

## 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

### 農業就労セミナーのご案内

### 「農業就労セミナー」

### 「柏の農業の今がみえる」

日時 12月18日(金)  
10時~12時30分

形式 ZOOMを使ったオンライン  
セミナー

内容 農業に興味のある皆さんに、今の柏の農業が分かるセミナーを開催致します。

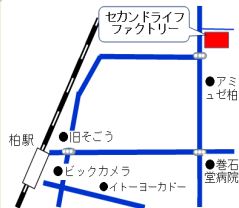
柏市農政課による基調講演とSLF研究者による講演が行われます。またSLF農業グループから、援農(ブルーベリー農家・梨農家)グループ、ニンニク栽培グループ、農ある暮らし・あけぼの山グループの各グループの活動報告を行います。共催する柏市



### セカンドライフファクトリー(SLF)紹介

が加作の仲支援演を  
生にアです。やの講サロ  
の研シ人法就のに、行  
大のシ法就のに、行  
東就したった地域間のための活動  
なっています。

### 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「仕事部屋・ベンキョウ部屋」  
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 検索

生涯現役促進協議会からは、来年運営が始まるイオンイチゴ栽培農場等の情報が提供されます。

柏の農業の現状は、作業者・後継者不足、荒れ地と化した耕作放棄地の拡大といった問題を抱えています。しかし柏には、農業に關心をもつ退職したサラリーマンが多く、農業を喜びとして活動出来る下地があります。



退職後の充実したシニアライフの過ごし方がきつと見つかるセミナーのはずです。

参加者とSLF農業メンバーとの意見交換の場(グループワーク)も用意しました。一緒に汗を流し、収穫の喜びを共に味わいましょう。

### 講演内容

- ◆ 柏市農政課
  - ・ 柏市の農業をとりまく環境
  - ・ 柏市の農業振興方策
- ◆ SLF研究所所長 矢富直美
  - 「社会参加のすすめ、なぜ農業なのか?」
  - ・ シニアの社会参加が自分を変え、地域を救える

・ 農業の問題点と市民に対する期待  
・ 都市近郊農業と多様な市民活動の可能性  
・ 山梨におけるシニアの農業就労の試み

### 参加方法

講演会はパソコン、スマホ、タブレットを使用したオンライン形式。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  
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: 農業セミナー 申込)

### 申込期限

12月16日(水)

### 注意事項

- 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。
- 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-tukakikata/>

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」上の操作です)。

操作方法は事前に左記をご覧ください。  
<https://zoom-japan.net/manual/pc/zoom-handraised/>

⑤ 参加する端末はパソコン、スマホ、タブレットで可能です。

デスクトップパソコンの場合は、Webカメラ、マイク、スピーカー(またはイヤホン)が必要です。  
※本誌SLF通信11月号案内予告から左記の点が変わっております。  
・ 終了時刻12時~12時半  
・ SLF事務所会場での参加ありなし

連載

セカンドライフをどう生きる  
(第29回)

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。

前々回、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。今回は、それらの活動が健康にどうかかわっているのかを述べてみよう。実は、笛吹市も厚労省が示した介護予防のためのニーズ調査のひな型を踏襲して、自立度・健康度を聞いている。そのデータを分析して、今回は、日常生活能力(LADL)や移動能力の2つの能力を抽出して分析した結果を紹介しよう。日常生活能力は、例えば、「自分で食品・日用品の買い物をしていきますか」、「年金などの書類を書けますか」などの項目で測られている。移動能力は、「椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がった状態はありますか」、「15分ぐらい続けて歩いていますか」などの項目で聞いている。これらの能力と各活動をしていることとがどの程度関連があるか調べてみた。その結果、意外なことが明らかに

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

ブチカル柏の葉「柏・愛らぶ基金」  
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・ブチカル柏の葉」は、おかげさまで12月に開設8年目を迎えます。

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かれるのか、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。

※寄付申込手順・寄付申込書に団体「ブチカル柏の葉」を指定し必要事項を記入、柏市へ郵送。申込書はブ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  
皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。  
ブチカル柏の葉代表 二瓶陽子

**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/>