

**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

第83回SLF講演会の案内

**「座っている時間と健康リ
スクの関係
〜アクティブな生活で睡眠の
質をアップ〜」**

講師 守田 優子 先生

東京理科大学教養教育研究院
葛飾キャンパス教養部

形式 ZOOMを使ったオンライン講
演会

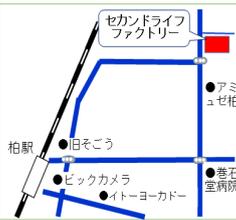
内容 近年、デスクワークやテレビ
視聴に代表される座位行動に注目
が集まっている。座位時間の長さ
が身体活動量の多寡にかかわら
ず、様々な健康リスクを増加させ
るとの報告がなされているため、
身体活動量を増やすこととは別に
座位時間を短くすることが求めら
れる。特に、日本人の平均座位時
間は7時間と世界で最も長いた
め、我々は日常生活を見直す必要

仲間とともに切り拓
く、アクティブシニア
活躍の場

**セカンドライフファ
クトリー(SLF)紹介**

東大の生きがい就労
研究に参加したシニア
が作った法人です。
地域の就労や仲間づ
くりの支援のために、
講演会、講座、サロ
ンなどの活動を行っ
ています。

アクセス



柏駅東口より徒歩8
分 アミューゼ柏と同じ
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

おかげさまで

10周年

仲間とともに切り拓く、
アクティブシニア活躍の場



SLF ホームページ

があるだろう。本講演では、健康維
持に資する身体活動量基準値や、健
康指標との関連について研究結果を
基に解説する。

日時 9月16日(金)
10時〜11時30分

参加方法 講演会はパソコン、スマホ、
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83回講
演会申込) または

WEB: セカンドライフファク
トリー

開始時間 になりましたら「Z
OOM」で参加してください。

参加料 0円より参加操作開始可能。

無料 一般社団法人セカンドライフ
ファクトリー(SLF)

メール: info-slf@jcom.
home.ne.jp (件名: 第83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

9月14日(水)

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-tukaikata/>

この資料の1ページから11ペー
ジをご覧ください。

③ 質疑応答について
質問時間になりましたら、質問のあ
る方はZOOM操作「手を挙げる」
を行っていただきます。

操作方法は前出の「Zoomを使った
テレビ会議の開き方」の5ページを
ご覧ください。

**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。

脳トレ健康麻雀入門講座の案内

認知症予防の研究者である矢富先
生の監修による初心者を対象とした
10回シリーズの講座を開催します。
麻雀は、認知機能を鍛える要素を持
っています。この脳トレ健康麻雀入門
講座では、矢富直美先生考案による、
誰もが楽しく、簡単にルールを覚えら
れるよう工夫さ
れたテキスト・
DVDを使い、
認知症予防の一
助とします。

2017年開
講以降、すでに
二百数十名の方
々が受講されて
います。



日時 木曜コース 2022年10
月6日(木)〜12月8日(木)

土曜コース 10月8日(土)
〜12月10日(土)

9時〜11時 全10回

場所 セカンドライフファクトリー

柏市柏6-4-24 柏ビルデ
ィング7階(左部「アクセス」参
照)

費用 受講料1回500円
テキスト代800円

申込 メール: info-slf@jcom.
home.ne.jp (件名: 健康麻雀入

広告

**ブチカル
柏の葉**

**フリー麻雀クラブ
(健康麻雀)**

平日 10時〜13時
1回ごとの予約制
お一人から受付
1回500円
土曜はグループ利
用のみ

**かんたんストレッチ
ヨガ**

毎週水 10〜11時
受講料 1回千円
※上記2事業はフレ
ィブル予防ポイント対象

柏市柏の葉 2-3-27
TEL 04-7100-8439
info@pc-kashiwa.com
駐車場あり(100円)

ブチカル柏の葉

門講座（10月期）申込
 電話 04-7100-8023
 （平日10～12時、13～15時）
定員 16名
 ※受講するとかしわフレイル予防ポ
 イントが付与されます

第3回農業講座のご案内

**「千葉大学薬草園見学と機
 能性野菜栽培講座」**

講師 千葉大学環境健康フィールド科
 学センター教授
渡辺 均 先生

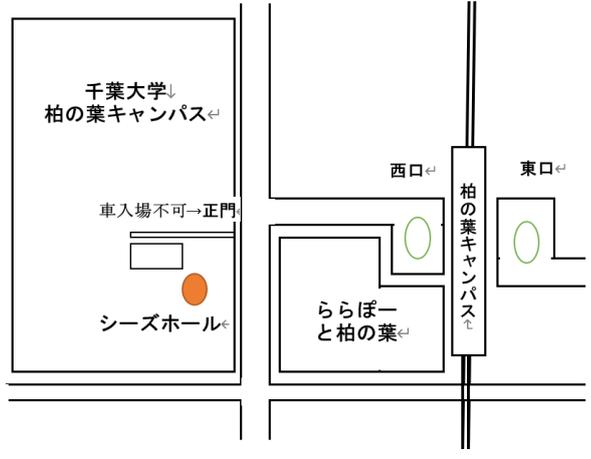
内容 シーズホール（大講堂）と
 薬草園見学
 機能性野菜を実際に栽培する為
 に必要な知識を習得する講座を開
 催いたします。今回は千葉大学柏
 の葉キャンパス内の薬草園他の見
 学とホールでの勉強をいたしま
 す。

※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。

日時 9月22日（木）
 13時30分～15時
 （13時開場）

場所 千葉大学柏の葉キャンパス内
 シーズホール（円形1階建て）
 千葉県柏市柏の葉6-2-1
 ※車での入場はできません

費用 500円
主催 SLF農業グループ
定員 50名（先着順）
申込（氏名・電話番号 必須）
メール agr121.slf@gmail.com
 （件名：農業セミナー申込）
WEB SLF農業グループ
 (<https://agri.secondlifefactory.org/slagricommon/>)
電話 080-4127-0311
 （江上）



私の海外生活体験記

SLF英語グループで活躍中のIさん、海外生活の貴重な体験を執筆していただきました。今回は第2回です。

.....
 学齢期の子供がいる家庭の場合、家
 の最大の関心事は教育問題でしょ
 う。

コネティカット州の義務教育は小
 学校7年、中学2年、高校4年。2学
 期制で1学期は9月～12月、2学期
 は1月～6月中旬までです。我が家の
 場合は途中入学になるので正月2日
 からは子供たちをそれぞれ小・中・高
 校へ連れていき、どの学年に編入する
 か決めるため校長先生に面接しまし
 た。日本の学校の成績と、中高生の場
 合は簡単な数学のテストを行って編
 入学年を話しあって決めました。広い
 土地に散在する一軒家から通学する
 子供も多く、スクールバス通学が基本
 です。バスを効率よく運用するために
 小中高の始業・終業時間はずらされて
 います。

我が家の隣人家庭は小学生が3人、
 比較的學校に近かったこともあって
 娘は彼らに誘われて徒歩通学でした。
 一方、15歳になると自動車運転免許
 を申請でき、高校生には自動車通学す
 る生徒も大勢います。我が家の高校生
 の息子も免許を欲しがり、私が実車練
 習を指導して取得させました。
 子どもたちは特別な語学訓練無し
 で渡米したため、意思疎通にはなかな

か苦労したようで、特に最初の6か月
 がきつかったと兄弟で話していたの
 を思い出します（親には一度も泣き言
 を言わなかったのは救い）。それにし
 てもさすが移民の国です。英語以外を
 母国語とする生徒対象の ESL
 (English as Second Language) クラ
 スが充実しており、授業に追い付いて
 いけるようになるまで毎日何時間か
 専任の教師がついて指導してくれま
 す。また、学校の設備の立派さには驚
 かされました。

例えば、体育館
 と講堂は独立し
 ており、講堂（オ
 ーディトリア
 ム）は映画館の
 ような階段教室
 で席はゆったり
 した布カバーの
 シートです。



もう一つ驚いたのは学年を問わず
 提出レポートの多いこと。それも手書
 きはダメで、タイプライターまたはワ
 ードプロを準備することが強制されま
 す。結果、我が家として初めてのワー
 ドプロ (WordPerfect) を購入、兄弟で
 順番待ちが常態化しました。そしてこ
 れが我が家のICT元年となりました。
 （次回に続く）

**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》
- 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！
- 異文化交流サロン
- メタバースを楽しもう

詳しくはWebで。セカンドライフファクトリーで検索。

**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**



ポイント対象のSLF活動に参加するとWAONポイントがもらえます

詳しくは柏市ホームページで

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/>