

## 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。

### 案内 「ブルーベリー栽培講座」開催の

### 「千葉大学三輪先生のブルーベリー栽培講座」

講師 千葉大学 三輪 正幸 先生

概要 私たち S L F 農業グループ

は、柏の農業が人手不足により継続困難になっていくのを、少しでもくい止めるため、農業に興味がある方々を募り、様々な人や作物との新しい出会いを楽しみながら、農業・農地維持の手助けを行

う活動をしています。

このたび、活動の一環として、NHK趣味の園芸でお馴染みの千葉大学の三輪正幸先生を講師にお招きして「ブルーベリーの栽培」についての講座を企画しました。



講演の後引き続き私たちの多様な活動も紹介しますので、ぜひご参加下さい。

日時 11月13日(土) 9時30分～12時

場所 さわやかちば県民プラザ

<https://www.skplaza.pref.chiba.lg.jp/>

柏の葉キャンパス駅よりバス

費用 500円

主催 一般社団法人セカンドライフ

ファクトリー(S L F)農業グループ

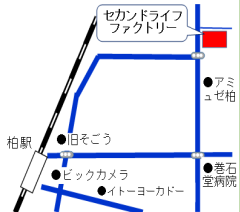
申込 S L F 農業グループホームページ

から S L F 講習会参加者募集ページ

<https://agri.secondlifefactory.org/slfagricommon>

メール: [agri21.slf@gmail.com](mailto:agri21.slf@gmail.com)

### 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。S L F 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

### 連載

### セカンドライフをどう生きる (第40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いる。今回も、引き続き健康とAIやICTの活用について考えてみる。

インバウンドが隆盛を極めていたころ、日本に観光に来た中国人や韓国人が、日本人が百貨店やスパなどで現金で支払いをしているのを見て、日本社会のデジタル後進性に驚き、軽蔑した。デジタル化では、日本は世界の中で周回遅れと行ってよいほど他の国に置いて行かれた。やっとここにきてデジタル化が発足し、デジタル化を国民に浸透させようとしている。国は、10月20日からマイナンバー

### 定員 その他

(件名…「」)講演会。本文：氏名、電話番号) 先着50名 この講座は柏市フレイル予防ポイント付与対象講座です。感染予防のため、マスク等の着用、手指消毒、ソーシャルディスタンス確保にご協力よろしくお願いします。(感染状況によつては、開催中止の場合もございますので、ご了承ください。)

ーカードを保険証として使える制度を始める。高齢者は、落とした時の大変さを考えてマイナンバーカードを持ち歩かない。しかし、保険証となれば、持ち歩かざるを得ない。これがきっかけとなって低迷しているマイナンバーカードが一気に普及する？ パーソナルな医療データが、一枚のカードに収まっていれば、この上なく便利である。例えば、別の病院で検査した成績が記録されていれば、2重に検査することはなくなる。少なくとも患者が、複数の病院から別の診断名がついて同じような薬を処方されている。薬局で処方薬データが一元的にチェックできるなら無駄な投薬が減らせる。さらに既往歴やアレルギー症状の情報も記録されて(次ページに続く)



いれば、大きな無駄が省け、診断・治療も迅速かつ正確になることだろう。個人の医療情報が蓄積された保険証の機能がマイナンバーカードにつくことによって個人の医療情報のデジタル化も前進するものと思われる。

ちよつと先の話ではあるが、将来はマイナンバーカードよりもスマホに機能が移っていくのが時代の流れだ。運転免許証など個人の認証データや健康保険証や医療データはスマホに入っている時代がくるのは必然だろう。

さらには、健康保険に入っていれば、自分の医療データが、WEB上に保管されていて緊急を要する事態でも迅速に引き出せるようなシステムが実現しないものだろうかと夢想するのだが・・・。

(矢富直美)

「生ごみ堆肥化」活動団体の紹介

先月に引き続き、「生ごみ堆肥化」に取り組まれている「かしわ段ボールコンポスト研究会 LCCFチームくるり」の活動を紹介します。

——\*——\*——\*

10月号でSDGsにつながる取り組みとしてのコンポストをご紹介いただきました。今月はコンポスト

コミュニティについての思い、その広がりについてお伝えいたします。

10年ほど一人で続けてきたコンポストを、みんなで作ったらどうなるだろう、と思い立ち、コンポストコミュニティを作る活動を始めました。

そのために活用したのが、お庭がない方でも気軽に始められ、匂いもなく、場所も取らないバグ型のコンポストです。この活動に30人ほどの皆様が賛同してくださり、バグ型コンポストのコミュニティができ、ラインやZOOMなどで情報交換、勉強会をしています。

参加者の皆様は、コンポストに入れた生ごみが微生物によって分解され姿を消したり、バグがコンポストの発酵熱で熱くなったりすることを「楽しい」と感じ、続けているそうです。コンポストに取り組むことは、MUST(ごみを減らさなければならぬ)ではなく、ENJOY(楽しみ)なのだという視点を大切にしています。

一人一人がコンポストライフを楽しむことが、生ごみ堆肥化LCCO2削減↓地球環境を守ることに繋がっていきます。

臭く、うつとうしく、それでいて捨てる時には罪悪感を感じる厄介な存在だった生ごみの、概念を変える

こと。合言葉は、「生ごみは土の栄養になる！」。

来月は、このコンポストから生まれる堆肥を使った、「SLFさんの畑での「食循環を感じる暮らし」への取り組みについてお伝えいたします。

(川浦智子)



SLFひろばの会員の声

SLF会員の方からお寄せいただいた投稿をご紹介します。

「キョウヨウ」と「キョウイク」というのは教養と教育ではなく、「今日用がある」と「今日行くところがある」という意味。これは仕事や子育てを終えたシニアにとつて、張りのある毎日を送るための、いわばおまじないのような言葉だ。

ルーツは朝日新聞の8年前の「天声人語」であり、心理学者多湖輝氏の著書『100歳になっても脳を元気に動かす習慣術』(2011年出版)にたどり着く。多湖氏自身も100歳近い大先輩に教わったのだとか。それから10年余、「キョウヨウ」と「キョウイク」は、あちこちのシニア向けの講演会で耳にタコ

ができるほど聴いた気がする。

しかしこのコロナ禍で様相が変わり、ほとんどの人が自宅を過ごし、用もなく行くところも少なく海外はおろか国内旅行に出ること、親戚や同窓会で集まること、おしゃべりや飲む機会も失われてしまった。

一体どうやって過ごしたらいいのだという悲鳴や嘆きをあちこちで耳にした。家族と長く一緒にいることのしんどさを愚痴る人も多かった。コロナ禍でコミュニティシヨンのバランスが崩れてしまったのだ。「家での飲食の楽しみしかないよ」「運動不足で太った」「テレビやスマホばかり見て目が疲れて困った」等々。現在(10月中旬)、コロナ感染者数が落ち着きつつあるとはいえ、病気がいつやってくるかもしれない、高年齢者にとつて、この先自粛生活の弊害がどういう形でもたらされるのか不安は尽きない。

またワクチン効果にも多様な意見があり、飲み薬の開発も進んでいるらしいが当分ウイズコロナ時代が続くそうで落ち着かない。

ともあれたった一度の人生、「キョウヨウ」と「キョウイク」の時間をいち早く取り戻し、明るく元気に過ごしていきたいもの。残された時間はそう多くはないのだから。

(けい)

**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。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/>