

**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76回SLF講演会の案内

「コロナ禍におけるフレイル予防」

「果敢もりで虚弱」にならない秘訣

講師 柏北部地域包括支援センター長
山本 敏子 氏

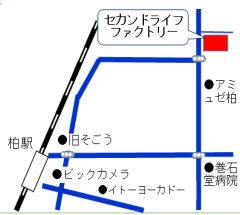
形式 ZOOMを使ったオンライン講演会

内容 フレイル（健康状態と要介護状態の間）にならないためには、外出や人と接することが推奨されています。しかし現状では新型コロナウイルス感染症予防のために、自粛生活をせざるを得ない状況が続いています。自粛生活が続くことによって健康が損なわれるという悪影響は相当大きいのではないかと懸念されています。

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

我が国の高齢化に伴って、高齢者の生活の質を向上させるための取り組みが求められています。本誌では、高齢者の生活の質を向上させるための取り組みについて、最新の研究や実践事例を掲載しています。

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「仕事部屋・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

11月末までお試し無料キャンペーン中

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

日時 11月20日(金) 10時~11時30分

参加方法 講演会はパソコン、スマートフォン形式。生中継で行います。Web会議アプリ「ZOOM」を使用します。

費用 無料

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76回講演会申込)

WEB: セカンドライフファクトリー
<https://www.secondlifefactory.tory.org/> の講演会の申込ページ

申込期限 11月18日(水) 定員 90名

注意事項

① ZOOM参加時の名前は本名(姓名)を漢字で入力してください。上記と異なる場合は誰が参加しているかを把握できないため、退場していただきます。

② ZOOMの操作(会議の参加方法)についてはSLFのホームページをご覧ください。(お知らせ「Zoomを使ったテレビ会議の開き方」)
<https://www.secondlifefactory.org/2020/05/07/zoom-tukaikata/>
この資料の1ページから11ページをご覧ください。12ページ以降は見る必要はありません。

③ 休憩時間などにZOOM会議が中断された場合は、再度参加操作をお願いいたします。

④ 質疑応答について
質問時間になりましたら、質問のある方はZOOM操作「手を挙げる」を行っていただきます(実際に手を挙げるものではありません。「ZOOM

講演ではフレイル予防のためにすぐに役に立つ健康法を解説するとともに、実際に画面の前で一緒に実施していただきます。メニューは免疫力アップ、呼吸法、姿勢改善、口腔ケア、認知症予防などです。楽しく健康を保ってコロナ禍を乗り切りましょう。

(講演内容)

1. 感染症の歴史と今
2. フレイル予防について
3. コロナ禍だからこそ取り組むこと

連載 **セカンドライフをどう生きる (第28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、地域とのかかわりを述べてきた。今回も、前回に引き続き、笛吹市が行った介護予防のニーズ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のか考えてみる。

前回、65歳以上の笛吹住民が現在実施している活動の実施率を述べた。当然のことながら、種目によって大きく差があった。もし、自治体が介護予防計画策定するのなら、活動の実施率の高いものを取り上げるべきだろう。すでに住民の (次ページに続く)

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！
手芸を楽しもう！
異文化交流サロン

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/>

多くがやっているのなら、その活動を行うための文化的資源、物理的資源、社会的資源が存在しているはずだ。例えば、運動では、ウォーキングが最も盛んにおこなわれている。ウォーキングが健康に良いという健康意識がいきわたっており、また、かっこいいウォーキングウェアやウォーキングシューズが売られている。ウォーキングをしている人は健康でかっこいい人だというイメージがもたれている。地域の人々がこうしたウォーキングにまつわる文化を持っているのだ。



かつて柏市で同じような調査をしたことがある。ウォーキングの実施率を町丁目ごとに分析してみると、15%から75%と大きな差があった。最も高い実施率を誇るのは、高度成長期に開発された優良な住宅団地の街であった。かつて首都圏に仕事を携うサラリーマンが移り住んできた街と旧地元民が住む町ではウォーキングに係る文化が大きく違ったのであると思う。また、その調査では歩きやすい遊歩道がある、大きな公園があるといったウォーキングに適した物理的な環境も強く影響していることが見て取れた。さらには、柏市では、かつて市民に対して積極的にウォーキングを奨励した時期があり、多くのウォーキングの市民団体が生まれた経緯がある。こうしたウォーキング資源によって柏市はウォーキング行動が支えられており、このことが柏市の県下では優秀な介護認定率の低さにつながっていることが推察される。

ウォーキングに限らず、実施率の高い活動は、すでに活動に適したインフラが存在しているのだ。山梨県笛吹市では、無尽が盛んな文化があり、無尽が健康長寿をもたらしているという研究結果は知る人ぞ知るところとなっている。無尽では、特に男性の実施率が高いのが注目に値する。一方で、会食会は女性の実施率が高い。会食会というのは地元の人に聞くとファミレスなんぞよりも高級な飲食店で会食をする非日常の行為だそう。そうした文化が、健康長寿につながる活動を支えているのである。

(矢富直美)

農業就労セミナーのご案内(予告)

SLFでは農業に興味のある市民が、農業に出会う機会を提供するセミナーを開催致します。

柏市農政課、SLF研究所長による講演、農業に関する就労情報の提供、農業を楽しんでいる仲間の紹介などの内容を予定しています。

日時 12月18日(金)
10時~12時

形式

ZOOMを使ったオンライン参加またはSLF事務所会場参加(人数限定)

詳細は次号に掲載します。

「プチカル柏の葉」「柏・愛らぶ基金」寄付のお願い

「空き家を活用した健康づくりと学びの場・プチカル柏の葉」は、おかげさまで12月に開設8年目を迎えます。オープン当初、暖房器具も十分ではなかった室内でコートを着込み、手探りで準備をしていたことが思い出されます。

人と人との温かなつながりを育み、「ここに来ると元気になれる」居場所を目指しながら、様々な企画を実施してまいりました。とりわけ健康麻雀は、認知症予防や仲間づくりの場として、平日毎日お楽しみいただいています(お一人3時間500円)。

7年の間、急な移転もございましたが、多くの方のご協力で運営を続けることができました。が、昨今のコロナ

禍の中、先行きの見えない状況に、家賃等ランニングコストを賄っているのか、スタッフ一同頭を悩ませております。そこで、安定的な運営につながるべく、「柏・愛らぶ基金(柏市民公益活動促進基金)」を通じたご寄付を、お願い申し上げます。

「柏・愛らぶ基金」は、ふるさと納税と実質的に同じ仕組みで運用され、税務上の寄付金控除の対象となります。法人であれば法人税が、個人であれば所得税及び住民税が軽減されます。

ご寄付を頂戴しましたら、9月より新たな試みとして始めたリモートオフィスの広報や、以前より購入を検討しておりました看板などの費用に充てさせていただきます。

※寄付申込手順: 寄付申込書に団体「プチカル柏の葉」を指定し必要事項を記入、柏市へ郵送。申込書はプチカル柏の葉または市民活動サポートコーナー(パレット柏)にあり

コロナの時代だからこそ、安心して暮らせる地域のために、草の根の居場所の役割があると実感しております。ぜひSLF会員皆様のお力添えを賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

プチカル柏の葉代表 二瓶陽子