

## 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。

SLF事務所の電話受付は平日10時～12時、13時～15時です。

### SLF活動に参加してフレイル予防ポイントをとめよう!

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。

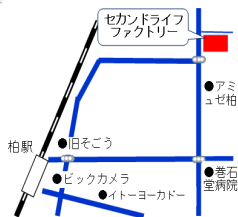
フレイルとは、年を取ることで筋力や認知機能、社会とのつながりなど心身の活力が低下した状態。フレイルにならないためには、フレイル予防への取り組みが必要です。

活動に参加した時に専用端末にカードをかざすと、1回20ポイントが付与されます(SLF内

### セカンドライフファクトリー(SLF)紹介

が参加する支援講座を行います。生活者のサポート活動に力を入れています。地域づくりの活動に力を入れています。

### 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

### 広告

### プチカル 柏の葉

当面は午前の部  
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)  
金曜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

プチカル柏の葉

- 1日1回のみ)。たまるポイントはWAOONポイントです。他団体の対象事業を含め年間最大5000ポイントまでためることが出来ます。たまったポイントは電子マネーに交換し多数のお店で使えます。
- 対象者**  
・柏市に住民票がある40歳以上の方。
- 対象SLF活動**  
・脳トレ健康麻雀講座  
・わいわいサロン(ZOOMを除く)  
・講演会(ZOOMを除く)  
・各種講習会(対象かどうかはお問い合わせください)
- カード作成方法**  
(場所)・パレット柏 平日10時～16時  
・柏市役所地域包括支援課(教育福祉会館1階)  
・柏市役所福祉政策課(柏市役所別館2階) など  
(郵送も可能)  
(カード作成手順)  
①カード申込書、WAOON会員登録書に記入(書類はSLF事務所にもあります)  
②本人確認書類を提示して申込



- ③ポイントカード受取  
その他  
・ご自分が持っているWAOONカードで参加することはできません。新たに作っていただきます。
- 参考サイト**(柏市役所ホームページ)  
<https://www.city.kashiwa.lg.jp/kaigo/yobo/index.html>
- 柏市生涯現役促進協議会よりオンライン情報提供会「マンスリー通信」のご案内**  
柏市生涯現役促進協議会ではZOOMを利用して、就労情報 旬な社会参加情報を提供するマンスリー通信を定期開催しています。
- 日時** 5月19日(水) 13時30分～14時30分
- 内容** 3月に実施したシニアの就労に関する意識調査の結果報告、ミニ講演、就労情報の紹介、参加者同士の意見交換等
- 方法** PC、スマホ、タブレットで、web会議アプリZoomを使用  
して実施。ご自宅等にインターネットの受信環境が整っていることが望ましいです。
- 申込** 5月19日(水)当日の12:00までに、柏市生涯現役促進協議会HPよりお申込みください

<https://kashiwa-secondlife.com/>  
※フレイル予防ポイントの対象事業です。

### 連載 セカンドライフをどう生きる (第35回)

地域で多くの人たちが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みる。

前回に引き続き、ウォーキングプログラムについて述べていこうと思う。ウォーキングの習慣化を継続するには、グループの力を利用するのが良い。ウォーキングのグループの活動が継続するには、そのグループが楽しいと思えるような和気あいあいとした雰囲気を持つことが重要である。そのためにも、なんでも話してよい、自分と意見が違っても否定しないということとをルールとするとよい。支援者は、それをグループのメンバーに提案して、受け入れてもらう。意見が違えば、それは、相手を否定せず、代案を述べることを推奨する。

ウォーキンググループには、天候による中止などを連絡しなくてはならないとか、また、欠席者には次回の時間や場所を連絡する必要がある。輪番制で世話を(次ページへ続く)

## 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》

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/>

## 冊子「セカンドライフをどう生きる」発売中

この冊子は46回にわたり「セカンドライフファクトリー通信」に連載された「セカンドライフをどう生きる」の記事を、まとめたものです。認知症予防を核とした高齢者問題についての研究を続けてこられた矢富直美先生が執筆されました。

頒価 300円

ご希望の方は  
SLF事務所へお  
申し出ください



早歩きのパースメイキング、交通状況に応じた安全管理など、また、自主化した時のウォーキングの記録と支援者への報告なども男性向きの役割であるうと思われ。地域活動に不慣れた男性を巻き込むには、こうした配慮が必要である。  
(矢富直美)

## 映画「お終活のご紹介

映画「お終活」熟春！人生、百年時代の過ごし方」が5月21日より公開されます。SLF会員も何人かエキストラ登場します。

出演は水野勝、剛力彩芽、松下由樹、高畑淳子、橋爪功など。笑って、泣いて、役に立つヒューマンコメディです。柏の上映館は「MOVIX柏の葉」。

## 農業グループ便り



## 農業G・ニンニクチームのご紹介

早月晴れの日もあり、雷鳴と共に大粒の雨が降ることもあり、天候は日によって大きく変わります。農業グループは、どのチームも、毎朝空を見上げつつ、日々作業をしています。  
「ニンニクチーム」は、1月から

何回も草取りをしてきました。4月からは、「根腐れ病」と「赤さび病」を防ぐ為、必要最小限の消毒もしてきました。  
いよいよ、5月下旬に、収穫の時を迎えます。昨年の9月下旬に植えた1万粒以上の種から、それぞれの粒から8個ずつのニンニクが収穫できます。

## 「私の海外生活体験記」

SLF会員には海外での生活を体験された方がおられます。先月号に引き続き貴重な経験を披露していただきます。SLF英語グループで活躍中のMさんに執筆していただきました。

## 私の海外生活(その2)

大学のキャンパスは広大で、その中にプロも使用するアメリカンフットボールの競技場があり、自転車から端まで10〜15分ぐらいかかりです。なだらかな起伏があり空気が薄いのですぐに息苦しくなります。授業に間に合わなくて買ったばかりの自転車を買ったばかりの個人欄で見つけたぼろの安い車を買いました。車の免許証を取るのも辞書を片手に大変でした。良いことは学食が充実していて、焼き飯、ピザなどもあり、ただラーメンがなかったのが残念でした。食堂の近くにはビリヤード場、ボーリング場やダーツ場であり、学生が主催する階

段教室での映画試写会は1〜2ドルで安いのでよく見ました。  
さて授業のほうですが、経済学、統計学、簿記などで特にマーケティングはテキサス大学から来た先生で、テキサスなまりが強くうまく英語を聞き取れない私には理解するのが至難の業でした。英会話練習相手の大学生のペギー、友達になったパナマからの留学生リカルドに、録音したウォークマンを聞いてもらって助けてもらいました。(今でも彼らとはメールで通信を続けています。)試験は論述1題と4択の問題が100題で3時間。論述は現場で作文する能力もなく、どの問題が出てこれを書くという回答をA4用紙裏表に作成し、前日にそれを丸暗記して試験に臨みました。結果は、  
この二年間は私にとっては大変貴重な時間でした。この時が私にとって人生最大の勉強した時間でした。これを土台にして今後の海外での仕事で今までの英語の下積みを実戦で活かしていくことになりました。  
(次回号に続く)

