

## 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

### わいわいサロンに新たなサロン誕 生!

S a i i アプリを使って楽しむ「異文化交流サロン」の参加者を募集します(無料)。

はじめに  
十月より、わいわいサロンのひとつとして、「異文化交流サロン」が、一年の試行期間を経てスタートします。世話を務めます富澤研二です。よろしくお願ひ申し上げます。八人の仲間ですスタートします。

#### 自宅で異文化交流

連日新型コロナウイルスのニュースが続き、閉塞感が漂っています。このような時だからこそ、「一人との関わり」の大切さを感じています。

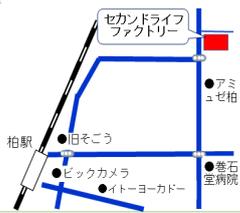
そこで、少しでも心が元気に、暖かく穏やかになれるような取組みとして、自宅でできる「異文化交流サロン」をご紹介します。

このサロンは、(株) Helite 社(本社柏市)が提供する S a i i

### セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

が参加者として、仲間のサポートを行います。生活のサポート、講座、交流会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

### 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 500 円  
土曜はグループ利用のみ
  - ・リモートオフィス「しごと部屋・ペンきょう部屋」  
在宅勤務や勉強部屋として等、自由に利用できます。  
1時間 100 円~  
Wi-Fi あり、駐車場あり。個室もあります
  - ・かんたんストレッチヨガ  
水曜 10~11 時 1 回千円
- 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

というアプリ(無料)を使い、世界八十五か国以上で日本語を学んでいる主に学生たちと、私たちシニア世代とが日本語でコミュニケーションをとることができます。

#### 利用方法は簡単

お持ちのパソコン、タブレット、スマホから S a i i アプリをダウンロードすることによって、簡単に参加できます。一回二十五分の日本語会話の中では、最近の出来事から、お互いの国の状況、文化、歴史など、様々な内容に触れ、双方にとって楽しく、学びや発見のある時間を過ごして頂けると思います。フリートークですが、相手は、日本が大好きで日本に関心が高い方ばかりですので、会話はとても弾みやすいと思います。



#### 利用の実感

私は、昨年十月の試行開始時から、SLF の紹介で利用しています。海外の日本語を勉強している学生たちと何回か会話するうちに、相手の日本語会話の上達を間近に見ることで、自身の達成感も得ることが出来ます。また日本語が初級レベルの方には、

日本の文化、歴史等をどう教えたいのかと、いろいろ考えることにより、認知症の予防にも役立っているのではないかと思っています。

#### 今こそ

世界中で大変な状況が続く、困難な中にあるからこそ、それぞれの場所から、お互いに励ましあえる、そんなつながり、関わりを広がっていきたく思います。

SLF 会員みなさまの参加の輪がさらに広がることを希望しています。お問合せ、参加申込は、電話かメールで、SLF 事務局までお寄せください(連絡先 下部青帯)。

#### 連載

### セカンドライフをどう生きる (第27回)

人生100年時代の人生設計を考えるにあたって、これまで数回にわたって健康の側面について、地域とのかわりを述べていたが、今回は、ある調査の結果からセカンドライフを健康に生き抜くためには何をすればよいかを考えてみたい。

前回述べたように自治体は、3年ごとに介護予防計画策定のために、ニーズ調査を行っているが、厚労省が示したひな型が役に立たないことになっており、調査とは無関係に介護予防計画を策定しているのが現状である。

筆者が居住する笛吹市に対してニーズ調査に53項目の社会参加および運動についてそれを実施しているか、今後やりたいかを付け加えることを提唱し、実施してもらった。まず、どのような活動しているかを見てみよう。

運動系では、ダントツにウォーキング(33%)が多い。次いで、体操、ストレッチ、ゴルフ、筋力トレーニングと続いている。

カルチャー・趣味系では、家庭菜園(26%)、旅行(15%)、カラオケ(11%)が多かった。意外に健闘していたのが、手工芸である(8%)。他はすべて3%以下で目立ったものはない。

学習系では、脳トレ(9%)、パソコン学習(5%)、スマホ学習(4%)が比較的多かった。親睦系では、食事会(34%)、無尽(24%)、茶話会(9%)の順で多かった。食事はすべての項目の中で最も高い(次ページに続く)

