



**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。

中でスマートフォン、インターネットの機能を学習することを目標とした。そうすると、『ニケ領用水とは』を検索する、天気予報を調べて、10日間天気予報、3時間天気予報を調べなければならぬことになり、それをどう調べるかを学習することになった。さらに、どこを集合場所とするかを決めるためにグーグルマップの使い方を学習する、ルート検索、ストリートビューを習得する。といった具合に新しい課題にメンバー同士で話し合いながら学習が進められ、一方的な講義よりも身につく学習になったように思う。

ラインは、スマホの所有者の最も利用している情報共有のツールである。シニアの中でもそのユーザーは多い。地域活動で特に有用な機能は、グループLINEである。情報の共有ばかりでなく、うまく運用すれば、仲間づくりに効果を発揮する。

それが活動の継続をもたらすのである。蛇足だが、これからスマホを購入する方には、「らくらくスマホ」を



避けるようお勧めしたい。  
(矢富直美)

**「生ごみ堆肥化」活動団体のご紹介**

11月号に引き続き、「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チームくるりん」の活動をご紹介します。

**コンポストから食循環を感じる暮らしへ**

SDGsは楽しい！  
今月は、コンポストコミュニティイくるりんが取り組む、食循環を感じる暮らしについての取り組みをご紹介します。

わたしたちは、2021年4月のA圃場を活用させていただき、コンポスト堆肥を入れ、野菜作りをはじめました。

コンポスト堆肥が、畑の土の栄養となり、私たちが口にしている食物を育む。そして、美味しく頂いた食物の残りはまた堆肥になり、新たな食物が育まれる。この循環を、体現してみたいと思ったからです。

畑仕事に慣れていないメンバーは、当初クワもうまく使えません

でした。A圃場の指導者のSさんに導かれながら、ようやく実った野菜たち！収穫の喜びは格別です。収穫した野菜のレシピや保存法の情報交換ができるのも、コミュニティだからこそ！

でも、楽しいのは畑の実りだけではありません。畑の土から野菜が小さな芽を出す。葉を広げる。虫がやってくる。虫を食べるカエルが、鳥が、姿を見せる。畑を巡る生き物たちの営みが尊く、心安らぐ時間となっています。

暮らしの中でどうしても出てきてしまう生ごみを「いらぬもの」として捉える代わりにコンポストを使って「循環させる資源」として活用することで、持続可能な社会の仕組みを作る。

これはSDGs12項の「つくる責任つかう責任」の中の「廃棄物の発生防止、削減、再生利用及び再利用により、廃棄物の発生を大幅に削減する。」に該当します。

そして、その活動は社会に有意義なだけでなく、「楽しい」。だからこそ続けられるのだと、私たちの活動を通じて発信していきたいと考えています。

(川浦 智子)

**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/

**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が大切です。

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WAON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