介**

東大の生が加  
就研究に作  
したシニアが  
った法人です。  
地域の就労や  
間のづくりの  
のために、講  
演会、講座、  
サロンの活動  
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

**プチカル柏の葉**

プチカル柏の葉は臨時休業中です。

再開についてはホームページ・電話でご確認ください

**・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

**・これから始める健康麻雀教室**

毎週木 14~16時  
費用 5500円(テキスト込み)

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

**連載**  
**セカンドライフをどう生きる (第24回)**

前回に引き続き、新型コロナウイルス

SLF事務所電話の受付時間を、月・水・金の10時から12時まで短縮しています。

**お知らせ**  
**SLF事務所受付時間短縮のお知らせ**

状況によって変更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。

**わいわいサロン** 一部を除きテレビ会議で実施しています。

**講演会** 講演会を中止しています  
**脳トレ健康麻雀** 当面の間お休みします

**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**

**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

ルス対応による生活の変化に如何に適應していくかを考えてみよう。新型コロナウイルスを完全に抑え込むには、5年ぐらいいはかかるかもしれない。というのも、新型コロナウイルスは、中国に端を発して流行したが、本国よりもヨーロッパ、アメリカで深刻な感染爆発を起こし、これからアフリカなどの経済発展途上国に蔓延していくだろうと考えられている。これらの経済発展途上の国々では、医療体制が十分でなく、結局は、すべての人が感染して免疫ができるころまでいつてしまうのではないかと思う。

日本では非常事態宣言が発出され、ステイホームが余儀なくされて、様々な社会活動や、経済活動が制限され、深刻な影響が出てきている。

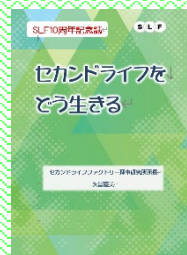
ところで、WEB上のビッグデータの分析によると、非常事態宣言の発出を契機として、Facebook や Twitter などで発せられた「コロナ」という言葉に、ストレス、怒り、イライラ、うつなどのネガティブな心理状態を表す言葉が伴っているという。コロナうつ病という言葉さえ出てきたという。コロナによって仕事を奪われた人たち、配偶者のテレワークや子供の学校の休校で思わぬ長い時間を家族と

**冊子「セカンドライフをどう生きる」発売中**

この冊子は46回にわたり「セカンドライフファクトリー通信」に連載された「セカンドライフをどう生きる」の記事を、まとめたものです。認知症予防を核とした高齢者問題についての研究を続けてこられた矢富直美先生が執筆されました。

頒価 300円

ご希望の方はSLF事務所へお申し出ください



《目次》

序 人生100年時代のセカンドライフ

第1編 健康長寿のヒント

1. 健康面でのヒント
2. AIが示す健康長寿の秘訣
3. 健康における個人と地域の関係

第2編 地域活動のすすめ

1. 健康なセカンドライフのための方策
2. 多くの人たちがセカンドライフを健康に生き抜くために

第3編 健康とICTの活用

1. スマホアプリの活用
2. 医療データの活用
3. 健康保険証のマイナンバーカード化
4. LINEの導入でシニアが習得
5. イベント企画を通してICTを学習

終わりに 健康な街づくりの課題

でもよい。そのうえで、どうしたいのか改めて自己決定を聞き出してあげて、それを尊重する。自分の行動を変えられることによって、相手の行動も変わることが多い。

今後、我々は、どう行動すればよいのか？厄介なのは、新型コロナウイルスは、感染して無症状の状態でも、人とうつす可能性があるということである。感染経路が分からない感染者が多数いるということは、封じ込めが難しいということである。結局は、有効なワクチンが開発され、全ての人が接種するまでは、接触するすべての人が感染者の可能性があると、前提で生活をしないでならない。しかしいつまでも対人接触を制限することはできない。経済が立ち行かなくなると人々の生活基盤が崩壊してしまう。

非常事態宣言の効果が思ったほどではなく、宣言は延長された。ここに来て、発症率は漸減しつつあり、早晚様々な解除が段階的に始まるものと思われる。

これから1年ぐらいは、ステイホームの巣籠り生活から脱して、仕事やそのほかで人と接する活動と感染防御とを両立させる新しい生活様式に代えていかななくてはならない。

**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/

今回の巣籠り生活に適應してテレワークやWEB飲み会などの新しい行動パターンを身に付けた人も少なくないであろう。また、ビジネスでも、新しい形でのコンサートや新分野の通信販売などが始まっている。自転車通勤への移行や時差出勤など通勤形態の変化が起こったり・・・今回のパンデミックを奇貨として新たな社会変革が起こりそうな予感もするのだが・・・

(矢富直美)

**Zoomを使ったテレビ会議の開  
き方について説明書を作成しま  
した**

コロナウイルス感染症対策のため、ステイホーム生活を続けておられる方も多いと思います。最近「ZOOM」というツールを使ったテレビ会議が広く行われるようになりました。そこで「ZOOM」の使い方をやさしく説明した資料を作成しましたので、参考にしてください。自宅に居ながら会合を開く際や、離れているお孫さんとのコミュニケーションに利用する際などに役立てていただければと思います。

「ZOOMを使った会議の開き方」

資料はセカンドライフファクトリーのホームページ

<https://www.secondlifefactory.org>

のお知らせ欄に記事を載せています。要約版は次の通りですが、詳細はホームページをご覧ください。

**ZOOMの使い方(要約版)**

ZOOMはパソコン、スマホ、タブレットを使ってオンラインで会議ができるソフトです。基本的なサービスは無料で使えます。

ZOOMでは会議の主催者と参加者がいます。会議の開催を主催者が行い、その会議に参加者が参加します。主催者がセットした会議に参加するのは簡単です。この誌面ではパソコンで会議に参加する方法を紹介いたします。(詳しくはホームページをご覧ください)

主催者から会議のURLがメールで送られてきます。メール内のURLをクリックします。

自動でダウンロードが始まります。始まらない場合は画面の指示に従ってダウンロードします。

参加者本人の名前を入力します。

「ビデオ付きで参加」をクリックします。

主催者が許可するのを待ちます。許可されると「コンピューターでオーディオに参加」ボタンが表示されるのでクリックします。

テレビ会議で会話を楽しめます。

終了する際は「退出」ボタンをクリックし、「ミーティングを退出」ボタンをクリックします。