



空家を活用した

健康づくりと学びの場

柏の葉

プチカルだより 第5号

発行：プチカル柏の葉 柏市柏の葉 1-8-21 ☎04-7100-8439 (2015年11月)

東 西 南 北

↓これから始める健康麻雀教室



十月期が始まる

—麻雀やパソコン教室など

十月期の新規募集で、十月末から「これから始める健康麻雀教室」と「パソコンお困り相談」の新しい教室が始まりました。柏市広報への告知が遅めだったのにも関わらず計十二名の方から申し込みがありました。麻雀の講師は黒田昭太郎氏、藤本信茂氏。元気な笑い声が行きかう楽しい教室になっています。

十回通ってからは、フリー麻雀にデビューとなります。まだフリーに行くのは自信がないという場合は、五回まで同じメンバーの方々とであれば延長可能です。

パソコン講師はS L Fの林泉氏、初めての試みの教室でしたが、お二人から教えていただいていたよかったです。このほかiPad教室もマンツーマンで開催しました。

麻雀・パソコンなど随時、申込みを受け付けています。いつでもスタッフにお声をおかけください。

< お知らせ >

●第7回プチカル麻雀大会

11月28日(土)13~18時 満員御礼

●ブックトークカフェ(読書会)

11月28日(土)10時~12時、会費500円(お菓子付)、好きな本をお持ちください。

●パソコン何でも相談のご案内

パソコンのお困りごと相談、マンツーマンで行います。水曜日14時~、2時間まで1000円。ほかの曜日でも対応可。

●生活支援グループ「えんがわ」、植木の剪定「ガーデンサポート」へのご連絡は☎04-7100-2839

【スタッフ募集】
プチカル柏の葉と一緒に活動して下さる方を募集しています。有償ボランティアです。興味のある方、詳細はスタッフまで。

料理 男の



「脳トレ料理の会」(島田博見代表 主催の「男の料理教室」が好評だ。この会は「プチカル柏の葉」から巣立った脳トレ料理サポーター第一期生七人が立ち上げたもの。昨年十月からアミューゼ柏で月二回開催しているが、今もキャンセル待ちがあるほど。先日第二期生のサポーターとともに見学した。五〇〜七〇代の、エプロン姿も板についた男性十九名が慣れた様子で、熱心に実習中(写真)。当初は包丁すら持ったこともない方がいたとは信じられない。料理は段取りを考えながら、頭を使い手を動かすので老化防止にはうってつけである。この日の献立は、九州出身の当番班による筑前地方の郷土料理「ガメ煮」と「ワケギとワカメとタコの酢ぬた」「カブの味噌汁」「煎り大豆」と桜エビの炊き込みご飯」。

調理前に「かしわで」に出店の若手農家さんから日本一の生産量を誇る柏のカブの話、珍しいカブのフリッターの調理方法などのレクチャーもあり、カブ料理が一品加わる豪華版でした！

11月の予定

※フリー麻雀クラブは平日の午前午後、毎日開催しています

月	火	水	木	金	週末予定
2	3 休み	4 ◎PCクラブ 優遊会 麻雀レディースデー ■パソコン相談	5 ■健康麻雀教室 ■ストレッチ体操 えんがわMT	6	
9	10 ◎健康麻雀教室	11 ◎PCクラブ 優遊会 麻雀レディースデー ■パソコン相談	12 ◎脳トレ料理 ■健康麻雀教室	13	14(土) フリー麻雀
16	17 ◎健康麻雀教室	18 ◎PCクラブ 優遊会 麻雀レディースデー ■パソコン相談	19 ■ストレッチ体操 えんがわMT	20	
23 休み	24 ◎健康麻雀教室	25 ◎PCクラブ 優遊会 麻雀レディースデー ■パソコン相談	26 ■健康麻雀教室 ■ストレッチ体操	27	28(土) ◎ブック トークカフェ ■第7回麻雀大会
30				フリー麻雀クラブ：土曜はグループ利用のみ	日にち ◎→午前の予定 ■→午後の予定

※予定は変更することがあります。お申込み者にはご連絡いたしますが、見学等の場合はご確認ください。

●このたび、「プチカル柏の葉」は「一般社団法人セカンドライフファクトリ(SLF)」の事業部に統合され、活動を続けていくことになりました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

●プチカル柏の葉 ● メール：info@pc-kashiwa.com

HP：http://pc-kashiwa.com、フェイスブックもあり

●社団法人セカンドライフファクトリー●

HP：http://www.secondlifefactory.org/

「あれやこれや」………
 ▽秋も深まってきた。通っているスポーツジムの会員誌に最近、脳を活性化させる特集記事が掲載されていた。矢富直美代表（認知症予防の研究者も以前から唱えていることだが「認知症予防と改善には有酸素運動が効果的」という内容。「この有酸素運動に頭の体操を組み合わせることで、「注意分割機能」が鍛えられ、脳が刺激され脳の健康を保つことができるのだという。①歩きながら会話を②話を聞きながらメモを取る③同時に2品以上の料理を作る④足のステップ運動をしながら計算をしたり「後だしジャンケン」や「あっち向いてホイ」をするなど。①～③は日常生活の中で普通に行っている方も多いのでは。④はグループで楽しみながらするのもおすすめ。プチカル各教室でも講座の終了後等に楽しんでみてもいいかも。▽先日、「笑いヨガ」の1日体験をしてきた。笑いは脳の活性化に効果的と以前から言われているが、正直がっかりした。長年ヨガや気功をやっているがヨガとはほど遠い内容で興味が半減した。妙にわざとらしい指導者でこういうことは人柄や魅力に寄るところが大なのを実感。瞬時にその人が分かってしまう脳力(?)が身に付いてしまっているのか、はたまた単なる好き嫌い、秋の深まりと共に悩みも深くなってきた(笑)。(Y)