

**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

**SLF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。

SLF事務所の電話受付は平日10時～12時、13時～15時です。

**SLF小講演会開催のご案内**

**「旅行と認知症予防」**

講師 SLF研究所長  
矢富直美 先生

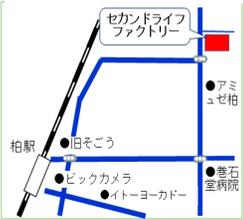
形式 会場参加とZOOMを使う  
オンライン講演会の併用

内容 さしもの新型コロナウイルスの感染状況も下火になって、旅行に出かける人が増えてきています。旅行の趣味を持っている人は認知症になりにくいといわれています。今回の講演では、認知症とはどのような症状を持つ病気なのかをまず、お話しします。そして、どんな趣味活動をしている人は認知症になりにくいのか、また、旅行は他の趣味活動と比べてどの程度の効果があるのか。また、旅行は、他の趣味活動と比べてどんな機能をより多く使うのか、そのことによる認知症予防の効果をもたらすメカニズムを考察します。その考察にもとづいて、より効果的な旅行の方法を提案します。また、最後に「脳に効くWEB旅行倶楽部」立ち上げを計画しておりますので、そのご案内をいたします。

**セカンドライフファクトリー(SLF)紹介**

が参加する支援演習を行います。また、講師の講話や、地域の講座、講演会などを行っています。

**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)  
水曜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

日時 12月3日(金)  
16時分～17時

【会場参加の場合】  
定員 20名  
会場 セカンドライフファクトリー事務所 (柏市柏6-4-24 柏ビルディング7階)

【ZOOMで参加の場合】  
Zoomを立ち上げ、次のIDとPWで、10分前までに入室ください。  
会議ID : 883 088 3224  
PW : slfky

主催 株式会社SLF研究所  
協力 一般社団法人セカンドライフ

うな症状を持つ病気なのかをまず、お話しします。そして、どんな趣味活動をしている人は認知症になりにくいのか、また、旅行は他の趣味活動と比べてどの程度の効果があるのか。また、旅行は、他の趣味活動と比べてどんな機能をより多く使うのか、そのことによる認知症予防の効果をもたらすメカニズムを考察します。その考察にもとづいて、より効果的な旅行の方法を提案します。また、最後に「脳に効くWEB旅行倶楽部」立ち上げを計画しておりますので、そのご案内をいたします。

**連載**  
セカンドライフをどう生きる  
(第41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。  
筆者は、山梨県笛吹市で認知症予防

ファクトリー  
申込  
WEB : SLF研究所  
(<https://slf-labo.com>) の講演会・セミナーの申込ページ  
メール : [app@slf-labo.com](mailto:app@slf-labo.com)  
(件名を12月3日講演会会場参加またはzoomとし、氏名、携帯電話番号、住所市町村名、メールアドレスを添えて)

**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。  
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-tukaiata/>  
この資料の1ページから11ページをご覧ください。

**冊子「セカンドライフをどう生きる」発売中**

この冊子は46回にわたり「セカンドライフファクトリー通信」に連載された「セカンドライフをどう生きる」の記事を、まとめたものです。認知症予防を核とした高齢者問題についての研究を続けてこられた矢富直美先生が執筆されました。

頒価 300円  
ご希望の方は  
SLF事務所へお  
申し出ください



**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/>

《目次》

序 人生100年時代のセカンドライフ

第1編 健康長寿のヒント

1. 健康面でのヒント
2. AIが示す健康長寿の秘訣
3. 健康における個人と地域の関係

第2編 地域活動のすすめ

1. 健康なセカンドライフのための方策
2. 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

第3編 健康とICTの活用

1. スマホアプリの活用
2. 医療データの活用
3. 健康保険証のマイナンバーカード化
4. LINEの導入でシニアが習得
5. イベント企画を通してICTを学習

終わりに 健康な街づくりの課題

**ブチカル柏の葉「柏・愛らぶ基金」寄付のお願い**

「空き家を活用した健康づくりと学びの場・ブチカル柏の葉」は、おかげさまで12月に開設9年目を迎えます。人と人との温かなつなが

り、仲間の応援があれば、ICTの導入はできることが分かった。そのためには、わかりやすいテキストの開発と何より丁寧な指導ができる体制が必要であると考える。  
(矢富直美)

文字入力の手をどう克服するかという課題に直面した。それには、音声入力が役立つ。83歳の男性であるが、初めてスマホを買ってプログラムに参加した人がある。もちろん、入力もできない。そこで、マンツーマンで音声入力のトレーニングをした。回を重ねるとだんだんにできるようになってきて、自信をつけた。今やほとんど支障なくメッセージの交換をこなしている。その成長ぶりは、周りの人から、驚異の目で見られている。

市の担当者も介護予防プログラムにICTの活用ができることを認識して、これからは、こうした市民が地域を引っ張っていくことを実感したという。

開設以来網渡りに家賃や光熱費といったランニングコストを賄い続けておりますが、今後の安定的な運営につなげるべく、「柏・愛らぶ基金(柏市民公益活動促進基金)」を

コロナ禍の中大変厳しい状況もございましたが、多くの方のお力添えと温かな励ましをいただき、運営を継続することができております。今年の10月からは、柏市の買い物支援と地域の見守り活動を推進するための協定に基づいた、スーパーカスミの移動販売車に来ていただけるようになりまし



た(毎週火曜、13:50~14:10)。移動販売の前後はブチカルを「待合所」として無料開放し、買い物の行き帰りに近隣住民の方の交流が育まれるよう新たな試みを始めております。

※寄付申込手順…寄付申込書に団体「ブチカル柏の葉」を指定し必要事項を記入、柏市へ郵送。申込書はブチカル柏の葉または市民活動サポートコーナー(パレット柏)にありブチカル柏の葉代表 二瓶陽子

ご寄付を頂戴しましたら、一層の周知をはかるためのチラシ作成や、以前より購入を検討しておりました看板、駐車場の草刈り機などの費用に充てさせていただきます。

高齢化・都市化が進み、さらにコロナウイルスの影響で地域のつながりが希薄化する今だからこそ、草の根の居場所の役割があると実感しております。ぜひSLF会員皆様のご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

通じたご寄付を、お願い申し上げます。次第です。「柏・愛らぶ基金」は、ふるさと納税と実質的に同じ仕組みで運用され、税務上の寄付金控除の対象となります。法人であれば法人税が、個人であれば所得税及び住民税が軽減されます。その他「ふるさと納税ワンストップ特例制度」の適用(条件を全て満たす方のみ対象)や、ご希望によりお名前や企業名を柏市のホームページでご紹介といった特徴がございます。