

## 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中止を継続します。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S L F講演会のご案内

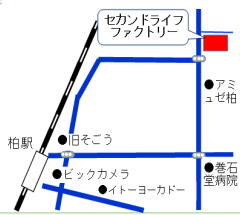
「日本人の長寿食を考える」  
食生活が「流されて」いま  
せんか

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

東大の生がいに加作  
就労研究にアが  
したシニアです。  
地域法人就労や仲  
間のつくりの支援  
のため、講座、サロ  
ンなどの活動を行  
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

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。

- 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。

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)  
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ページ以降は見す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)。

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33回)

今回は、地域で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何を

### 広告

### 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8日より当面午前の部のみの営業とさせていただきます

開館時間:  
10:00～13:00

再開についてはホームページなどにてお知らせいたします。

柏市柏の葉2-3-27  
TEL 04-7100-8439

プチカル柏の葉 検索

すればよいのか考えてみる。

前々回まで、活動ニーズ調査から、地域の人々が健康に自立して生活するには、ウォーキング、無尽、ゴルフ、旅行、園芸・家庭菜園、食事会などの活動人口を増やすことが重要であること、そしてそれを実現するためには、地域の特性に合った地域の介入が必要であると述べてきた。ここでは、具体的な例として、ウォーキング人口を増やすプログラムの開発について述べていこうと思う。



筆者はかつて「地域型認知症予防実践ガイド」というタイトルの本を書いた。地域型というのは、医療型と対極するという意味である。医療型の対象者は、ちよつと記憶力が落ちてきて心配とか、今までになかったような失敗をするようになったとか、認知症が心配でメモリークリニックや認知症外来を受診した人たちで、認知症までには至っていない軽度認知障害の人たちである。医療型認知症予防は、その人たちが認知症になるのを防止することを主たる狙いとする。それを実施するスタッフは、認知リハビリの高度な技術が必要とする。また、認知リハ

ビリでは単調な訓練の繰り返しを必要とする。認知リハビリを受けた軽度認知障害の人たちの中には、健全な状態に回復する人たちが出てくる。それはそれで医療的意義は大きいのだが、そこでもいくらか頑張っても、認知症になる人の数はさほど減らない。予防の全体から見ると健康な状態から軽度認知障害になる人たちが常に出てくる状態は存続する。したがって、ざるに水を灌ぐようなもので、上からどんどん認知症予備軍が落ちてくる。



そこで地域型の認知症予防では、認知的に健全な人たちが軽度認知障害にならないように予防することによって認知症のそもそもの源流を止める、あるいは流れを小さくしようというわけである。そうすると下流の軽度認知障害や認知症になっていく人の数を減らせるということになる。地域型の認知症予防は根本的な予防の方法なのである。地域型認知症予防は、健全な人たちが認知症予防に効果的な生活習慣を身につけることを主眼とする。健全な人たちが認知症予防の生活習慣を身につける支援は、認知リハの専門家

なくとも一般の住民でもできる。そうした生活習慣を持つている人には何でもないことなのだか、新たに認知症予防に役立つ生活習慣を獲得するには努力が必要である。これはこれで難しい。この難しさを、どう一般の住民が支援していけるのだろうか？

(矢富直美)

川柳 (Senryu) で笑って  
(Laugh) 楽しむ (Fun) お  
うち時間  
編集者

(公社)全国有料老人ホーム協会より発表されたシルバー川柳入選作品から抜粋して紹介します。どの作品にクソツとされましたでしょうか。

脳トレを毎日してます探し物

大沢紀恵 (新潟県、88歳)

円満の秘訣ソーシャルディスタンス

荒木貞一 (北海道、73歳)

頭頂部だけが見えるオンライン

ロマン派 (北海道、88歳)

武勇伝俺の話は無観客

角森玲子 (島根県、82歳)

### 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。時間の都合がつく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

岩崎達也 (福岡県、83歳)

テレワークやってみたいが俺無職  
小畑和裕 (東京都、73歳)  
じいちゃんの敵は段差とパスワード

### 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/