

# 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。

## 連載

### セカンドライフをどう生きる (第37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、ウォーキングについて述べていこうと思う。今回は、改めて地域でのウォーキング人口を増やす方法について述べてみよう。

以前にも述べたが柏市では、ウォーキング人口を町丁目ごとに見て

みると大きな開きがある。ウォーキング人口が最も少ない町丁では高齢者の15%であるのに対して75%に達する町丁もある。この差の最も大きな要因は、住民の健康意識の違いである。

ウォーキングが健康維持にとって有効であるということは常識となっている。しかし、わかっちゃいるけどやれない人がたくさんいるのである。こうした人たちは、脳卒中や糖尿病による失明などで重大な健康喪失をこうむっているから、健康のありがたさを知るのが常である。

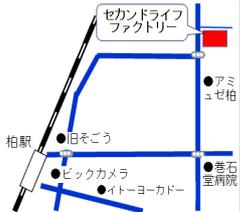
このような人たちがどう動かしただろうか？一つの方法は、歩みに導入することである。例えば、スマホの歩数計アプリを利用して生活歩数に応じて特典が付くようにする。例えば、温泉の入浴券がもらえるとか、商店街で使えるクーポン券がもらえるようにする。かつて東京杉並区では、そのようなポイント制を導入したところ、それを導入したところ、それを導入して歩く人が増えた実績がある。柏市でもフレイル予防の一環としてポイント制を導入している。ウォー



## セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

生きがいが加わった生活です。仲間のサポートや講演活動など、さまざまな活動を行っています。東大の生きたり、研究したり、地域づくりに、講座、会など、さまざま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、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

## 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](#)

ーキングについても、このポイント制が効果を発揮することを期待したいものだ。

わかつてはいるけど動かない人を動かす方法のもう一つは、本人が気が付かないうちに歩いているという活動に誘うことである。山梨県では、いまだに無尽が廃れておらず、多くの人がいくつもの無尽の会に入っている。無尽は定期的な飲食とともに、お金をためて旅行に出かけるのである。その旅行を楽しむことには、否応なしに歩くことを伴っているのだ。それゆえ、ウォーキングのように歩くことに意識を持たずとも、自然に歩いていることになっているというわけである。山梨県では、無尽が介護予防に有効だという研究結果が行政にもいきわたっており、無尽の会食に補助を出している自治体もある。無尽は特殊な例かもしれないが、歩くことを含む活動はたくさんある。例えば、野外の写真撮影会、ボードウォッチング、スイーツ食べ歩きなどなど。こうしたイベントを住民主体で企



## 農業グループ便り

画し、実行できないものかと考えるのだが……。

(矢富直美)



## 農業G・農ある暮らしチーム

S L F 農業グループのうち、家庭菜園や果樹栽培 (イチジク、ブルーベリー) をしている「農ある暮らし」は、あけぼの山農業公園本館近くの圃場 (ほじょう、畑) を借りて20人ほどで活動しています。お借りしている圃

場を3分割して、「家庭菜園学校」「機能性野菜栽培」「果樹コンテナ栽培」を行なっています。



(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/>

**編集者の独り言**

ウイルス感染防止策に決定版はない。しかも、症状がすぐに出ないこともあれば、全く気付かないこともある。と言っても新型コロナウイルスのことでは



<https://tabica.jp/users/66455/eoupon>

ターネット)でゲストを募集して『収穫体験』を楽しんでいただいています。

春先のジャガイモ収穫、夏休みに向けてトウモロコシ収穫、秋には落花生(おおまさり)やサツマイモ収穫を、体験してもらえるように準備しています。

SLF会員の皆さんも、広い圃場(畑)で新鮮なお野菜を採ってみませんか？

現地での揚げたてポテトチップや生でかじるトウモロコシの甘さなど新しい発見がありますよ。

お申し込みは、URLかQRコードを読み込んでTABICAに登録の上ご参加ください。

ない。コンピュータウイルスのことである。最近筆者に届くメールに、ウイルスが潜む不正メールや詐欺サイトに誘導するなどの不正メールが増えている気がする。

筆者に届いたものは、「あなたのアカウントは一時的にロックされています」や、「アカウントが更新できませんでした」などのメールである。よく見ると事業者が顧客に出すメールとしては、日本語が変であるものが多いが、中にはきれいな日本語のものもある。メールに従ってクリックしていくと不正サイトに誘導されて重要情報を盗まれる羽目になる。

このような偽サイトに誘導するタイプの詐欺はフィッシングと呼ばれている。フィッシングの報告件数は年間22万件にも達している。

不正メールは開かないのが一番であるが、現実には添付ファイルを開かなければ、またはURL (http) から始まる文字列) やボタンをクリックしなければ問題ない場合も多い。感染防止法は「怪しいメールには近

づかない」である。

とは言い、怪しいメールかどうか判別は難しい。家に息子だと名乗る人物から「俺、俺」と電話がかかってきたら、五感を研ぎ澄まして判別しなければいけないと同様に、真剣に判断しなければならぬ。

この時の心構えは、分からないときは、近づかないことである。こう言い切れるものではないのが現実と思われるかもしれないが、そのくらいの意識でいてもよいのではないか。また、どうしても真偽を知りたいときに、当のメールに返信するか、メールの情報により調べるのは厳禁である。当のメールとは別ルートで調べることが必要である。

ITを利用しなければ世の中に取り残されてしまいそうな昨今のITの発達ぶりである。コロナ禍によって、ITはシニアにとっても必須という流れが強まってきた感がある。不正メールなどの悪意のある攻撃を避けながら使わなければならない宿命のようである。(K)

**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  
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WAOON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)

**カード作成場所等**

市役所、パレット柏(生涯現役窓口)、近隣センター(北部、柏ビレジ、根戸を除く)、郵送申込等。詳しくは柏市ホームページ参照