



# セカンドライフファクトリー通信

発行者 中谷 明  
一般社団法人 セカンドライフファクトリー

## SLFより「柏・愛らぶ基金」にご寄附のお願い

このたびSLFは、「柏愛らぶ基金」（柏市民公益活動促進基金）対象団体の認可を受けました。

この制度は、みなさまからの寄附金を活用して、地域で公益的な活動を行う団体を支援し、活動しやすい環境作りを進めることを目的とするものです。寄附金は実質的にふるさと納税と同様の仕組みで、寄附控除対象となります。確定申告あるいは「ふるさと納税ワンストップ特例制度」により、所得税、住民税が軽減されます（所得額、家族構成、控除額等により異なります）。

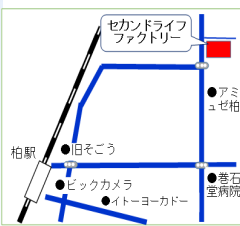
元気シニアの地域参加を促す自主的な活動を続けて、おかげさまでSLFは設立10周年目を迎えました。会員のみなさまはじめ、行政、大学等のあたたかいご支援のおかげと深く感謝いたします。SLF活動の次の10年を展望して、活動の場の一層の充実をはかり、皆様方と

## 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

東大の生きがい就業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



SLF ホームページ

ともに前進していく決意を新たにしております。寄附金の趣旨をご理解賜り、ご協力よろしくお願いたします。

**寄付金使用** 元気シニアの地域での自主的活躍の「場」充実

**募集期間** 2022年11月～2023年2月(今年度の寄附控除を受けた場合は12月中)

**目標金額** 50万円

柏市外にお住いの方もご寄附可能です。法人も可能です。

**【ご寄附の申出方法】**  
《寄附申出書による場合》  
「柏市民公益活動促進基金 寄附申出書」に記入し、郵送または市民活動サポートコーナーに持参にてご提出ください。

寄附申出書は、セカンドライフファクトリー事務所、市役所、近隣センターに置いてあるパンフレットに付いています。

《柏市ホームページによる場合》  
寄附申出フォームに入力し送信

## 広告

### プチカル 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事業はフレイ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)

プチカル柏の葉

します。

※いずれの場合も寄附の種類として「団体応援寄附」をお選びいただき、団体名に「セカンドライフファクトリー」をご指定ください。

※折り返し市から納付書が届きますので、指定金融機関窓口または市役所で納付をお願いいたします。詳しくは、柏市ホームページから「柏愛らぶ基金」を検索ください。

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/shiminkatsudo/region/shiminkatsudo/shien/2059.html>

## 大人の学び直し講座のご案内

### SLF10周年記念特別企画

#### 「知っているようで知らない健康と薬の『常識』」

講師を囲み対話形式で、健康長寿に必要な基礎知識を学び直してみませんか

#### 講師・コーディネーター

薬学博士 砂金 信義 先生

**進め方** 講師の解説を聞くだけでなく、テーマ毎に自分達の体験や知識、またこれからの取組み等についても話し合いながら進め、最終目標として独自の健康セルフチェックシートの作成を目指します。

毎回資料として、「健康のしおり」を配布、フアイリングして健康読本として活用します。

**日時** 2023年1月30日(月)～7月10日(月)

隔週月曜日(日付はホームページご参照)

午後1時30分～3時

**場所** SLF事務所

**費用** 全12回 3千円一括払い

**定員** 10名。応募者多数の場合は、2グループに人数分け。この場合、開始時間が13時と14時45分の2種類となります。

**申込** **メール** : info-slf@jcom.home.ne.jp (件名:大人の学び直し講座申込) または

**電話** : 04-7100-8023

カリキュラム等、詳細はSLFホームページから「講座/勉強会」をご参照。

<https://www.secondlifefactory.org>

## 第84回SLF講演会のご案内

### 「75歳の岐路

### ～高齢期を生きぬくために～

講師 山本 敏子 氏

柏北部地域包括支援センター長

**内容** 人生50年から100年の時代になり、雇用期間も延び「生涯

### 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。

### 広告

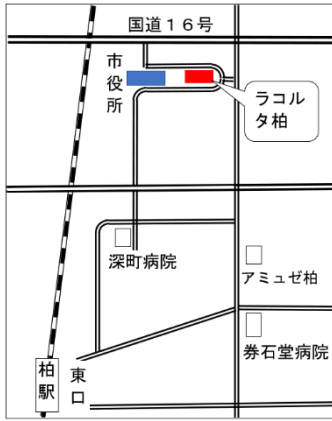


庭木のお手入れは  
SLFガーデン  
サポートへ  
お見積り無料

安価で丁寧な仕事  
庭木の改作を提案

TEL 04-7100-2839  
http://slf-gardensupport.com/

### 費用 無料



**日時** 12月9日(金)  
10時～11時30分

**場所** ラコルタ柏(教育福祉会館)  
2階 多世代交流室  
柏市役所隣り。赤いレンガ色の建物。

※本講演会はラコルタ柏との連携事業です

現役」なんていうのも夢じやありません。長い人生セカンドライフをどのように生きるのか、若いへの備えや過ごし方はどのようにしたらいいのでしょうか。

75歳は人生の岐路ともいべき年齢で心身の衰えが目立ち始め、制度などの変更もありますのでおさえておきましょう。

効果的な健康法とこれからの人生を彩る目標を一緒に考えましょう。

### 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84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

### 定員

40名

申込期限 12月1日(木)

### SLF事務所においてフレイルチェックが行われました

今年2月以来となる第2回柏市フレイルチェック(会員向け)が10月24日(月)にSLF事務所で行われました。

次回実施は2023年2月27日(月)の予定です



### 私の海外生活体験記

SLF英語グループで活躍中のIさんに、海外生活の貴重な体験を執筆していただきました。先月号では勤務先のおフィースがコネティカットからシカゴへ移転する準備が進んでいく様子を掲載しました。今回で最終回と

なります。

コネティカットの従業員全員には転勤を要請し、現地へ下見にも行ってもらいましたが自然豊かなニューイングランドは去りがたく、だっ広いだけのミッドウエストは魅力ないと全員が転居拒否、やむなく解雇、現地での採用を始めることになりました。

新採用したパートナーとともに面接を繰り返し、1994年7月に新オフィースの開所披露を行なうことができました。



子ども達は転園・転校を3回ずつ経験しているのですが、高校2年の娘は更なる転校を嫌いました(2人の息子はバージニア州とニューヨーク州の大学で寮生活)。そこで妻と娘をコネティカットに残し、私が単身赴任することにになり、1996年春に娘が高校を繰り上げ卒業してシカゴに引越すまでの2年弱ハートフォードとシ

カゴの二重生活が続きました。

この娘も8月にはペンシルベニア大学に入学し、いよいよEmpty nestに夫婦が残されることになりました。子どものいなくなった家庭は近所の付き合いもほとんどなくなり、夫婦で地域の文化やイベントなどを楽しみることが多くなりました。

シカゴ美術館や動物園の年間メンバーになったり、妻は帝国ホテルの設計で有名なフランクロイドライトの旧居の案内ボランティア資格を取得し案内活動などを楽しみました。



ルート66の起点。後ろに(旧)シアーズタワーが見える

私の海外生活は子供たちを現地の学校に残したまま1997年夏にいったん終了帰国するのですが、その後

も出張ベースの海外業務は続き、さらに2003年より2015年のリタイアまで現地会社での勤務がつづきます。これは次の機会にご披露することにしていったん筆をおくことにします。