

**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は10周年
を迎えました**

年末年始休業について

セカンドライフファクトリー事務所は12月24日(日)～1月8日(月)までお休みをいただきます。

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
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)

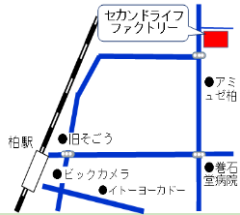
日時 2024年2月5日～6月2
4日(概ね第3、4月曜日)全10
回 午後1時半～午後3時(詳細
日程は下記ご参照)

**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

場所

SLF研修室 柏市柏6-4-
24 柏ビルディング7階 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、リクエストも多かつ
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 これからの感染症と対策2/19

② 生活習慣病と向き合う(2回)

- ・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
- ・記憶と認知症 4/22

④ 睡眠と向き合う(1回)

- ・良い睡眠とは 5/20

**⑤ 健康食品(サプリメント)と向き合
う(1回)**

- ・健康食品の効と罪 5/27

⑥ 腸活と向き合う(1回)

- ・腸活の方法と効果 6/17

⑦ まとめ(懇談)

- 6/24

**第5回フレイル予防チェック(於SL
F事務所)参加者募集**

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。ご自分のフレイル度を知
るためにも奮ってご参加
ください。

日時 2月26日(月)
13時～15時30分

場所 SLF事務所

参加費 無料

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



(次ページに続く)

参加費用 500円
(先着順)



締め切り 1月31日(水)

**①「ブルーベリー剪定講習会」
開催のご案内**

このたび、果樹の専門家で、NHK
の趣味の園芸にも出演されておられ
る千葉大学の三輪正幸先生を講師に
お招きし、講習会を企画しました。
この座学で学んだ知識を、実際に使
える剪定技術として習得して頂くた
め、一週間後の2月4日に、ブルーベ
リー園で「実技講習」を開催しますの
で、こちらも併せてご参加下さい(下
記②参照)。

【開催要領】

日時 2024年1月28日(日)
9時30分～12時00分

場所 ラコルタ柏5階 多目的室

募集人員 30名
(先着順)

参加費用 500円
(先着順)

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
越してください!!

**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/](https://kashiwa-secondlife.com/)

SLFは協議会のメンバ
ーとして協力しています

申込方法 2024年1月20日までに、メールにてお申込み下さい。



Mail: agr121.slff@gmail.com

記入事項 (件名) 20240128 B B剪定講習会参加申込み

(本文) 郵便番号・住所、氏名、電話番号

問合せ先 SLFブルーベリーチーム 市丸 電話 090-4833-6716

②「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、参加者個々に「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(個別にお知らせします)

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

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 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 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/



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。

【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2月13日までに、メールにてお申込み下さい。



Mail: agr121.slff@gmail.com

記入事項 (件名) B B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 090-4833-6716



ホームページ制作講座のご案内 ホームページ制作講座を募集中です。

日程 2024年1月9日(火)~3月26日(火) 毎週火曜日

但し1月23日、2月20日は休み 計10回 14時00分~16時00分

場所 セカンドライフファクトリー

費用 10,000円(初回一括払い)

申込 メール

Mail: info-slff@jcom.home.ne.jp

または電話、下記青帯まで 件名:「ホームページ制作講座」

ラコルタ柏フェスティバルに参加しました

11月11・12日にラコルタ柏フェスティバルが開催され、約40団体が、活動のアピールや発表などを行いました。SLFも参加し、『農あるくらし』のすすめ「セカンドライフのライフスタイルを考える」をテーマに、千葉大三輪正幸先生に講演をしていただきました。

またSLFのブースでは、SLFの活動状況の展示とともに、「最新IT体験」イベントを行い、多数の来場者



に生成AIやメタバースを体験していただきました。



三輪先生の講演の様子



最新IT体験 メタバースの実演