

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

S L F 事務所のコロナ対応について

コロナ感染対策のため、セカンドライフファクトリー事務所では、入室時の検温・手指の消毒、マスク着用、ドア・窓の開放、空気清浄機の運転などを実施しています。

S L F 事務所の電話受付は平日10時～12時、13時～15時です。

第78回S L F 講演会の案内

「柏市におけるフレイル予防の現状について」

「コロナ禍の今こそフレイル予防！」

講師 柏市役所 保健福祉部地域包括支援課主任 菅谷 賢司 様

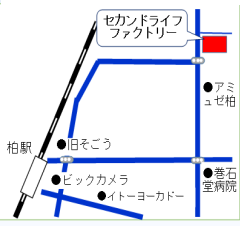
形式 ZOOMを使ったオンライン講演

内容 コロナ禍の自粛生活による

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

生きがいが加わると、仲間のサポートが受けやすくなり、生活の質が向上します。地域活動の場として、仲間とつながり、心豊かな生活を送りたいという方、ぜひご参加ください。

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、1階赤い看板の「はんこ屋さん 21」が目印。SLF は7階 住所・電話は下部青帯

て、フレイル（虚弱）の入口といわれている「社会参加」の減少に拍車がかかっています。本講演を「社会参加」の一つとして利用いただければと思います。

高齢者はたんばく質の摂取が不足しがちと言われています。コロナ禍の今こそフレイル予防の観点から、たんばく質を補うために食材の買い物をする時の留意点、筋肉との関係、口腔体操などを紹介します。

また、柏市で実施している「フレイル予防ポイントカード」の利用方法についても紹介します。

日時 6月25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。

ミーティングID、パスワード、URLはお申込み後お知らせします。

開始時間になりましたら「ZOOM」で参加してください。

5分より参加操作開始可能。

主催 無料
一般社団法人セカンドライフ

広告

プチカル 柏の葉

当面は平日
10:00～13:00
のみ営業します
時間外は予約時のみ開館します。

状況により閉館する場合がありますので、予約のない方の来館時は事前に確認ください。

健康麻雀(1回500円)
平日10時～13時
1回ごとの予約制
お一人から受付
かんたんストレッチヨガ(1回1000円)
金曜10時～11時
初めての方は要連絡
※上記2事業はフレイル予防ポイント対象
柏市柏の葉2-3-27
TEL 04-7100-8439

プチカル柏の葉 検索

申込

ファクトリー(S L F)
メール: info-slf@jcom.
home.ne.jp (件名: 第78回講演会申込) または
WEB:セカンドライフファクトリー
(<https://www.secondlifefactory.org/>) の講演会の申込ページ

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S L F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。)
- 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」

連載

セカンドライフをどう生きる (第36回)

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は何をすればよいのか考えてみる。

前回に引き続き、ウォーキングプログラムについて述べていこうと思う。前回、ウォーキングの習慣化を継続するには、グループの力を利用するのが良いと述べた。

認知症予防には早歩きが効果的であるといわれている。ある程度、負荷をかけることが必要というわけである。中程度の運動強度が良いとされている。具体的に言えば、主観的に「きつい」と感じられる強さの運動である。脈拍でいえば、70歳だと約110拍がちょうど (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/>

中程度の運動負荷となる。脈を歩きながら測定するのは結構難しいので、脈拍計をつけるのとよいのだが、手で測るとしたら、立ち止まって15秒間計測した脈拍数を4倍する。そして、測定中に下がる脈拍分を10拍加える。もっと簡単な方法は、歩幅を1割から2割割って歩く方法である。

認知予防には、この早歩きに加えて並行作業として認知機能を使う作業を行うと効果的だと考えられている。皆さんは、認知症になると、歩きながら人と話がでなくなるといふことをご存じだろうか？ 正常な人にとつては何でもない簡単なことだが、認知症の人は、歩くか、話すかどちらか一方しかできなくなる。

歩きながらの認知的業には、例えば、しりとり、暗算、英語のヒアリングなどが奨められるが、無味乾燥で面白くない。そこで、歩く仲間同志で早歩きをしながら会話をするということを奨めたい。グループでそうした行動目標を共有すれば、それが継続しやすくなる。

筆者は、スマホのLINEアプリの無料通話機能を使って会話をしながら歩くというプログラムを、今後進めていきたいと考えている。参加者めい

めいが自分の自宅の近くの定番コースを歩く。その時に同時に、スマホにつなげたイヤホンで無料通話の会話を楽しみながら早歩きするのはどうだろうか。こうすれば、早歩き個人の差も気にしなくても済む。



一緒に歩く仲間がいれば、リモートであれリアルであれ、ウォーキングの活動は続きやすい。それをもっと効果的にするには、「褒め担」という役割の人を作ったかどうかと思う。「褒め担」というのは、グループの中でほめられることを探して、積極的に機会あることに褒めることをする人を設けるといふことである。人は褒められると気持ちが良い動物なのだ。

(矢富直美)

農業グループ便り



農業G・ブルーベリーチームの紹介

当チームでは人手不足のブルーベ

リー園を対象に、収穫時期は摘み取りから店舗納入までの一連の作業、その他期間は除草・剪定・施肥など年間を通じ随時圃場の維持保全作業を行っています。

これにより、園主はブルーベリーの生産を続けることができ、地域にとっては環境保全に役立ち、我々参加メンバーは応分の報酬と新しい仲間との出会いを通じて心身の健康を維持増進することができます。「三方善し」の都市近郊農業モデル作りを目指しています。

ブルーベリーの収穫時期は6月初旬から8月末までの間で、1圃場当たり1日2〜3人のシフトを組みます。4〜5日のベースで作業を行います。

この時期は摘み取ったの瑞々しく実に美味いブルーベリーが味わえます。収穫体験や見学、チームへの参加を歓迎しますので、ご興味がある方はSLFのホームページから「SLF農業グループ」に入り「ブルーベリー援農」に進みその中の「参加者募集・お問合せの申し込み」フォームからご連絡下さい。



SLFの活動に参加すると、柏市が推進するフレイル予防ポイントが付与されます

フレイルとは：健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

フレイル予防は「運動」「栄養」「口腔」「社会参加」にバランスよく取り組むことが大切です。

SLF活動に参加すると、1回20ポイントのW.A.O.Nポイントが付与されます。たまったポイントは電子マネーに交換し多数のお店で使えます。(対象者：40歳以上の柏市民)

対象SLF活動

- ・脳トレ健康麻雀講座
- ・わいわいサロン(除くZOOM)
- ・講演会(除くZOOM)
- ・各種講習会(対象については要問合わせ)

柏市ホームページ参照