



# 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

## 緊急事態宣言に伴う活動中止の延長について

コロナ緊急事態宣言の延長に伴い、セカンドライフファクトリーの活動を3月7日まで原則中止します。再開については別途連絡・報知いたします。脳トレ健康麻雀講座についても当面の間、中止します。

ZOOMによる活動は継続します。個々の活動については、お問い合わせください。

S L F事務所の電話受付は月・水・金の10時〜12時です。

## 第77回SLF講演会のご案内

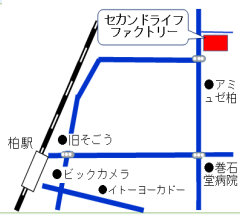
「日本人の長寿食を考える」  
食生活が「流されて」いませんか

講師 消費生活アドバイザー(食品)

## セカンドライフファクトリー(SLF)紹介

東大の生が、い  
就労研に加  
したシニア作  
た法人です。仲  
地域の就労支  
間のつくりの援  
のたために、講  
の会、講座、演  
な活動を行  
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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため3月7日(予定、一部を除く)まで休業させていただきます

緊急事態宣言期間延長に伴い、プチカル柏の葉も常時開館の自粛を延長いたします。

自粛期間中も、感染防止に対して十分な配慮が可能である場合に限り、ご利用いただける場合がありますので、打合せなどの場所として必要な方はホームページのお問い合わせページより、お問い合わせください。

柏市柏の葉2-3-2

プチカル柏の葉

古橋 秀夫 氏

形式 ZOOMを使ったオンライン講演会

内容 健康寿命を延ばして元気に人生を全うするために先ず、自分自身の食生活と向き合い常に自ら点検し改善することが求められます。

このためには国が提示する目標・基準等をきちんと認識し、どのような食が健康・長寿に役立つのか意識しておく必要があります。具体的には以下の項目に対して気を付けることが望まれます。即ち

- 1 免疫力低下&フレイル(虚弱)を予防する食生活
  - 2 伴侶の他界等による「おひとりさま」の食生活
  - 3 好き嫌いや簡便化による食品摂取の偏り
  - 4 市場に溢れている多様な加工食品、中食(なかしょく)・弁当・惣菜など、サプリメント並びに多様化する外食状況に振り回されることなく適切に対応しているか?等
- これらに関連する根源的な話題を提供したいと思えます。

日時 3月26日 (金) 10時〜11時30分

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。

開始時間になりましたら「ZOOM」で参加してください。9:55より参加操作開始可能。

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77回講演会申込)  
WEB: セカンドライフファクトリー

申込期限 3月24日(水) 17時  
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もし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)。  
操作方法は前出の「Zoomを使ったテレビ会議の開き方」の5ページをご覧ください。

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。

## 連載

## セカンドライフをどう生きる (第32回)

今回は、新型コロナウイルスについて考えてみる。(次ページに続く)

冊子「認知症は  
予防できるか」  
を販売中



認知症予防を長年研究されてきた矢富直美先生が認知症予防についてやさしく解説しています。300円。

お求めはセカンドライフファクトリーまで

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/>

行動変容理論では、「こうすればこうなる」という認識(結果期待)をしつかり持つということが重要であると教えている。当初の政府やマスコミでの対応に、この力強い宣伝が弱かったと思う。ここに来て新型コロナウイルスの怖さが知れ渡ってきたが、軽症、無症

現在人類は新型コロナウイルスの感染拡大で大きな危機に立たされている。おりしも、日本では緊急事態宣言が出され、拡大が収まりつつように見えるが予断は許さない。新型コロナウイルスの蔓延は、感染していても無症状の人がウイルスをまき散らす特徴に起因している。したがって、その見えない敵と戦う戦術は、だれかれとなくすべての人がウイルス感染者だと思つて、人との接触を控えるということに尽きる。だが、これがいたつて難しいのだ。当初、「行動変容」という言葉で、盛んに「行動変容」という言葉で、そのことが語られた。また、行動経済学の立場で、「あなたの大切な人を守るため、あなた自身を守るために」というような表現が有効だということでも盛んに使われた。人々の行動変容を促す心理学的手法が試されたのが皮肉にも、このパンデミックだった。それがいかに無力だったかご存じのとおりである。



行動変容理論では、「こうすればこうなる」という認識(結果期待)をしつかり持つということが重要であると教えている。当初の政府やマスコミでの対応に、この力強い宣伝が弱かったと思う。ここに来て新型コロナウイルスの怖さが知れ渡ってきたが、軽症、無症

状態では、後遺症のつらさなどがほとんど語られなかった。米国の女優の脱毛の動画は衝撃的であった。若者ですら、そのような生々しい悲惨な結果が起るのだということを強く知らせるべきだった。

人は、外に出るな、旅行をするなどと言われると、逆に反発する傾向がある。巣ごもり需要でテレビや調理機器が売れたそうである。外出するなというありきたりの宣伝に一味加えて、巣ごもりの楽しいイメージを宣伝してもよかつた気がする。家で映画を楽しまうとか、おいしい料理を作つて家族で楽しもうとかというキャンペーンがあつたら自粛もいいものだと思う。一時期、ポケモンブームがあつたことを覚えている方も多く、このスマホの時代で、その逆をすれば思典があるようなことをすればどうだったか。「鬼滅の刃」のキャラクターがもらえ



これらも、感染予防の対策を執行している人も、感染する人もいる。感染するの運なかもしれないが、しばらくは、人との接触を避け感染予防に努めるしかない。

これをきっかけにリモートによる様々な交流の仕方を考え始めた。人は0.2秒で本音を表すそう

もう一つ気になるのが、コロナ感染者に対する周囲の差別的な感情である。その心理の根底には、自業自得、自己責任という考え方があつた。本人にしてみれば、病苦と戦う恐怖の真つただ中で、周囲の冷たい目に耐えなければならぬとしたら悲惨である。もし、自分の身に起こつたらどんな思いかと考えれば、あたたかく応援する気持ちで対応できるのではと思う。そんな人の目を気にする日本人の生活感情が裏目に出て、コロナ感染を隠してしまふ人もいる。そこからもコロナ感染が市中に蔓延するのだ。

徹底した感染予防の対策を執行している人も、感染する人もいる。感染するの運なかもしれないが、しばらくは、人との接触を避け感染予防に努めるしかない。



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。時間の都合がつかうときだけの参加も歓迎です。参加費無料。ほとんどのサロンはZOOMで参加できます。

《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



お申込みは「セカンドライフファクトリー」まで

詳細は

セカンドライフファクトリー

検索

コミュニケーションが取り結べるのではないかと考え、認知症予防プログラムに取り入れられないか思案しているところである。  
(矢富直美)