

aging is beautiful

## BAA ニュース

敬老の日をはさんだ5連休は、好天に恵まれ各地の観光地や運動施設が賑わいました。皆さんも、お元気で活動されたのではないのでしょうか。これからは読書の秋、勉強の秋でもあります。BAA主催のシンポジウムを東京(10月17日)、大阪(11月21日)で、下記のとおり開催いたします。皆様のご参加を心からお待ちしております。

### BAAシンポジウムのご案内

#### ●開催日時等

##### (東京会場)

開催日時:2015年10月17日(土)13:30~16:50  
会場:法政大学 市ヶ谷キャンパス 外濠校舎S306教室  
募集人員:200名(先着順)

##### (大阪会場)

開催日時:2015年11月21日(土)13:30~16:30  
会場:新大阪駅 新大阪丸ビル別館 5階5-1  
募集人員:80名(先着順)

- ◇ 会費:1,000円/1人 当日徴収いたします。
- ◇ 募集人員:200名先着順
- ◇ 申込み:BAA事務局 横山・浦田
- ◇ FAX 03-3437-2510、メール [yokoyama@baa.or.jp](mailto:yokoyama@baa.or.jp)

#### ●内容

- 基調講演・・・講師:宮城まり子氏 法政大学教授、BAA副会長  
「生涯発達を展望し新たな設計図を創造する～生涯育自とポジティブ心理学～」
- パネル討論・・・司会:宮城まり子氏  
「心豊かに・美しく年齢を重ね、自分を活かすとは」  
(東京会場)パネリスト:堀之内英明氏、奥村彰太郎氏、山田和実氏、  
(大阪会場)パネリスト:石橋美紀氏、松下直子氏、司会:宮城まり子氏
- グループディスカッション・・・参加者の交流、話し合い  
「心豊かに・美しく年齢を重ね、自分をいかすとは」について参加者の交流・話し合いの場を作ります。

## 講座内容のご報告

### 「セカンドライフの賢い資産運用術」

BAAライフデザイン・アドバイザーの会(ライフデザイン・アドバイザー資格保有者の有志の団体)が主催したセミナーで、山崎俊輔氏(ファイナンシャルプランナー、消費生活アドバイザー)にお話しいただきました。長いセカンドライフを過ごすためには、公的年金だけでは不十分で、自身で資産を増やし守ることが大切です。そのためには、資産運用の基本のキホン(特別なことは何もないが)を知ることが必要です。講師からは、投資の基本知識をお話しいただきましたので、概要をご紹介します。

### 投資にはまとまったお金は必要ない

- ・セルストロク的にはよく使う「なくしてもかわまないお金」だが、そんなものはセカンドライフに存在しない。安易に同意してはいけない。
- ・1万円あれば世界中に投資できる時代(投資信託を使えば)であるが売り手は「まとまったお金」で投資を、とすすめてくる。投資初心者ほど少額で始めることが大切だ。

### 初めての投資は「小さく」やる

- ・最初に投資割合と投資額の上限を決める。検討しながら投資額を高めていくとセールスの畏にはまる。
- ・投資割合を決めれば、損失割合も自ずと制限できる。
- ・リーマンショックの時▲17.8%になったが、投資割合を25%にしておけば、損失割合は▲4.45%に留めることができた。損失可能性は預貯金も含めた資産全体で考えるとよい。

### いろんなところに投資してみる(分散投資)

- ・ひとつの投資対象にしぼらないほうが経験にもなり、運用リスクも小さくなる。
- ・預貯金等、国内債券、国内株式(債券より株式の方がリスクが高い)、外国債券・外国株式(海外へ投資する場合、為替リスクがある)、不動産・商品(値動きが難しいので、無理に試さなくてもよい)などが投資対象として考えられる。

### 金融商品の種類と注意点

- ・リスクとは元本割れの可能性の大小のこと、これに注目する。リスクが高いということは、大きく儲かる可能性があるが、大きく元本割れする可能性もあるということ。
- ・安全(元本保証)かつ高利回りはあり得ないと疑うと金融詐欺にダマされずにすむ。
- ・過去の実績は将来を保証しないことに注意したい。

### 年4%も増えれば上出来と考える

- ・投資や運用というと「倍々ゲーム」のようなイメージがあるが、ほとんど幻想である。
- ・国の年金運用でも株や債券を駆使して売買して、年4%取れれば十分と考えている。
- ・「大きく勝とう」と考える売買方法はたいてい「大きく負ける」可能性を過小評価している。
- ・投資金額を一定程度に抑え、また無理なく投資し、定期預金の金利を上回ればよいくらい

に考えることが重要。

### 投資未経験の年金生活者は注意

- ・投資未経験のまま定年退職を迎えた年金生活者ほど危険なものはない＝売り手からすれば絶好の顧客。
- ・年金生活者は退職金があるため、投資経験が浅いが投資資金は多いという危険性がある。

### NISA口座は優先的に使う

- ・株式、投資信託などリスク運用を行うなら、証券口座開設に合わせてNISA口座を開く。
- ・毎年100万円までの元本について譲渡益非課税(2016年より年120万円に増額)期限は投資した年から数えて5年目の年末まで。
- ・NISA口座は年齢制限がないので、高齢者にとっても魅力的な投資の受け皿。

### 日本株か、投資信託で始めるとよい

#### (日本株)

- ・投資資金が5万円あれば約700銘柄、10万円あれば約1500銘柄が選べる。
- ・最初は株主優待目当てや、名の知れた会社を買ってもいいが、同じ会社をたくさん買うより、複数の会社を買ってみるといい。徐々に投資の世界を広げていく。

#### (投資信託)

- ・小口資金をひとまとめにして効率的運用を行う仕組み。普通の人を選択肢であり、ベストよりベターを確実に得る投資の選択肢。投資信託のメリットは下記のとおり。
  - \* 1万円で世界中の株主になることができる。
  - \* 多種多様な投資信託があり、いろんな投資が行える。
  - \* 運用の詳細はプロに委託することができる。
  - \* 運用の是非はすべて投資家に還元される。
  - \* 投資の内容や条件は予め確認でき、事後的にも報告される。透明性が高い。

### コストは徹底的にこだわる

- ・リターンを確実に高める方法は、運用成績を押し下げるコストを抑えること。
- ・投資の世界ではコストが高い商品がよい商品ではない。
- ・日経平均株価やTOPIXのような指標に連動するインデックスファンドは手数料が低い

### のんびり、ゆったりと投資する

- ・時間をかければ必ず儲かるほど世の中単純ではないが、急いで事をし損じるは投資ではよくあること。
- ・初心者が犯す売買には、狼狽売り(値下がりにあわてて売る、その後値がもどる)、天井買い(相場が上昇し終わった頃買う、その後下落)がある。
- ・下がった時にはのんびりかまえ、上がった時もゆったりと。見直しは年に1回程度で十分。
- ・NISAなら投資した年から5年以内に「売るチャンスは一度きり」なのだから、なおさらのん

びり判断すればよい。

### 年代や健康でリスクが変わる

- ・従来、年金生活者は「投資無用」と言われてきたが、長寿化でこれは正しくないかも。
- ・65歳の平均余命は男性19年、女性24年と投資無用というには長すぎる。
- ・セカンドライフの投資方針を前半と後半に分けて考えるとよい。  
65歳から75歳:前半は健康を意識しながら、ある程度リスクをとる。取り過ぎには注意。  
75歳以降:後半はエンディングも意識して、リスクを抑えて安定的な取崩しを優先する。

### 投資で損失をおさえる方法

- ・よくわからないものは買わない(投資の結果は自己責任で自分だけが負う)
- ・リスクが高い金融商品を高額購入しない(分散投資により損失を限定する)
- ・預貯金を一定割合必ず保有する(生活に必要な資金はきちんと確保しておく)
- ・相場を読めると思いあがらない(自信過剰は大敵)
- ・取引相手を適切に疑う(相手は売り子であることを認識する)

(文責 BAA浦田健一郎)

## 会員会社情報

(会員会社の参加をお待ちいたします)

## パナソニックミュージアム 松下幸之助 歴史館のご紹介

### ● 沿革・概要

松下幸之助 歴史館は、松下電器(現パナソニック)創業50周年を記念して1968年に開館しました。建物の外観は1933年当時の本社社屋を復元したものです。およそ600点余りの展示物があり、松下幸之助の経営理念に裏付けられた実践の数々をご覧ください。

### ● 館内のご紹介

館内は、松下幸之助の94年の生涯を4つの

期に分けて展示しています。「第1期」では、9歳で和歌山から大阪に働きに出た幸之助が「これからは電気の時代が来る」と志を立て創業に至るまで。「第2期」では、事業が発展していく中、幸之助が「真の使命」を知り、事業の更なる拡大を目指して拠点を門真に移し、事業部制をはじめとする経営の基盤を作り上げていく道のり。「第3期」では、終戦の困難を乗り越えて電化ブームを牽引、海外にも積極的に事業を展開していく幸之助の姿。「第4期」では、会長、相談役となり、事業家の枠を超え広く人類の繁栄と幸福を願い、社会に貢献していった幸之助をご紹介します。



また館内各所に設けられた映像コーナーでは、松下幸之助自身の肉声と実写映像により「経営観」「人生観」「人づくり」などをご紹介します。さらに関連する500以上の映像コンテンツを収録した「Konosuke Video Library ～松下幸之助 映像図書館～」のコーナーなど、多くの映像と貴重な歴史的資料の数々を自由にご覧いただけます。

- 連絡先 : Tel:06-6906-0106
- 開館時間 : 9:00～17:00
- 休館日 : 日曜・祝日・年末年始
- 入場料 : 無料
- 電車 : 京阪電車「西三荘駅」より徒歩3分
- 駐車場 : 乗用車4台、大型バス4台
- ホームページ: <http://www.panasonic.com/jp/corporate/history/museum>

## BAA イベント情報

<http://www.baa.or.jp/events/info.html>

### 1. 観劇会

- ◇ 11月24日(火)国立劇場通し狂言「神霊矢口渡」出演:中村吉右衛門 ほか  
BAA 価格:8,300円(1等A席定価9500円)・・・現在20名、締切9月30日です。
- ◇ 11月19日(木)明治座「かたき同志」出演:藤山直美、三田佳子他  
BAA料金:S席11,400円(S席13,000円)・・・現在14名、締切10月16日です。
- ◇ 12/17(木)ブロードウェイミュージカル「CICAGO」出演:シャーロット・ケイト・フォックス主演、湖月わたる、大隅賢也ほか BAA料金:S席11,500円(S席13,000円)
- ◇ 12月22日(火)国立劇場 通し狂言「東海道四谷怪談」松本幸四郎、市川染五郎ほか  
BAA 価格:8,300円(1等A席定価9500円)
- ◇ 1月14日(木)明治座「かたき同志」開演時間:11:00 開演 作:橋田壽賀子、演出:石井ふく子、出演:出演:高島礼子ほか、BAA料金(食事付):S席12,600円(S席13,000円+加茂1,650円)
- ◇ ホリプロの殆どの公演が優待になります  
例:『スコット&ゼルダ』10月17日～11月1日:天王洲銀河劇場(S席9,800円⇒BAA価格7840円)お申込みBAA 横山迄、FAXで。(全ての日時OKです)

### 2. 料理教室:「主婦のおすすめる楽しい鯛料理」～お酒が進むイワシ料理～

- ・日時・・・11月6日(金)10:00～14:00
- ・募集人員・・・15名(先着順といたします)応募締切・・・10月22日(木)
- ・費用・・・2500円 ・場所・・・「odekake kitchen」(武蔵小杉駅徒歩5分)

3. 囲碁大会:9月24日日本棋院有楽町囲碁センターで開催されました。新人参加大歓迎です。次回は12月10日(木)、予約受付中です。点数制に移行予定で、益々面白い!

4. **相撲**:2 階席で自由を楽しめます。満員御礼が続き、席の確保には早めの申込みが必要です。初場所は1月 22 日(金)13 日目 50 名で募集中です。お急ぎください。

5. **お話の会**:星陵会館(永田町)で講話、レストランでの昼食、4000 円でビューティフルな時間を過ごします。(10:00~12:30)

☆ 10 月 21 日:「**仏像の観照・第 3 話**」羽根 義先生・・・残席 1 名です。

(NPO 法人・歴史建築保存再生研究所・理事 工学博士)

☆ 12 月 7 日:「**人生のラストステージ・プランニング**」高井 茂先生・・・残席 7 名です。

(FP、社会保険労務士、帝京大学非常勤講師)・・・テキスト付です。

6. **カラオケ同好会**:それぞれ約15名の元気な淑女・紳士が、仲良く、得意の歌を披露し合っ  
て、楽しいひと時を過ごしています。人数に余裕があります。

①**カラオケ目黒会**:恒例のコートダジュール目黒西口店で、9 月 25 日今回は欠席者が多か  
ったのですが、それでも、新加入1名を含め、11名が参加、後の懇親会も全員参加で、賑  
やかに楽しくビューティフルな一日を過ごしました。(毎月開催)

②**吉祥寺カラオケ同好会**:9 月 28 日(月)でした。奇数月第4月曜開催です。

7. **ハイキングツアー**:70 歳代の方も参加、自然を楽しんでいます。黒木名ガイドとともに健  
歩を楽しみください。2016 年開催ツアー、早めのお申し込みをお願いいたします。

①2016 年 尾瀬沼のミズバショウと帝釈山のオサバグサ[1泊2日](定員22名)

(6月10. 11日[金土] 参加費@26, 000円(詳細はチラシをご覧ください)

②2016 年 デラックス夏の尾瀬[2泊3日] (定員22名)

-尾瀬沼ハイキングコースか燧ヶ岳登山コースかを選択できます-

(7月21.22.22日[木金土] 参加費@34, 500円(詳細はチラシをご覧ください)

③2016 年 富岡製糸場と水上温泉文学碑めぐり -谷川岳登山コースも選べます-(定員22  
名) (8月5.6日[金土] 参加費@29, 000円(詳細はチラシをご覧ください)

④大内宿・桧枝岐歌舞伎と帝釈山・田代山縦走[1泊2日](定員22名)

- オプションとして「ミニ尾瀬公園、夏の思い出歌碑、武田久吉記念館見学」コースも選べ  
ます - (9月3.4日[土日])参加費@26, 000円(詳細はチラシをご覧ください)

⑤紅葉の安達太良山登山[1泊2日](定員22名)

(10月7.8日[金土])参加費@29, 000円(詳細はチラシをご覧ください)

<参加申込・問合せについて>

観劇会・囲碁大会・お話の会はFAX、メールで事務局横山迄お申し込みください。

## 会員からの便り

「尾瀬至仏山に登る」

浦田健一郎

昨年、私もとうとう後期高齢者になり、日常生活でも体力の衰えを感じる今日この頃である。会

社員だ時代から、登山が好きで山岳部に入り、3000メートル級の高山や名もなき低山を含めるとずいぶん登った。深田久弥が書いた「日本百名山」にリストされた山の人気が高く、これを踏破するのが流行になっている。私の友人に100名山を踏破したうえ、2回めに挑戦している猛者もいる。私は、好きな山には何回も登るタイプで、百名山踏破には関心がない。深田久弥も書いているが、私の好みで選んだもので、他にも良い山は沢山あるといっている。私も大いに賛成である。

会社を卒業してからも、仲間と山やスキーによく出かけ、何とか皆についていけていたが、最近、体力も落ちてきてなかなか登る機会がなかった。今年の春、BAAの登山のお世話をしてくださっている、健歩会の黒木良二さんから初秋の尾瀬と至仏山登山のお誘いがあった。尾瀬ヶ原の散策はともかく、至仏山は標高2,228m で頂上近くは厳しい岩場もあるので迷っていたが、過去に登ったことのない山なので、是非登りたいという気持ちが勝った。

9月4日・5日の二日行程で、シニア中心の総勢33名がバスで登山口の鳩待峠まで入った。今日の泊まりは、至仏登山の入口にある山の鼻小屋である。夕食には時間があつたので、黒木さんの案内で、尾瀬ヶ原を散策することになった。初秋の尾瀬ヶ原は予想に反して多くの花々が、私たちを迎えてくれた。サワギキョウ、エゾリンドウ、オゼトリカブトや羊花など可憐な花が美しく佇んでいた。秋にははやいものの、すがすがしい自然が素晴らしかった。振り返れば、明日登る至仏山が雲の中に見え隠れする。雲の動きから、明日は天気は持つでしょうと黒木さんの見立てに安心する。



小屋での夕食後、参加者全員が集まって懇親会が開かれた、今回のガイドさんのお一人がシャンソンを歌ってくださった。それも原語を交えてである。とてもお上手なのに感心した。10年間勉強したのだという。最後に皆さんで若かりし頃流行った歌をうたい、明日に備えてお開きになった。その頃から外は激しい雨となった。

翌朝は、7時出発で登山組19名と尾瀬散策組14名に分かれ行動開始である。雨も上がり陽も差し始めて、好天が期待できそうだ。至仏山は約2億5,000万年前に海底で蛇紋岩(岩の表面に蛇の形をした紋様がある)が形成され、1億年前に地殻変動により山体が作られた。蛇紋岩は、珪素とマグネシウムを主成分とする岩石で、植物の根への水分の吸収を妨げる。そのうえ、低温が加わるので植物の生育が難しく、通常の植物は育たない。そのこともあってか、他の山より森林限界が低く、1600mぐらいから森林が



なくなる。登山道は頂上に向けて直登しており、最初からきつい。昨日から今朝にかけて降った雨で、道は滑り易く苦しかった。苦勞しながら登っていくと、眼下に尾瀬ヶ原、その向こうに燧ヶ岳(2,356m)が見えてきた。天上の樂園を想像させる景色だ。森林限界を出ると、蛇紋岩の岩や岩場が続き、呼吸は苦しくなるばかりで、ガイドさんに荷物を一部持ってもらったが、歩みは遅く心臓はバクバクいっている。おまけに加齢によるひざ痛がおこり、左足が踏ん張れない。おまけに、蛇紋岩が雨でぬれて、滑り易いため往生した。皆さんに遅れたが何とか頂上に立つことができた。頂上はガスの中で、眺望はきかないので、弁当を食べるとすぐに下山にかかった。下山といっても、小至仏山を経て鳩待峠までの長い行程である。はっと気が付くと、稜線の雲の切れ間から福島側の只見湖があざやかに光り輝いており、疲れが消し飛ぶようであった。長い登山道を足を引き摺りながら、午後4時に鳩待峠に着いた。ガイドさんによく頑張りましたねといわれ、感謝の気持ちで一杯になった。ガイドさん、パーティーの皆さんありがとうございました。高期高齢者になって第1回の登山は終了したが、今後も自分の体力に合わせて登ろうと思っている。

## アドの会情報

毎年恒例の埼玉県立鴻巣高等学校に、BAAによる就職支援が9月6日(日)行われました。社会人講師としてアドの会CDS分科会メンバー(堀之内、横山、向井、後関、小林、渡邊)6人による模擬面接と指導です。就業経験、採用経験、キャリアカウンセラーなどが就職希望の34名にマンツウマンで行いました。1週間後に始まる企業面接、生徒の緊張感は大変なものです。不安除去、エンカレッジを行うことにより、緊張から希望の明るい顔に変わっていきます。最近は集団面接が多くなったことから、その対処法について就職指導の先生からの質問も飛んできます。総体的に年々生徒の履歴書、面接時の応答のレベルが向上しています。校長先生はじめ指導する熱心な先生方のレベルが高くなったことが原因と思います。

雨模様の1日でしたが、生徒全員が希望の会社に決まって欲しい、の思いを胸に学校を後にしました。(横山記)

## 事務局からのお知らせ

- 個人会員募集のご案内 …個人会員への入会をお願いいたします

2015年度会費をお願いいたします。年会費は1,000円です。

(一般社団法人)ビューティフル エージング協会

<BAA> <http://www.baa.or.jp/> 事務局:浦田・横山  
〒105-0003 東京都港区西新橋3-15-6 AS ONE 愛宕402  
メール:yokoyama@baa.or.jp  
電話:03-3437-2525 ファックス:03-3437-2510