

**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

**フレイルチェック(於SLF事務所)  
参加者募集**

来る2月27日に第3回フレイル予防チェックを実施します。昨年からSLFとして会員の皆様のフレイル予防のための講座を開催しております。ぜひこの機会にご自分のフレイル度と予防方法を学んでみましょう。



フレイルとは虚弱のことであり、このチェックを受けることにより、自分自身のフレイル度を知り、また改善点を見出すことを狙いとして行われます。

**日時** 2月27日(月)  
13時集合、15時30分終了

**場所** SLF事務所

**参加費** 無料

**参加資格** 柏市民で40歳以上の方

**申込** SLF事務局まで

**メール** : info-slf@jcom.home.ne.jp

**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

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

(件名:フレイルチェック申込)  
電話:04-7100-8023(平日 10-12、13-15時)

**定員** 16名(定員オーバーの場合は初体験者を優先させていただきます)

**締め切り** 2月10日(金)

**農業セミナー「家庭菜園で育てる野菜の種の不思議」のご案内**

**テーマ** 「家庭菜園で育てる野菜の種の不思議」

- 不思議**
- ・品種とは何か
  - ・育苗の目的
  - ・遺伝資源の利用と保全
  - ・実際の育苗の方法
- SLF農業グループでは、農作業の仲間を増やすために、年数回の講習会を計画しています。
- 今回2月19日の講習会は「家庭菜園で育てる野菜の種の不思議」とのテーマです。(今回は、柏市コミュニティ植物医師の会と共催)
- 千葉大学農学博士塚越覚准教授

講師 千葉大学准教授 塚越覚 農学博士(蔬菜園芸・養液栽培)植物工場)

を講師にお招きして、「品種とは何か」「育苗の目的」「遺伝資源の利用と保全」「実際の育苗の方法」について講義をお願いしています。

フレイル予防、認知症予防の観点から、あけぼの山農業公園近くの畑(圃場)で活動している「SLF農ある暮らしグループ」では、今回の講習会での座学だけでなく、仲間と一緒に実際に種をまいて、育て、収穫する家庭菜園を体感していただける機会・場所を提供します。

講習会の「種の不思議」を実感するために、暖かくなる早春と一緒に種まきしてみませんか。

**日時** 2月19日(日)  
13時30分〜15時  
(開場13時15分)

**場所** ラコルタ柏(教育福祉会館)4階 集会室

市役所の有料駐車場あり

**定員** 60名

**参加費** 千円

**申込** メール: agr121.slf@gmail.com (QRコードより申し込めます)

**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)

**農業セミナー「ブルーベリー剪定実技講習会」のご案内**

**日時** 2月18日(土)  
10時~14時 午前:剪定講習、午後:剪定実習(昼食付)

**場所** 柏市布瀬「ブルーベリーの丘」

**参加費** 2千円

**申込先** 市丸 (090-4833-6716)

**募集テーマ** わいわいサロン(サイクリングを楽しくしよう!)

わいわいサロン初めての運動系のサロンです。

高齢者は普通に暮らしていると、1年に1%の筋肉が減ります。いつまでも元気で楽しい生活をするためには、意識して運動することが必要です。それも楽しくなければ長続きしません。柏にはサイクリングする良い場所があります。(手賀沼、江戸川、運河、利根川...)一緒にサイクリングを楽しみましょう。

**参加条件**

- ・自転車を持っていること(ロードレジャー、ロードバイク、ママチャリ、電動自転車 なんでも可)

**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)

**ブチカル柏の葉**

・自転車保険に入っていること（まだの人はこの際加入して下さい）  
 ・自転車用ヘルメット（安全のため）

**サロン内容** 体力差がありますので、体力の弱い人でも参加できるように考えます。（例：自分のペース、走行距離で走れるように。）

**申込メール**

info-slf@jcom.home.ne.jp

件名（わいわいサロン（サイクリングを楽しもう）申込）、氏名、住所、連絡先（メールアドレス・電話番号）、自転車の種類を記載

**私の海外生活体験記**

SLF英語グループで活躍中のIさん（女性）に、米アーカンソー州での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。

スーパーマーケットには、アジア食品のコーナーがあり、醤油やポン酢、味の素、海苔、インスタントみそ汁が並んでおり、野菜コーナーには、豆腐も売っていました。お米は、中南米の人々が多いせいか、ほとんど長粒米ですが、一種類だけカリフォルニア米がありました。炊飯器を教授が貸して下さったので、早速翌朝、ご飯に味噌汁の朝ごはんを食べることができました。冷凍食品にマグロの切り身や鮭の

切り身があり、時々マグロの刺身や鮭の塩焼きを食べることができました。やっぱり日本食を食べるとホッとします。

フエイエットビル市には、日本のNPOのような活動をしているジェフアーソンセンターというところがあります。中南米はじめ世界中からたくさんの人達が移民や出稼ぎにやってくるので、生活面の支援をしています。英会話教室、パソコン教室、車両整備訓練場などが用意されており、すべて無料で講習が受けられ、移民の人々がよりよい職に就けるよう手助けしています。また、一人一人の事情をよく把握し、職業を紹介したり、家族の様子を尋ねたり、こまめに声をかけ、きめ細かく目配りしています。講師の方々やスタッフは定年退職されたシニアの方ばかりで、ボランティアで働いておられました。

3か月滞在するにあたり、英会話に不安のある私は、この英会話教室に入っていたいただきました。入る前に英語の試験を受け中級クラスに入れました。先生はとても素晴らしい方でした。70歳位の女性で、クラスの一人一人の事情をよく把握されていて、困っている人にはこまめに声をかけ、手をささるべるかたでした。しかし、授業中は

とても厳しく、おしゃべりをしていて怖い目でにらまれます。

クラスには、メキシコ、コロンビア、グアテマラ、インド、中国、クルド、ソマリア、ベトナム、パキスタン、バングラデシュの人達がいきました。月曜日から木曜日までの毎朝8時半から11時半まで、間に30分ほどの休憩をはさんで授業があり、すべて無料でした。中南米の人達は、英語が下手でもどんだん話そうとするので上達がいやいですが、私をはじめアジア系の人間はみんなおとなしく、指名されないと声をださないので上達が遅いです。

私は授業よりも休憩時間のコーヒータイムが楽しく、それがとても英会話の勉強になりました。コーヒーを飲み、持ってきたお菓子を食べながら、お互い下手な英語で雑談をするのがとても楽しく、勉強になりました。メキシコ人からアヴォカドの料理やオクラの食べ方を教わりました。インド人はパーティーが好きで、月に一度は、親戚や友人が集まり、夜通し歌ったり踊ったりしています。メキシコ人はアミーゴが大好きで、だれとでも気軽に友達になります。お蔭で私も親しくなり、フエイสบックで簡単な英語のやりとりをしていました。

**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。

《サロン一覽》  
 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  
 サイクリングを楽しもう！

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/>

11月、クラスみんなで、車で30分のところにある「クリスタルブリッジ」という名のミュージアムへ行きました。そこは、大変立派なミュージアムで、人工の池の周りを个性的で美しい建物が取り囲んでいました。建物の周りの広い敷地には、森があり、トレンギング道が何本も整備されています。ちょうど紅葉の季節だったので、木々が赤や黄色のグラデーションに色付きそれはそれは素晴らしい絵画のようでした。

このミュージアムは、有名なスーパーマーケット「ウォルマート」創業者のウォルトン氏の長女が私財を投じて建てられました。アーカンソー州はウォルマートが生まれた土地で、ウォルトン氏の寄付で建てられた建物がたくさんあります。このミュージアムもその一つです。事業で大成功を収めた人は、得た利益を社会に還元するのがアメリカの習慣で、図書館、大学の建物、ミュージアム、病院など立派な建物がたくさん建てられています。アメリカの豊かさを感じる一面です。



（次回に続く）

ソークラウン教会（森の中に木とガラスで作られた教会）

11月、クラスみんなで、車で30分のところにある「クリスタルブリッジ」という名のミュージアムへ行きました。そこは、大変立派なミュージアムで、人工の池の周りを个性的で美しい建物が取り囲んでいました。建物の周りの広い敷地には、森があり、トレンギング道が何本も整備されています。ちょうど紅葉の季節だったので、木々が赤や黄色のグラデーションに色付きそれはそれは素晴らしい絵画のようでした。