

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。

第80回SLF講演会の案内

「未病とセルフケア

健康寿命を延ばすには」

講師 薬学博士 砂金 義信 先生

形式 ZOOMを使ったオンライン講演

内容

発病には至らないものの、健康な状態から病気になるかという状態を「未病」といいます。「未病」を改善すれば、健康な状態が維持でき、健康寿命の延伸につながります。未病の改善には、「セルフケア（自己管理）」が有効で

す。「セルフケア」には生活習慣の見直しが必要ですが、これだけで未病が改善できない時には、補充する手段として健康食品や市販薬を用いたセルフメディケーションがとられます。

今回は、「未病」とその改善のための「セルフケア」、その補充手段である健康食品、セルフメディケーションについてお話しします。

日時 1月21日（金）

10時～11時30分

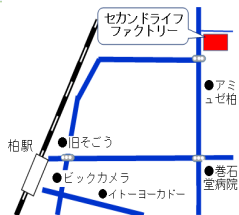
参加方法 講演会はパソコン、スマートフォン、タブレットを使用したオンライン形式。生中継で行います。Web会議アプリ「ZOOM」を使用します。

費用 無料
主催 一般社団法人セカンドライフファクトリー(SLF)

申込 メール: info-slf@jcom.home.ne.jp (件名: 第80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

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

ブチカル 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

ブチカル柏の葉

検索

申込期限 1月19日（水）

連載

セカンドライフをどう生きる (第43回)

地域で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きた。

ここここでは、そうした健康な街づくりの方法について考察していきたい。健康な街づくり事業は、かつて老人健康保健事業として行政の保健部門がおこなっていた。ところが国は、介護予防の施策の制度設計を導入する

とき、介護保険制度の枠組みで介護予防事業を位置付けてしまった。このことによって運動指導や栄養指導などの介護予防サービスを、介護サービスの提供に係る福祉部門がおこなうことになった。これが制度設計の誤りであった。福祉部門の職員が慣れない保健指導などをするわけであるから現場は混乱した。

制度が始まった当初、ハイリスクアプローチがとられた。典型的には、65歳以上の高齢者に役所から25項目のチェックリストが送られる。項目は、運動機能、認知機能、社会的機能(引きこもり)うつ症状などのチェック項目からなっている。これによ

ってハイリスク者が特定され、特定高齢者というレッテルが張られ、地域包括支援センターから呼び出され、指導されるというものであった。

この呼び出しに応じるものは、1割に過ぎなかった。特定高齢者という呼び名で高齢者の自尊心をくじいたことが大きかった。厚生省は、特定高齢者施策というハイリスクアプローチを撤回することになった。

その後様々な研究で、自立を失い介護状態に陥る根本的な原因には、社会参加の減少があるということが明らかになってきた。運動や栄養の影響は少なく、社会参加こそが重要であるのである。

こうした研究成果にもとづいて、国は、そうした場として通いの場づくりの事業を各自治体に提唱している。この事業が成功しているとはいいがたい。



多くの通いの場の活動内容が、かつて社会福祉協議会が行っていたサロン活動の事業を踏襲しており、あんな年寄りの行くところにはいきたくないというように (次ページに続く)

一般高齢者にはすこぶる評判が悪い。行政や地域組織が若い高齢者を含めた社会参加の場を提供しきれていないと言わざるを得ないのが現状である。

(矢富直美)

私の海外生活体験記

S L F会員には海外での生活を体験された方がおられます。S L F英語グループで活躍中のO(オー)さんに、貴重な体験を執筆していただきました。

夢は転じて英国留学

国際線パイロット、それは子供のころから長いこと抱き続けてきた夢。理由は外国へタダで行けるから、只それだけ。いよいよその夢に向かって決断の時期、高校3年の春である。進路指導の折に担任の恩師に「先生、俺、宮崎航空大学を受験したいのですが…」

しかし次の瞬間、先生は黙って俺の顔を見ただけ、何の返事も返ってこなかった。

時は流れてそれから10年後、28歳の秋、燻り続けた夢は、ついに長年勤めた日本電信電話公社を退職して英国への自費留学といった形で実現した。職場の先輩、

同僚、後輩らの「大野弘君、渡英おめでとう」の横断幕に見送られて羽田空港からオランダ航空・ロンドン行き北回り便で英国へと向かった。初めて見る外国の地は、

經由地アンカレッジ空港。「大勢の外国人がいる！」自分自身が外国人であることも忘れて感動した。十数時間の空の旅を満喫、翌朝目的地のロンドン・ヒースロー空港に到着、タクシーを拾う。ルーフ高・黒塗りのあのロンドン名物タクシーだ。ドライバーは中年

のオッサン。「ワートロー駅までお願いします。」と日本語なまりの英語で話しかけた。何とか通じたようだった。気さくなオッサンで途中で何度も話しかけられたが、初めて聞く生粋の英国人の言葉には???であった。

語学留学先は、英国南部ドーセットの南海岸に位置するリゾート地ポーンマスにある1950年設立の私立英語学校の老舗アングロコンチネンタル・イングリッシュ・スクール。ドイツ、フ

ランス、イタリアなど欧州諸国に加え南米のコロンビアなどからも留学生を受け入れている。(次回に続く)

「生ごみ堆肥化」活動団体の紹介

1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」の活動を紹介します。

「S L F柏の食の循環社会を考える会」が発足しました。

12月号で「コンポストから食循環を感じる暮らし」に取り組み「LCCFくるりん」の活動についてお伝えいたしました。この活動は少しずつひろがり、S L Fのあけぼの山のA圃場ではバッグ型コンポストのチーム「コンポストコミュニティあくもす」も一緒に活動を始めています。先日は、お

母さんと小さな子どもたちがやってきて、畑で育つ虫の観察、畑で抜いた大根でからみ餅をつくる畑クッキングなどの取り組みから、多くの学びを得ました。



そんな中、農業部会の江上さんがリーダーとなり、生ごみを土の栄養に変え、畑に入れ、そこに作物が育つ…この一連の食の循環をS L F会員の皆様と共に行なっていくという目的で「S L F柏の食の循環社会を考える会」が発足しました。

柏事務所には江上さん手作りの段ボールコンポスト・バッグ型コンポストの見本が置いてありますので是非ごらんください。



暮らすことは消費すること。私たちはいつも何かを消費しながら生きています。でも、私たちが自身が少しでも生産に参加することができたら。生ごみが少し減り、生ごみの焼却処分などから出てくるCO2が削減され、地球の負担が少し減っていく。なにより食の循環を感じる暮らしから得られる学びや楽しさを、みなさんと共有できたら嬉しい！そんな思いで活動を継続してまいります。ご興味のある方、是非お声がけください。(川浦智子)(植木恭子)

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/