

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

**主旨** フレイル予防の基本はウォーキング。東京七福神めぐりの歴史散歩を楽しみながら、より健康な毎日を！

**講師** 中村禎宏 千葉県ウォーキング協会認定ウォーキング指導員  
柏市登録フレイル予防サポーター (第1期生)

**日程** 前期4回、毎月1回金曜日  
午後1時半〜午後4時頃  
オリエンテーション&ウォーキング教室1回、七福神巡り3回 (詳細は下記の通り)  
雨天の場合は順延の予定(後期日程)



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

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

**費用** (講師代・資料代・備品代・イベント保険料等)  
4回分 2,000円 初回一括  
現地までの交通費、飲食代は自己負担になります。

**対象者** SLF会員なら性別・年齢問わずどなたでも。但し毎回5km前後歩行可能な方

**定員** 15名 先着順

**申込** メールまたは電話で、「七福神めぐり参加希望」の旨と、住所・氏名・電話番号(自宅/携帯)・メールアドレスをご連絡ください。

**連絡先** SLF事務局・研修室 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7F  
Mail: info-slf@jcom.home.ne.jp  
電話: 04-7100-8023

**後期日程** (予定)  
は後日正式にご案内



生涯現役

人生を楽しむ「達人」でありたい

- シニアが毎日元気で過ごせるような就労のお手伝いをしています
- 地域の手伝いをして、やりがいを感じ少しのお小遣いが貰えれば嬉しい!
- 是非、パレット柏にお越しください!!

柏市生涯現役促進協議会  
柏市柏1丁目7番1-301号パレット柏  
☎04-7157-0282 (平日 10~16時)  
かしわ生涯現役ネット  
https://kashiwa-secondlife.com/  
SLFは協議会のメンバーとして協力しています

**前期日程**  
第1回 オリエンテーション・ウォーキング指導 於SLF研修室 3/8  
第2回 千寿七福神めぐり 3/29  
第3回 谷中七福神めぐり 4/19  
第4回 亀戸七福神めぐり 5/17  
反省会・懇談会(亀戸界限)

**後期日程** (予定)  
第1回 オリエンテーション・ウォーキング指導 於SLF研修室 9月下旬  
第2回 浅草名所七福神めぐり 10月上旬  
第3回 深川七福神めぐり 11月上旬  
第4回 日本橋七福神めぐり 12月上旬  
反省会・懇親会(日本橋界限)

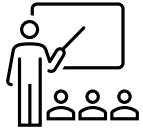
**SLF10周年企画**  
砂金先生の大人の学び直し講座 (第2弾) の開催について

・健康と向き合うシリーズ  
砂金先生を囲んで健康について語り合おう会を開催します。

**講師・コーディネーター** 薬学博士 砂金信義氏 (元東京理科大)

**日時** 2024年2月5日〜6月24日(概ね第3、4月曜日)全10回  
午後1時半〜午後3時 (詳細日程は下記ご参照)

**場所** SLF研修室 柏市柏6-4-24 柏ビルディング7F 電話 04-7100-8023



- 費用** (講師代・資料代・施設代等) 初回時5,000円一括 (1回あたり500円相当)
- 定員** 20名 先着順
- 申込** メールまたは電話で「大人の学び直し講座受講希望」と氏名を添えて、SLF事務局までご連絡ください。
- ：柏市フレイル予防ポイント対象講座です。
- ◎ 今回は、第1弾(2023年1月〜7月開講済)で受講生の関心が比較的高く、リクエストも多かったテーマの中から、以下の通りテーマを絞り込んでお話しいただきます。
- ① 感染症と向き合う (2回)
    - ・新型コロナウイルスの教訓と展望 2/5
  - ② 生活習慣病と向き合う (2回)
    - ・これからの感染症と対策 2/19
    - ・生活習慣病を正しく知る 3/18
    - ・予防のためのセルフケア 3/25
  - ③ 老化と向き合う (2回)
    - ・老化と抗老化(アンチエイジング) 4/15
  - ④ 睡眠と向き合う (1回)
    - ・記憶と認知症 4/22
    - ・良い睡眠とは 5/20
  - ⑤ 健康食品(サプリメント)と向き合う 5/20

**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》  
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！  
生成AI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。

**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  
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 **検索**



**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  
https://slf-gardensupport.com/

**「ブルーベリー剪定実技講習会」  
開催のご案内**

1月28日のブルーベリー剪定講

**締め切り** 2月14日(水)

12時、13時～15時  
7100-8023(平日 10時～  
定員20名(先着順) 電話 04-  
件名: (フレイルチェック申込)  
Mail: info-slf@jcom.home.ne.jp

**申込** SLF事務局まで

参加資格 SLF会員で40歳以上の  
の柏市民(柏市介護保険事業のため  
柏市民に限定いたします)

**参加費** 無料

**場所** SLF事務所

日時 2月26日(月)  
13時～15時30分

奮ってご参加ください。  
自分のフレイル度を知るためにも  
来る2月26日(月)に第5回フレ  
イル予防チェックを開催いたします。



- ⑤ う(1回) 5/27
- ⑥ 健康食品の効と罪 6/17
- ⑦ 腸活と向き合う(1回) 6/24
- ⑧ まとめ(懇談)

**第5回フレイル予防チェック  
(於SLF事務所)参加者募集**

**【開催要領】**

日時 2024年2月4日(日曜)  
9時30分～15時00分

但し、雨天の場合は18日に  
順延します。

**場所** 柏市布瀬「ブルーベリーの丘」  
(手賀川 浅間橋  
の柏側)

募集人員 30名

参加費用 2,000円

申込方法 2024年1月

31日までに、メールにて  
お申込み下さい。

Mail: agri21.slf@gmail.com



SLF農ある暮らしグループは、あ  
げぼの山農業公園近くの畑を借りて  
『機能的野菜』を中心に栽培していま  
す。  
『キクイモ』は、食用となる北アメリ  
カ原産のキク科で秋空の下で黄色い  
花を咲かせ、塊茎部に多糖類の「イヌ  
リン」を含みます。  
農ある暮らしグループでは、この時期、  
『キクイモ』を収穫して、SLF事務  
所やわくわく広場で販売しています。  
『キクイモ』は癖のない野菜ですので、  
生でサラダや、素揚げ、煮物、漬物と  
活用の幅も広い野菜です。

https://www.narog.go.jp/laboratory/brain/sip/sip  
1\_topix\_4-3-10.pdf  
https://www.narog.go.jp/laboratory/brain/sip/sip  
1\_topix\_4-2-13\_new.pdf



習会に続き、ブルーベリー園で剪定の  
実技講習会を開催致します。ご指導は、  
同講習会と同じく、千葉大 三輪先生  
にお願いしました。  
この機会に、座学で学んだ剪定の知識  
を、実技講習を通じ、ご自分の技術と  
して習得し、お役立て下さい。  
なお、三輪先生の実技講習の後、参  
加者各々人に「実習樹」を選んでもら  
い、ご自分で剪定して頂きます。その  
後、「実習樹」が実る時期(6月～8  
月の10日間程)品種により時期が異  
なります)に個別にお知らせしますの  
で、ご来園頂き、摘み取りを行い、剪  
定の結果を検証できるように致しま  
す。

**記入事項** (件名) BB剪定実技講  
習会参加申込み

(本文) 氏名、郵便番号・住所、  
電話番号

問合せ先 SLF 農業グループ  
市丸 電話 090-4833-67  
16

**農業グループ「口メモ」**



**\*朝の『キクイモ』の摂取は  
一日の血糖値上昇を抑制する\***

内閣府SIP戦略的イノベーション  
創造プログラム資料によると朝食  
時にキクイモを摂取すると食後高血  
糖を抑制する効果が高いといわれて  
います。  
同量摂取の場合でも、便秘の改善を示  
す一方で、下痢やガスが出やすいなど  
体調悪化や不快症状を示す場合があ  
り、個人差が大きいことが確認されて  
います。

SLF事務所やわくわく広場でS  
LF農ある暮らしラベルのキクイモ  
を見かけたらぜひ上手に適量を食べ  
てみてください。  
(出典 内閣府SIP戦略的イノベ  
ーション創造プログラムより)