

aging is beautiful

## BAA ニュース (2019.5月号)

5月1日から元号が平成から令和に変わり新しい時代が幕をあけました。平成天皇のご退位、令和天皇のご即位の儀式も無事終わり、私達国民は新たな気持ちで令和時代のスタートラインにたっています。初めての10連休のおかげで、内外の観光地も賑わい、お天気もますますで推移してきました。BAAでは6月21日(金)から第31回ライフデザイン・アドバイザー養成講座が開講します。皆様のご支援により受講希望者の申し込みが順調に推移しており、久しぶりに募集目標の20名に到達するのではと期待しております。引き続き、皆様のご紹介をお待ちしております。

### 「個人投資家の資産運用を考える (情報が少ない個人投資家の投資戦略)」 講座内容報告

三鷹ネットワーク大学講座において開催されたBAA寄付講座において「個人投資家の資産運用を考える」をテーマにBAA浦田健一郎専務理事の講演がありましたのでご紹介いたします。

人生100年時代は、延び行く定年後を考えると資金不安が高まります。セカンドライフがとても長く、定年後の必要な生活費についてみると、単身者で5,000万円、夫婦世帯で7,600万円。物価の高い大都市圏では、夫婦世帯では1億円が必要だとの試算もあります。一方、65歳以降の生活費を支える公的年金の給付総額は、単身者男性4,700万円、単身者女性5,700万円、夫婦二人7,300万円と言われています。現役人口が減少していくなかで、公的年金給付だけでは賄いきれず、自助努力が求められます。こうした時代の資金対策としては、老後の収入源として、「働く」「年金」「資産運用」を組み合わせ、老後の資金寿命をできるだけ先延ばしする必要があります。そこで、投資情報が少なく、時間もとれない個人投資家向けの投資戦略をお話しします。

1. 一般的な個人投資家のプロフィール
2. 資産を確実に増やすためには
3. 投資信託を利用すれば効率的に投資できる
4. 投資信託には各種の手数料がかかる
5. コストとリスクが低いインデックス運用を選択する
6. 税制優遇口座を活用する

記：LDA第4期 浦田健一郎

個人会員に入会いただきますと、上記詳細をご欄いただけます

## 2019年度 第31期ライフデザイン・アドバイザー養成講座 ご案内

2019年度ライフデザイン・アドバイザー養成講座、受講のご案内です。  
会社内外で起こる課題を適切に支援・指導できるファシリテーター、さらに社会で活躍できる社会人講師を育成する極めて実践的なカリキュラムです。講師は大学、企業で経験豊富なスペシャリストで

す。1994 年以來昨年の 30 期生まで、延べ 589 名を輩出し、各界で活躍しています。企業の内外でライフキャリアに携わる方、起業する方、講師を目指す方には必須の講座です。企業内で役立ち、また多彩な異業種の方々の集まりです。ライフキャリア、コンサルタント、産業カウンセラー、社労士、FP などの資格をお持ちの方にもお勧めです。自己成長を目指される方、ご参加をお待ちいたします。

### <カリキュラム・講師>

- ☆ 「人生 100 年時代のライフデザイン」 宮城 まり子（キャリア心理学研究所代表）
- ☆ 「キャリア・カウンセリングの実際」 廣川 進（法政大学教授）
- ☆ 「働く人のメンタルヘルス」 山本 晴義（横浜労災病院 医師）
- ☆ 「豊かな人生と交流分析」 下平 久美子（株REFINE 代表取締役社長）
- ☆ 「社員活性化のための処方箋」 木村 勝（リスタートサポート木村勝事務所）
- ☆ 「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）
- ☆ 「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）
- ☆ 「アドバイザーとしてコーチングを活かす」 谷岡 賢一（(財)生涯学習開発財団認定コーチ）
- ☆ 「ビューティフルエイジング自己育成と将来」 浦田 健一郎（BAA 専務理事）
- ☆ 「ライフキャリア研修の進め方」 横山 出（デル・ライフキャリア研究所代表）（敬称略）

### <2019年度募集要領>

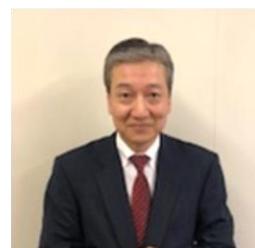
- 開講日：6 日間（各金・土）「6 月 21, 22 日、6 月 28, 29 日、7 月 12, 13 日」
- 会 場： 機械振興会館 B - 3 「6 号室」（東京都港区芝公園 3 - 5 - 8）
- 受講料：118,000 円（税込）、定員：30 名
- メールでお問い合わせを、詳細パンフレットをお送りします。（yokoyama@baa.or.jp）

## 私 の ビ ュ ー テ ィ フ ル エ ー ジ ン グ

ライフデザイン・アドバイザー養成講座を募集しています。今年度で第 31 期、過去 589 名を輩出し各界で活躍しています。今回は LDA 第 28 期の小泉敏幸様から LDA での同期会をとおした異業種交流の内容を報告して頂きました。

### 「行動する事を大切に」

3 年前に BAA が主催する LDA 養成講座を受講したことで異業種交流会に繋がり、視野が広がる等、会社の中だけでは経験できない「きっかけ」ができた事に感謝しています。第 28 期「二八の会」の同期会は関西からの 4 名を含めて総勢 14 名。化粧品からエネルギー、自動車、保険会社、コンサルタント等、企業の方から起業家の方まで多彩な異業種メンバーで年に 3 回は会っています。最近、得度された櫻井さんのアレンジでの滋賀一泊旅行。大阪で幅広い研修講師をされている西川さんは関東でも大活躍、社内研修講師の浅見さんはフルマラソンや 6 回目の



秩父巡礼を。兎に角、「二八の会」は多士済々（早い話が個性的な集団）です。

最近感じている事の1つに BAA 会員の皆さんの活躍ぶりに対する私自身の認識の変化があります。3年前は「お客さん気分」で、各種 BAA イベントに参加していました。しかしながら、最近、毎月各種イベントに集いを実行し続ける BAA の皆様の「意地？」にも似た企画力、実行力には畏敬の念を抱くようになってきました。世間では後期高齢者になる前には、いろいろな「負荷」から逃げたがるものだと思っていました。大変失礼ですが。

ところが目の前の BAA 会員と事務局の皆さんは足を洗うどころか、嬉々として足を踏み込んでいるのです。私にとっては「神がかり」的な事であると思われ、同時に「ビューティフル エージング」を実践している姿が眩しいのです。

テレビドラマではサラリーマンを卒業したら夫婦関係を再構築していこう、夫婦間のコミュニケーションを強化しようとの（反省の）気持ちで改心する消極的な姿に納得する場面が多いと思っていました。しかし、BAA の面々は真逆であり、独自に外での活動時間を楽しみながら（たぶん、きっと・・・）夫婦円満なのです。このような生き活きとした姿は私の準拠、認知の範囲から大きく外れ、思考停止に陥る訳です。やがて、状況を垣間見るうちに自分の姿が小さく感じ「負けるわけにはいかない」「様々な事に挑戦して自分自身を成長させていかないと・・・」の意識が高まってきたのです。BAA 恐るべし・・・。

上記のとおり、自身の自己成長の「動機づけ」が長くなってしまいました。

BAA をはじめとして、他のセミナー等に勇気を持って参加している目的は、様々な出会いを通してお互いの行動の変容への試み、人間関係構築の材料「糧」を集める事、最終的には自分自身の心の成長に繋げる事です。

私も仏の小泉と言われるよう、これからも限界を持たずに成長を目指して行動していきたいと思っています。

記：LDA 第 28 期 小泉敏幸

## 2019 年度 BAA シニアセミナー ご案内

2019 年度 BAA シニアセミナーの開催案内と受講のご案内です。

人生 100 年時代、世界に例をみない急激な少子高齢化が進んでいるわが国では、社会・経済・生き方が急速に変わりつつあります。また充実し安心して生活するためには、早いうちから学び、働き、人生設計を考えることが大切です。学びをはじめると年齢は関係ありません。人生 100 年時代を過ごすために必要な実用知識を提案し講師とともに学ぶ、毎月 1 回の 6 講座です。

講師は、専門知識と経験の豊富なライフデザイン・アドバイザー（BAA 認定）が担当します。

皆様のご参加をお待ちしています。

講座概要

- ◇ 6月3日（月）「遺言を作ってみませんか！」 池上 義雄
- ◇ 7月1日（月）「占星術のレンズを通して社会情勢を展望」 近藤 テ留ミ
- ◇ 8月5日（月）「個人投資家のためのやさしい投資術を教えます」 浦田 健一郎
- ◇ 9月2日（月）「私のビューティフルエージング「ジャズ」をより楽しむために」  
濱田 俊一

- ◇ 10月7日（月）「消えゆく昭和の風景／東京オリンピックを前にして」木村 勝
- ◇ 11月5日（火）「認知症にならないために」埴 猛

#### 開催場所

- ◇ 港区立生涯学習センター「ばるーん」（東京都港区新橋 3-16-3）
- ◇ 港区立青山学習館 （東京都港区南青山 4-19-7）  
（公共施設のため直前にならないと会場が確定しません、事前に必ずご連絡します）

#### 開催時間

- ◇ 14時30分から16時30分（120分）  
講座終了後、懇親会で講師を囲んで情報交換会を行います。

#### 受講料金

- ◇ 6回連続受講：会員 8,000円（会員以外の受講希望者10,000円）
- ◇ 1回単位受講：会員 1,500円（会員以外の受講希望者 2,000円）  
料金は前納でお願いします。

#### 申込方法

- ◇ メールでお申込み下さい。（お名前・メールアドレス・電話番号・年齢・住所）  
[ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp)（大庭） 又は [kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp)（北村）
- ◇ 申込希望の方はメールでお問い合わせを、申込書・パンフレットをお送りします。

## 「エクステンションセミナー」ご案内

エクステンションセミナーは企業現役の方、学びを深くしたい方の実践講座です。参加しやすい方から開催します。皆様の参加をお待ちしております。

### 5月「ライフキャリアを語る」～皆で話そう、ライフキャリアシンポジウム～

エクステンションセミナーも4年目になりました。キャリアに携わる方が多く参加しています。自分の考えや経験を披露して、いろいろな人たちの意見を聞いて、自分の立ち位置を確認すると、新しい世界が開けることがあります。今回はシンポジウム形式で、できるだけ多くの方のお話を聞き、シェアします。BAAのライフデザイン・アドバイザーの会「ヒューマン・ライフデザイン・アドバイザーキャリア研究会」とご一緒します。

今回は、いろいろな方に10～15分位話していただきます。「ライフキャリア」について、自分のキャリア、期待するライフキャリア、社会への提言など何でもOKです。事前に、ご連絡ください。タイムテーブルを作成、シェアを通して学習の場といたします。

- ◇ 日時：5月13日（月）18時30分から20時00分
- ◇ 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」304号室
- ◇ ファシリテーター：横山 出
- ◇ 会費：無料（今回のみ）



### 6月「厄介な老人」はいらない

高齢社会にまっしぐらです。老化は必ずやって来ます。会社の中、ご家庭、様々なコミュニティの中で“厄介な老人”が増えています。ビューティフルに年齢を重ねるためには、今からの準備

がとても大切です。今回は関西での研修で、シニアに絶賛されている西川講師の登壇です。これから来る“老人”について考えます

今、高齢者の引きこもりが社会問題になっています。若い時からのニートばかりでなく、退職後突然、家から3年出ない、他人との会話がないうちなどといったシニアの「閉じ籠り（引きこもり）」と呼ばれる人も増え、若者の引きこもりの数より多くなっているそうです。さらに理不尽な要求や罵倒カスタマーハラスメント、その主役は「シルバーモンスター」です。

人生は多くの選択の連続の結果であるなら、どこの道のどの選択でそうになってしまうのだろう。また、こういった「厄介な老人」が若い世代に与える影響、そしてそうならないために、どうすれば良いのか、できること、やるべきことなどをお伝え致します。

- ◇ 日時：6月10日（月）18：30～20：00
- ◇ 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」 304号室
- ◇ 講師：西川 由喜 氏 [ライフデザイン・アドバイザー（BAA認定）]
- ◇ 会費：1,000円（BAA個人会員は500円）・・・当日支払です。



申込先：北村 kitamura@baa.or.jp

## 「三鷹ネットワーク大学講座」ご案内

BAAが社会貢献活動として、三鷹ネットワーク大学に提供している寄付講座です。「人生100年時代のビューティフルエイジングを考える」を講座タイトルとして毎月開催しています。

今年度から受講料が無料になり参加しやすくなっています。

### 5月「空家対策と相続」～フィナンシャル・プランナーと考える活用方法～

平成25年総務省の住宅・土地統計調査によると、総住宅数は、6,063万戸と5年前に比べ305万戸（3.5%）増になった。一方、空き家数は820万戸と、年前に比べ63万戸（8.3%）増加し、空き家率（総住宅数に占める割合）は、13.5%と0.44ポイント上昇し過去最高を記録した。空き家はその後も増え続けており、放置された空き家が社会問題になっています。団塊の世代が70歳代に突入り空き家は、地方だけのことではなく首都圏でも増え続けています。空き家にしないためには何をしたらよいか？空き家になった場合の活用方法にはどのような方法があるのか、相続を想定した活用方法を一緒に考えてみます。

- ◇ 開催日：5月15日（水）15：00～16：30
- ◇ 講師：大庭 和夫 氏 「1級ファイナンシャル・プランニング技能士、宅地建物取引士」

### 6月「夫婦のコミュニケーション」

～どうしたらよい関係になることができるのでしょうか～

パートナーは何を考えているのでしょうか。またコミュニケーションの時、どのように感じているのでしょうか。二人だけの生活時間が増加する夫婦、または、すれ違いで二人の時間が少ない夫婦では一瞬の会話で凍りつく状況が訪れます。氷解は大変です。

共感し合い、喜びを共有したい、これからの人生を豊かな心で過ごしていきたい、と思います。そのためにはどのように接し、会話をすればよいのでしょうか。

このままうまくいかない、もう修復はできない、のでしょうか。

もともと男女の考え方は違う、別れるかあきらめるしかないのでしょうか。

パートナーについて考え、そして自分にも気づく。最低限のスキルを身に付け、お互いに自立を促しながら尊重し合う関係、を目指したいと思います。二人きり、一人になっても楽しい、ビューティフルエイジングを目指しましょう。

◇ 開催日：6月19日（水）15：00～16：30

◇ 講師：横山 出 氏 「キャリアカウンセラー」

[会場、申込先など]

◇ 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）

◇ 受講料：無料 三鷹市民でなくても参加できます。

➤ 申込先：三鷹ネットワーク大学推進機構・・・電話でお願いします。当日参加も可能です。

URL <http://www.mitaka-univ.org/>

TEL：0422-40-0313

## 「BAA講師派遣」 ご利用のお願い

BAAでは589名のライフデザイン・アドバイザーを輩出しており、プロの講師として様々な分野で活躍しています。また、企業、公的機関、研究会などに講師を派遣いたします。さらにBAAに出講いただいた講師のご紹介をしています。

是非、講座、研修などの講師にご活用いただきたくお願い申し上げます。

[研修・講座テーマ]

☆ ライフプラン・人生設計	☆ キャリア・ライフキャリア
☆ ファイナンス	☆ 相続・贈与、終活
☆ コミュニケーション	☆ 趣味を通じた生きがいづくり

※講師登録者の名簿など事務局で用意しておりますのでお気軽にご相談ください。 担当：大庭

## B A A イ ベ ン ト 情 報

### 1. お話の会 …〈どなたでも参加できるお話と昼食会です〉

#### 6月 「ぶらり温泉旅のススメ」 ～秘湯から近場の天然温泉まで～

日本人は大の温泉好きで、旅には必ず温泉がつきものです。旅行、登山、スキー、ゴルフ総てのレジャーにセットされているのも温泉です。温泉も観光地のものから、山中の秘湯まで数多くあり、その魅力も多様です。6月のお話の会では温泉の魅力をタツプリとご紹介します。

日本は、2,983か所の温泉地があり、その総湧出量は毎分ドラム缶12,735本分にもおよぶ世界有数の温泉国です。学生時代から全国津々浦々で旅することを趣味としてきた講師が、旅の途中で訪問した温泉の中からオススメの温泉をご紹介します。講師の撮りためた写真を中心にご紹介いたします。

➤ 日時：6月18日（火）10：00～11：30（講話）11：40～12：40（会食）

➤ 講師：木村 勝（きむら まさる）氏 [人事コンサルタント、大学特任講師、行政書士]

- 会場・会費：星稜会館（永田町・日比谷高校隣）・会費：4,000円（レストラン昼食付）
- 応募締切：6月10日（月）（定員・18名）

## 2. 第90回 囲碁大会 …〈初心者から上級者の方、また女性の方もいらっしゃいます〉

- 日時：6月13日（木）10:00～16:30
- 場所・会費：日本棋院・有楽町囲碁センター（東京交通会館9階）・会費：2,800円
- 応募締切：6月6日（木）、定員：80名

## 3. 9月場所「BAA大相撲観戦会」

- 日時：9月20日（金）13日目（予定）、
- 場所・会費：両国国技館、2階椅子席・会費：4,900円
- 応募締切：5月30日（木）、定員50名（予定）

### ☆ **各種イベントの申込み** メール又はFAXをお願いします。

- 申込先：事務局 北村宛 メール：[kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp) FAX：03-3437-2510
- 参加メンバーすべての名前を記入下さい。
  - ① お名前（ふりがな） ②メール ③電話番号 ④紹介者 ⑤企業名
  - ⑥イベント名（観劇・囲碁大会・お話の会・大相撲・ハイキングなど）⑦開催月日
  - ⑧演目 ⑨申込人数 ⑩個人会員（有・無）⑪その他（連絡事項など）

**会員会社とその親族の方および個人会員の方が参加できます**

## L D A の 会 活 動 報 告

LDAの会、同期会・研究会（分科会）の活動状況や会員の皆様の活躍している情報などを紹介します。

### 1. 4水会：第4水曜日、午後3時から各期のLDAが集まる、気楽なお話と懇親会。

4月の4水会は、榊原敏秀さん（LDA22期）から「昭和の名曲に魅せられて」と題しまして、作詞家「岩谷時子」さんの数々の名作を紹介して頂き、その時代の背景・エピソードなどを音楽を聞きながら楽しくお話して頂きました。その後、近くのカラオケ店で「新橋カラオケ倶楽部」の発足を開催しました。



次回は、5月22日青山学習館「マイ・ウェイ～気楽な終活ノート～」の話です。

事務局：大庭和夫

### 2. 自由研究会

4月20日（土）銀座「桃杏楼」において、115回目の例会を開催しました。今回のテーマは「ウォーキング健康法」と題しまして大庭氏からウォーキングを始めたキッカケから継続するための秘訣およびウォーキングの効果等について写真（旧所・名蹟）を交えて発表があった。次回は6月27日に決定した。



### 3. 生きがい生涯学習分科会

4月10日（木）青山いきいきプラザ講習室Aにおいて例会を開催した。テーマは「交通機関を中心に地方は不便になっている。高齢期の体調管理」で参加者から経験談などを発表して頂き意見交換を行った。  
記：中山 明俊

### 4. 関西支部

BAA関西では、6月30日（日）14時から16時にセミナーを開催します。皆様の参加をお待ちしています。（懇親・交流会にも参加して下さい）

場所：大阪市立総合生涯学習センター（大阪駅前第二ビル5階 第三研修室）

テーマ：「自分がわかれば相手がわかる！ 交流分析心理学」

講師：西川 由喜氏 WINTH代表

会費：会員 1,000円（会員以外の方2,000円）

申込先：「[ito.rt.1974.1123@cube.ocn.ne.jp](mailto:ito.rt.1974.1123@cube.ocn.ne.jp)」世話役 伊藤孝夫宛

## 「2019年度 個人会員年会費納入のお願い」

- ☆ 2019年度分年会費の納入ありがとうございます。未納の方のご協力をお願い致します。  
また「ゴールド会員」（10,000円/口）新設されました。BAAの社会貢献活動とビューティフル エージング啓蒙活動へのご協力をお願い申し上げます。

### 【個人会員 ご入会・継続のお願い】

一般社団法人 ビューティフル エージング協会（BAA）は、24社の団体・法人会員と約450人の個人会員の方々の出資により運営されています。年々個人会員が増え、多くの方々から複数口でのご協力いただくようになりました。また会員企業の方々からも併せてのご協力をいただき感謝しております。これからも引き続き、ご支援をお願い申し上げます。

☆ 個人会員： 一口 1,000円（一口以上でお願いいたします）

☆ ゴールド会員： 一口 10,000円

☆ 個人会員に加入していただきますと、BAAニュースの配信やイベント情報の提供をいたします。またBAA開催のイベント、研修、講座などを優先価格でご利用できます。

## ホームページが新しくなりました

より見やすく、よりシンプルに！ スマホでも、快適に見ることができます。  
そしてタイムリーな発信を目指して、この度ホームページを改良いたしました。ぜひご覧ください。

⇒ <https://www.baa.or.jp/>

<内容>

1. 「ホーム」画面の下に「お知らせ」、「BAAニュース」の項目があります。

クリックして詳細を見ることができます。

2. 「協会概要」の中に、「ご挨拶」「協会概要」「沿革」「事業概要」「会員会社」「派遣講師」「ディスクロージャー」「アクセスマップ」です。
3. 「ライフデザイン・アドバイザー養成講座について」
4. 「当協会へのご入会」「お問い合わせ」

## BAA 5月・6月のスケジュール

BAAのこれからのスケジュールをお知らせします。（\*印はBAAニュース本号に詳細有ります）

### 5月

- 第2週： 9日 BAA会計士監査（BAA事務所）
- 第3週： 13日 エクステンションセミナー（ばるーん）\*  
15日 三鷹NW大学講座（三鷹ネットワーク大学）\*  
16日 BAA監事監査・理事会（BAA事務所）  
17日 LDAの会（報告会（旧総会））東京海上日動火災保険新館食堂
- 第4週： 22日 4水会（青山学習館）  
23日～25日 尾瀬ハイキング  
24日 大相撲観戦（両国国技館）

### 6月

- 第2週： 3日 BAAシニアセミナー（ばるーん）\*  
4日 BAA総会・人材委員会（機械振興会館）
- 第3週： 10日 エクステンションセミナー（ばるーん）\*  
13日 囲碁大会（日本棋院有楽町囲碁センター）\*
- 第4週： 18日 お話の会（星陵会館）\*  
19日 三鷹NW大学講座（三鷹ネットワーク大学）\*  
21日・22日 LDA養成講座（機械振興会館）\*
- 第5週： 25日 人権研修（横浜今井地区センター）  
26日 4水会（青山学習館）  
27日 自由研究会（室町砂場）  
28日・29日 LDA養成講座（機械振興会館）\*  
30日 BAA関西セミナー（大阪市立総合生涯学習センター）\*

## 事務局からのお知らせ

- ☆ ゴールド個人会員（ご協力に感謝いたします、ありがとうございました）
- ・向井 恒夫 様（明治安田生命OB）
  - ・浦田 健一郎 様（東京海上日動火災OB）
- ☆ 「私のビューティフルエイジング」の記事を募集します。

