

aging is beautiful

**BAA ニュース**

今年も残り少なくなりましたが、皆さまには新年を迎えるための準備にお忙しいことと思います。今年、内外で政治的・経済的に大きな影響をあたえることが起こりました。世界政治では英国のEU離脱、米国大統領選挙で予想に反してトランプ氏が当選するなど、世界の政治経済を揺るがしました。一方、国内では2月に日銀がマイナス金利政策を導入し、資産運用には厳しい状況になりました。また、熊本地震の発生や相次いで上陸した大型台風の被害がでました。来年こそは希望に満ちた、良い年を迎えたいものです。BAAもこの一年、企業および個人会員のみなさまのご支援により「ビューティフルエージング」を実践することができました。まことに有難うございました。新年も引き続きご支援をいただきますよう、お願い申し上げます。良いお年をお迎えください。

**「最晩年の棲家を考える」****三鷹ネットワーク大学 講座報告**

国連の定める「高齢化社会（65歳以上が7%）」に日本が突入したのは1970年でした。1963年（昭和38年）に老人福祉法が制定され、この年に特別養護老人ホームが創立されました。その後日本の高齢者数は増加の一途をたどり、65歳以上の高齢者の総人口に対する比率は、1990年代に2桁となり、2016年には26.7%（3435万人）、2025年には30%を超えるであろうと推定されています。（2016年の75歳以上は13.4%、100歳以上が6.5万人となっています）現実となっている超高齢社会に対し国や社会の対応はついて行けず、後手後手になっているのが実情です。この現実に関心する人々はどう対処して行くか、10月15日の大塚宜夫さんの講演のテーマ「豊かな老後は自分でつくる」この言葉に極められると思います。最晩年の「快適な生活の場」をどう見つけるか、高齢者の住まいについて調べてみましたのでご紹介致します。

**1. 高齢者向施設の種類**

高齢者向の施設や住まいは都道府県・地方自治体によって管理監督されていますがそれは次の二つに分けられます。

- ① 公的施設 ・軽費老人ホーム（A型、B型）・ケアハウス（一般型、介護型）・特別養護老人ホーム・介護療養型医療施設・介護老人保健施設、等が有ります。これらの窓口は「地域包括センター」となっています。それぞれ入所基準が有り施設によっては数が少ないため入居難易度が高いものが多く、又、特別養護老人ホームを除いて最後まで入所できる施設ではありません。公的施設は助成金が有り費用は比較的安くなっています。
- ② 民間施設 主なものには・グループホーム（認知症患者向）・有料老人ホーム（介護付）・有料老人ホーム（住宅型）・有料老人ホーム（健康型）・サービス付き高齢者住宅・シニア向分譲マンション、等が有ります。入所条件等はその施設によって全部違うと言っても良くピンからキリまで有ります。老人ホームは参入者が多く施設は増えていますが、介護に携わる人材の確保が課題となっています。

個人会員にご入会いただき、続きをお読みください

2. 費用（以下13か所・・・あくまでも目安です）
3. 施設選びのチェック事項
4. 介護施設の探し方
5. まとめ

（LDA 2期 寺門隆夫）

## 「シャンソンの心」

## BAA「お話の会」から

「お話の会」は、90分の講座、その後の講師との昼食歓談を2か月毎に行っています。12月5日はプロのシャンソン歌手の池澤彩さんをお招きして「シャンソンの心」でした。日本での懐かしいシャンソンの歴史、歌詞にこだわり、その心の伝道師としての歌手生活を。また懐かしい歌手を思い起こして、皆で語り合いました。会食では、未だかつてないほど、楽しい会話が弾みました。



【素敵なレジュメの始まりです】シャンソン。フランス生まれのむせかえるような、香り高い花。ボルドー産のワインにも似て、深いコクで心奥までしみ込み、やさしく慰め、楽しませたり、悲しませたり、私達と陶酔させ、体にしのび寄り、すばらしい悪魔あるいは天使。この世に生まれ、シャンソンに出会った人々は“幸せ者”だと。ではそのシャンソンの生いたちを訪ねましょう。

【横山の感想です】アカペラで歌う池澤さん、細い身体からの素敵な唄声は部屋に響きました。そして、私の全身に伝播しました。それは、いろいろな作詞家、歌手、また池澤さんの歴史をのせた歌。五感以上の感覚を覚えたのは私だけでしょうか。余韻は昼食の会話に、独りになった夜のグラスにも。素晴らしいひと時をありがとうございました。



## 2017 年度 第 29 期 ライフデザイン・アドバイザー養成講座募集案内

以下要領で開催いたします。皆様のご参加をお待ちいたします。(パンフレットを御請求ください。)

- ◇ 期間： 6日間 (6月8、9、10日、6月22、23、24日(木金土開催)・・・裏面に詳細)
- ◇ 会場： 機械振興会館 B-3研修室 (東京都港区芝公園3-5-8 機械振興会館)
- ◇ 受講料:97,200円(税込)、定員:30名 (個別テーマ受講は御相談下さい)
- ◇ 内容

開講日	時間	講座名・テーマ	講師名 (敬称略)	内容
第 1 日 6月 8 日 (木)	9:30	オリエンテーション	B A A 事務局	講座進行について
	9:40 ～ 17:00	人生 90 年時代の ライフデザイン	宮城 まり子 (法政大学教授)	人生 90 年時代に長い将来を展望してどのように生きるのか、働くのか、生涯学ぶのか、ライフキャリア開発とその形成の大切さを一緒に考えます。中年期、老年期の心理学を踏まえビューティフルエージング理論を明解する。LDA として心柱となる必須講座です。
第 2 日 6月 9 日 (金)	9:30 ～ 15:00	キャリア・カウンセ リングの実際	廣川 進 (大正大学教授)	対人援助で求められるカウンセリングの傾聴・共感の基本をロープレにより体験し、自己理解を深め、LDA としての援助技法を学びます。
第 3 日 6月 10 日 (土)	9:30 ～ 12:30	交流分析 と人生脚本	下平久美子 (株 R E F I N E 代表取締役社長)	交流分析で自分自身を知り、相談者と WIN/WIN の関係づくりを学びます。更に自分の人生脚本に気づき、書き換え、人生の勝利者となることができます。
	13:30 ～ 17:00	働く人の メンタルヘルス	山本 晴義 (横浜労災病院 医師)	自分も家族も職場も日本も元気にする「ストレス 1 日決算主義のすすめ」の明快な講義です。どのように心と身体の健康を維持し、活動するのかを学びます。
第 4 日 6月 22 日 (木)	9:30 ～ 12:30	企業における 中高年向け研修	横山 出 (デル・ライフキャ リア研究所代表)	各世代での人材育成から、セカンドキャリア及びライフプランを考えます。価値観の重要性、自立、活性化の焦点を当てる、現在も実施している研修です。
	13:30 ～ 17:00	ミドルのパラダ イムチェンジ「働 き方・学び方」	若月 誠 (アクティブ・ユニ ット代表)	企業は 60 歳以降も高い意欲を持った働き、貢献を期待します。それに応えながら、個としての中高年者からシニアへの方向性、新たな働き方を一緒に探ります
第 5 日 6月 23 日 (金)	9:30 ～ 12:30	豊かな人生のた めのライフ&マ ネープラン	奥村 彰太郎 (“キャリアとお金” のアドバイザー)	生活基盤である家庭経済の知識は LDA として必須です。ライフプランの考え方、公的年金などの社会保障制度、資産運用、マネープランの作り方や対策等を学びます

	13:30 ～ 16:00	部下を活かし上司が育つ会話力	谷岡 賢一 (（財）生涯学習開発財団認定コーチ)	部下が育ち、チームパワーを最大限発揮させる上司のあり方。部下の“強み”を見つけ、成長意欲・挑戦力を強め果敢に行動できるような会話の方法を学びます。
	16:00 ～ 17:00	ライフデザイン・アドバイザーの活動と将来	浦田 健一郎 (BAA 専務理事)	LDA は多彩な活躍をしています。BAA 講師派遣講座や起業して発展している方々を紹介します。これからの活動の幅を大きく広げます。
第6日 6月24日(土)	9:30 ～ 15:00	講師・ファシリテーターとしてのスキルを磨く	渡辺 タカコ (フリーアナウンサー)	話力、ファシリテーター力を学びます。発声の基礎から心に届く伝え方をビデオ体験し、アドバイザー、講師としてのコミュニケーション力を磨きます。
	15:10 ～ 17:00	修了証書・資格認定証授与式	受講者全員	資格認定スピーチと授与式
	～ 19:00	懇親会	受講者全員	

### 三鷹ネットワーク大学講座のご案内

BAAが三鷹ネットワーク大学に提供している「これからの生き方を考える」講座のご案内です。毎回20～30名の盛況です。ご興味、ご関心のある方は、受講をお待ちします。

【会場】三鷹ネットワーク大学推進機構 三鷹駅前協同ビル3階 JR三鷹駅南口徒歩3分

【申込】三鷹ネットワーク大学推進機構 <http://www.mitaka-univ.org/>

三鷹市民でなくても受講できます。電話が便利です。TEL：0422-40-0313

【受講料】500円 \*12、1月はお休みです。

○ 2月22日(水) 15:00～16:30 「夫婦のコミュニケーション」

▶ 講師:横山 出氏 BAAライフデザイン・アドバイザー

### B A A イベント情報

#### 1. 観劇会

☆ 国立劇場：国立劇場開場50周年記念

☆ BAA料金:10,300円(通常:一等A席10,000円+食堂「十八番」お弁当1,800円)

◇ 3月8日(水) 歌舞伎公演 通し狂言「伊賀越道中双六」

演劇界の話題を集め好評を博し、歌舞伎の作品では初めての読売演劇大賞を受賞したあの「岡崎」待望の再演！開場50周年記念公演の掉尾を飾るにふさわしい珠玉の舞台。

出演:中村 吉右衛門 ほか(応募締切:1月30日)

☆ 明治座:3月 15 日(水) 公演「細雪」

出演:賀来千香子・水野真紀・紫吹 淳・壮一帆他

BAA 料金:12,400 円(食事付)(通常:一等席 13,000+1,650 円)

2. 囲碁大会: 「第 80 回囲碁大会」 ご報告

囲碁大会は 12 月 8 日で 80 回になりました。忘年懇親会も盛り上がりました。最近は新人参加も活発で、女性棋士が増えました。10 時から 4 時、手合い時計を使って、4 番お楽しみいただきます。お弁当、賞品(美味しい御菓子)もついて 2,800 円でいろいろな方との対戦を楽しみます。多くの方の御参加を期待しております。次回は 3 月 9 日(木)です。

◆ 伊藤さん挨拶(囲碁大会 幹事、JAL 出身)

今回で 80 回目の節目を迎えた「BAA 囲碁大会」は平成 7 年(1995 年)10 月に第 1 回が行われました。今年で 21 年目となります。会場は横浜の日産厚生年金基金会館が始めで、長い間お世話になりました。2013 年 6 月日本棋院が開館した八重洲に、更に有楽町交通会館ビルに移転して今日を迎えています。私は 2 回目から参加しておりますがメンバーの方も相当変わりました。92 歳の東京ガスの井筒さんが最高齢で元気にご参加しています。大正・昭和一桁生まれの皆様が 10 名近くいらっしゃいます。また最近は女性が 5 名と増えつつあります。運営は各社の幹事会社の方たちの努力の賜物です。大変嬉しく思います。私も何歳迄打てるかわかりませんが精一杯頑張ります。これからも皆様と更なる発展を目指しましょう。



2. 大相撲: 待望の日本力士の活躍で人気沸騰中。1月初場所 13 日目、20 日(金)は申込終了しました。2階正面椅子席、50 名でゆったり飲食を楽しみながらの声援です。

☆ 5 月場所 5 月 19 日(金)13 日目、現在 44 名です。

3. お話の会: 星陵会館(永田町)で講話を聞き、レストランで講師との昼食、4,000 円でビューティフルな時間を過ごします。(10:00~13:00)。もう少し空席あり、皆様のご参加をお待ちします。

◇ 2 月 7 日(火)「池波正太郎と鬼平犯科帳の世界」池波正太郎と当時の江戸、鬼平から学ぶマネジメント、食の世界等々、鬼平の魅力を楽しみます。

講師:後関悦久(ライフデザインアドバイザー、鬼平愛好家)

4. **カラオケ会**: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。

◇ **BAA目黒カラオケ会**:毎月第4金曜日、12時～17時、コートダジュール目黒西口店で開催しています。会費は2,500円(昼食・飲み物込)、懇親会もあります。

◇ **BAA吉祥寺カラオケ会**:奇数月第4日曜が恒例です。吉祥寺友友(ゆうゆう)で13時～17時半、一人4曲を、昼食や飲み物などを用意、4,000円で楽しんでいます。

5. **2017年度ハイキングツアー**:(詳細パンフレットを請求ください)

➤ 70歳代の方でもOK、ゆったり行程です。前回の尾瀬は山小屋トイレがウォッシュレット付でした。

➤ BAAに申込み下さい。今年中をお願いいたします。(締切2016年12月27日)

➤ 定員に満たない場合は中止になります。

☆ 「デラックス夏の尾瀬」(山の鼻小屋・2泊):2017年7月13-15日

◆ 32,500円(貸切バス・2泊4食・ガイド料金・旅行保険代)

◆ 24名先着順(最少催行人数20名)

◆ 1日目:東京駅07:30集合→11:45鳩待峠(昼食)山の鼻15:00の入浴迄自由行動 17:00夕食

◆ 2日目:終日自由行動 尾瀬ヶ原自由散策 三条の滝など

◆ 3日目:山ノ鼻→鳩待峠→11:45花咲くの湯(入浴と昼食)→17:00頃東京駅到着予定

◆ 自由散策を最大の特徴とし、健脚者は2日目に三条の滝まで足を延ばすのも良いでしょう。



☆ 「紅葉の奥只見湖と尾瀬沼」:2017年10月12-13日

◆ 30,000円(貸切りバス・1泊2食の宿泊費・入浴料・船賃・旅行保険)

◆ 24名先着順(最少催行人数20名)

◆ 行程:初級向き 2日目 歩行距離=約8km 歩行時間=約3時間10分、宿泊「御池ロッジ」

◆ 10/12(木)東京駅07:30→(道の駅「深雪の里」で各自昼食)奥只見湖(船)→尾瀬口(バス)→御池「御池ロッジ」

◆ 10/13(金)御池発→沼山登山口[3.3km]尾瀬沼(散策)三平下(昼食)(3.3km)一之瀬→(バス)→大清水[1,180m]→14:45花咲の湯(入浴)16:15→(関越自動車道)→19:30頃東京駅



## 「中国に暮らして」 会員の活躍

LDA 2期生の楯さんが中国から最近帰国しました。思い出をつづっていただきました。

私は、2011年8月から5年ほど、中国北京と大連で勤務をし、6月末に帰国しました。中国勤務を命ぜられたのは、62歳の時で、この年から中国に勤務するとは思っていませんでしたが、中国で新しい仕事をするのは、胸が躍る気持ちでした。

### 1. 北京に着いて

8月の暑い日、北京に着きました。私の北京のイメージは、多くの人民服を着た人たちが天安門広場の前を無数の自転車に乗ってする通勤する姿でした。しかし、もはやそ

のような姿はどこにもなく、6車線もある広い道路の両側には、ものものしい高層ビルが立ち並び、多くの車で渋滞して、少しも進まない光景でした。し



しかし、街の中心街から少し外れると、昔の胡同（下町があり）、輪タクや日本にも昔走っていた、三輪自動車なども走っており、また道端で将棋を楽しむ人々など、急速に発展してきた街にとり残されたものをみるような懐かしさも覚えます。

### 2. 公園にて

中国の公園に行き、人々のいろんな光景を見るのはとても楽しいものです。朝早くには、すでに多くの人たちが、太極拳や体操、足での羽根つきなど、思い思いの遊戯で体を動かしています。

太陽が出てくると、さらに多くの人たちが、集まってきて、トランプや中国将棋などに興じて



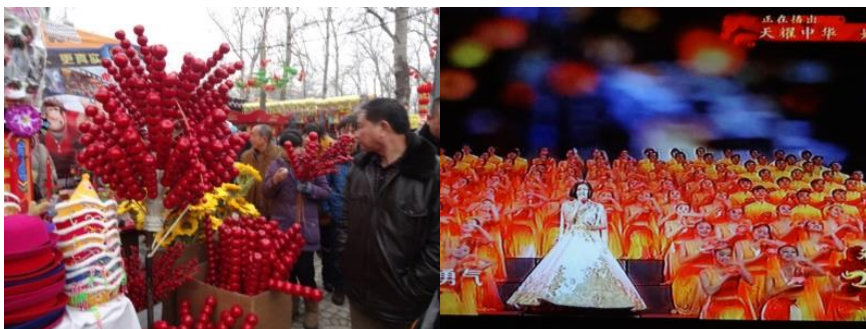
います。大きな筆で水で地面に字を書いている人もいます。実にうまい。また、別の場所では、二胡などの楽器を弾き、歌っている人達の集まりもあります。中国の老人達の方が日本人より、仲間を楽しんでいるような感じがします。公園の一角の木々などに何枚もの張り紙がありました。近寄ってみると、「婚活」の張り紙です。どうやら結婚しない娘、息子を心配して、親たちが張り紙をしているようです。中国でも、結婚年齢が次第に上がり、高齢の独身者も増えてきています。長い間の一人っ子政策の影響で、女性に比べて男性の比率が高く、特に男性にと

っては結婚が難しく、ある男性社員は、「結婚前に家と車を持っていないと結婚できない」とも言っていました。

### 3. 春節など

中国の春節（お正月）は、毎年1月から2月の間で設定されます。中国の春節日の前日

（除夜）は、家々で餃子（中国では水餃子が一般的）を包み、縁起の良い食べ物（たいていは発音が縁起の良い物



と同じもの：たとえば魚（ゆう）は余裕の（ゆう）と似ている）を食べ、一年の幸せを願います。外では、あちこちの家で爆竹や花火を上げ、特に、夜中の日が変わるときには、最高潮になり、夜空を明るくします。大みそかの夜は、中国電視台が放送する「聯歡晚会」という、日本の「紅白歌合戦」に似たような番組があり、高い視聴率で見られています。男性、女性に分かれての歌合戦ではなく、歌あり漫才ありコントありの番組です。日本と少し違うのは、やたらと赤や黄色など原色の照明や服装など色遣いが派手なことと、少数民族の歌や、国家をたたえる歌が多いような感じがします。また、清明節には、十字路で紙を燃やし、亡くなった先祖にお金を届ける姿などがみられます。このように日本では、薄くなってしまった昔からのしきたりや人を想う雰囲気が見られ、なんとなくほっとさせられます。

### 4. 反日デモ

北京に赴任して、1年余り経ったときに、尖閣問題を発端として、中国各地で一斉に激しい反日デモが発生しました。日本の方から「安全ですか？」とメールも多くいただきました。北京に生活をしていて、デモの現場近くには行かなかったため、特段の危険は感じませんでした。会社に勤務して



いる中国人従業員たちも平常通りの対応で、落ち着いていました。後から聞けば、北京でデモに参加していた人たちは、周辺の農村部から駆り集められた人がほとんどで、北京市民はほとんど参加していないとのことでした。いわゆる官製のデモと言えましょう。



## 5. 大気汚染

よく日本の方から、「大気汚染大丈夫ですか？」と聞かれます。たしかに北京などで、暖房で石炭を燃やす冬場の空気はとても悪く、ビルがかすんで見える日もしばしばです。しかしながら、サミットや軍事パレードがあると、工場を止め、車を制限し、青空にして自然の気候すら変えてしまうので、この国は凄いと思います。日本から見た場合、中国全体が



反日で、中国全体が大気汚染にさらされているような聞かれ方をします。しかし広い中国で、そのような地はほんの一部です。確かに中国人からも、「日本は地震が怖い」とか「日本は放射能に汚染されているので行きたくない」などと聞くことがあります。日本全土が地震で、放射能に汚染されているような言い方をされます。その点のみにクローズアップするメディアの使い方も問題があるかもしれませんし、受け止める方の受け止め方も問題があるかもしれません。

## 6. 人は人

中国に5年暮らして、多くの中国人と交流しました。交流した人たちが、だれもがみな友好的で、親切で良い人ばかりでした。この人たちがいったん、国を背負い、組織を背負って発言するときおかしくなるのだろうかと思います。しかし、それは、日本の政界や企業の不祥事を見るとき、同じかもしれないとも思います。今回中国生活のほんの一コマをご紹介しますが、私の中国生活は、とても有意義で楽しいものでした。

(LDA 2期 楯 謙次)

## 「墨で描く世界遺産」 会員の活躍

私が所属する中国水墨画の会「酔墨会」の第19回酔墨会中国水墨画展が10月19日から10月24日まで、大阪尼崎市の「尼崎市総合文化センター」で開催されました。中国招待作家16名、日本招待作家4名と会員132名、あわせて190点の作品が展示される水墨画展ではかなり大規模な展覧会です。私は2003年の第6回から続けて出品しています。今年はハンガリーのブダペストを流れるドナウ河岸に建つ「漁夫の砦」を描きました。



墨に5彩ありといわれ、墨の濃淡、ぼかしなどで色彩感、立体感を表現する水墨画の魅力にとりつかれたのは40才代ですが、本格的に取り組んだのはリタイア後の14年くらい前からです。水

