

aging is beautiful

## BAA ニュース (2020.3 月号)

桃の節句が過ぎて、思いがけない場所で桜の花に出会い心を躍らせる季節になりました。しかし、今年は新しい命が芽生える季節に、命さえも脅かす新型コロナウイルスが世界中に猛威を振るっています。最近ではその感染防止のために不特定多数が集まるイベント、会議、研修などが中止や延期に追い込まれています。また、企業や自治体などは社内外の不要不急の会議への参加を自粛する動きも出ております。BAA でも苦渋の決断でしたが、2月下旬からの関西セミナーや交流事業、人材委員会などを中止または延期とさせていただきました。楽しみにされていた会員の皆さまには多大のご迷惑をおかけしお詫び申し上げます。今回の新型コロナウイルスは発生してから既に1か月以上が経ちますが、いまだに多くの不明な点がありどうしたら良いか分からない不安が、更なる不安を呼んでいるように思われます。人生も同じようなことが言えると思います。将来どうなるか分からない不安を持っては充実した人生を送るのは難しいのではないのでしょうか。人生100年時代といわれる今こそ、ビューティフルエージングな人生を送るために、BAAは引き続きお手伝いをしていきたいと思っております。会員の皆さまのご指導、ご支援を今後とも宜しくお願い申し上げます。

### 『シニアの「インターネット」の正しい使い方を学ぶ』 講座内容報告

2月の三鷹ネットワーク大学講座は、インターネットの被害者にも加害者にもならないための講座で満員の盛況でした。講師は、大手生命保険会社出身で現在「e-ネットキャラバン」の専任講師として、各地で保険相談と子供の安全教育を考える活動等で活躍しているライフデザイン・アドバイザーの谷田恵子氏です。内容をご報告します。

子どもはスマホやゲーム機でLINE、Twitter、Instagram、YouTubeを利用するのに対して、シニアはパソコン、スマホ、携帯でLINE、Facebook、Twitterを利用する人が多いようです。子どもや保護者向けのセミナーでは、インターネットに潜む危険として「依存」「いじめ」「誘い出し・なりすまし」「個人情報漏洩」「ネット詐欺」「著作権・肖像権」等の安心な使い方を紹介していますが、今回はシニアがインターネットを安全に利用するときの注意することについてお話しいたします。



1. 個人情報漏洩
2. ウィルス感染
3. フィッシング詐欺
4. 偽のショッピングサイトやオークション
5. 著作権・肖像権
6. その他

講座の最後に4人1組でカードを使って「あやしいアプリ、あやしいサイト」の見極めをするために「怪しいかも」「怪しくないだろう」に分けるゲームを実施しました。

ゲームはカスペルスキー提供のものを使用しましたが、皆さん和気あいあいと楽しみながら学んで頂きました。

記：LDA第20期 谷田 恵子

**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**

## 「2020年度第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座」案内

2020年度第32期ライフデザイン・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年から昨年の31期生まで、延べ610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、企業内で役立ち、また多彩な異業種の方々の集まりです。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＞（出講順・敬称略）

- ☆ 「ビューティフルエイジング自己育成」 浦田 健一郎（BAA 会長）
- ☆ 「人生100年時代のライフキャリア」 木村 勝（リスタートサポート木村勝事務所代表）
- ☆ 「ダイバシティと女性活躍」 櫻井 香織（NPO 法人アーチ・キャリア）
- ☆ 「働く人のメンタルヘルス」 山本 晴義（横浜労災病院 医師）
- ☆ 「キャリア・カウンセリングの理論と実際」 廣川 進（法政大学教授）
- ☆ 「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）
- ☆ 「80歳までの働き方・学び方」 若月 誠（アクティブ・ユニット代表）
- ☆ 「LDA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）
- ☆ 「ライフデザイン・ファシリテート」 横山 出（デル・ライフキャリア研究所代表）
- ☆ 「豊かな人生と交流分析」 下平 久美子（株REFINE代表取締役社長）

＜2020年度 第32期 募集要領＞

- ◇ 期間：6月19・20日、6月26・27日、7月10・11日 [金・土曜日・6日間]
- ◇ 受講料：121,000円（税込） 定員：30名
- ◇ 会場： 機械振興会館 B-3 6号室（東京都港区芝公園3-5-8）
- ◇ 申込・お問合せ：北村（kitamura@baa.or.jp）、横山（yokoyama@baa.or.jp）
- ◇ 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。

## 「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毎月第2月曜日、企業現役の方、学びを深くしたい方の実践講座です。参加しやすい夕方から開催します。皆様の参加をお待ちしております。

諸般の状況を鑑みまして3月9日開催予定は中止しました。

次回開催は5月11日（月）、を予定しています。（講師未定）

よろしく願いいたします。

## 「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「人生100年時代を考える」寄付講座です。毎月開催、受講料が無料で皆様が参加しやすい講座です。

### 3月「混迷が予想される国際金融市場の読み方と投資の考え方」

2020年は、アメリカ大統領選挙、ブレグジット（英国のEU離脱）、米中（中国/中東）問題など、何年に一度という大きなイベントが進んでいます。一方、トランプ大統領は好調なアメリカ経済を武器に選挙戦を戦っていますが、間断なく国際金融市場を混乱させています。ポリティカルエコノミー（経済は政治が決めるとの観点から分析する考え方）を軸に、下記項目について中立的な立場から説明いたします。

1. 米国大統領選挙の読み方と世界経済への影響
2. 歴史とチャートで読む国際金融市場（特に株式・為替市場）
3. 国際金融市場変調の兆しの見分け方と投資戦略

◇ 開催日： 3月19日（木）15：00～16：30 （状況により中止の可能性あり）

◇ 講師： 小池 正一郎 氏 [グローバルマーケット・アドバイザー、ファイナンシャル・プランナー]

### 4月「資産運用の基礎—税制優遇制度の賢い活用術」

昨年6月に公表された金融庁のレポート「高齢社会における資産形成・管理」（金融審議会市場ワーキング・グループ報告書）は、老後資金として公的年金以外に2,000万円が必要とのマスコミ報道により、大きな反響を呼び起こしました。これを契機として、自助努力として資産形成を進める機運が高まってきており、預貯金の貯蓄だけでなく、投資信託等への資産運用を始める方が増えてきています。資産運用を行う上では企業型DC、iDeCo、一般NISA、つみたてNISA等の税制優遇制度をいかに上手に活用するかで最終的な利回りに大きな差がでることから、資産形成の基本的な考え方、税制優遇制度の賢い活用術について解説します。今回の講座では、ファイナンシャル・プランナーが資産形成に加えて、老後を迎えたときの資産の取り崩し方も解説し、一緒に考えていきます。

◇ 開催日： 4月15日（木）15：00～16：30

◇ 講師： 荒武 誠 氏 [ファイナンシャル・プランナー(CFP)、ライフデザイン・アドバイザー、シニアライフ・相続アドバイザー]

## [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：不要・・・当日大学へ直接お越し下さい。

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

TEL：0422-40-0313

## 「2020年度BAAシニアセミナー」ご案内

人生100年時代急激な高齢化社会の中で、充実し安心して生活してしていくために必要な実用知識を提案するシニア必見の講座です。今年度は、奇数月に1回の年6講座を開催します。講師陣は専門知識と経験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。ご参加をお待ちしています。

### <カリキュラム>（出講順・敬称略）

- ◇ 5月11日（月） 「音楽で人生を豊かに」 濱田俊一講師
- ◇ 7月6日（月） 「国際証券投資の進め方」 荒武誠講師
- ◇ 9月7日（月） 「幸福度を上げたい人のために」 天野富夫講師
- ◇ 11月2日（月） 「認知症で困らないために2」 埴猛講師
- ◇ 1月18日（月） 「公的年金の持続性を読み解く」 浦田健一郎講師
- ◇ 3月1日（月） 「健康寿命を延ばすには」 九鬼真弓講師

### <募集要領>

- ◇受講料 ①6回全部受講：10,000円（BAA個人会員8,000円）  
②1回単位受講：2,000円（BAA個人会員1,500円）
- ◇会 場 港区施設（生涯学習センターまたは青山学習館予定）
- ◇申込先 大庭 (ooba@baa.or.jp)、北村 (kitamura@baa.or.jp)
- ◇問合せ メールでご連絡を詳細パンフレットを送付します。

## 世界らん展へBAAレディス会出展、奨励賞を受賞しました



2月14日から東京ドームで開催した「世界らん展2020」に、ビューティフルエイジング協会レディス会が昨年に続き出展しました。蘭を使ったフォトジェニックな展示から、色とりどりの花々が咲き誇るガーデン、多肉植物の奥深い世界など会場いっぱいに花と緑が広がります。



第26期ライフデザインアドバイザーで、空間デザイナーとして活躍中の山田和実さんがリーダーです。今年の躍動する蘭をテーマにしたブース「蘭舞」は見事奨励賞！ トロフィーと賞状をいただきました。また当日はBAAのパンフレットも置かれ、大勢の方が手にされました。今、BAA オフィスは出展から戻ってきた蘭の華やかな薫りの中にいます。

記：BAA事務局 横山出



## 「BAA講師派遣」 ご利用のお願い

BAAでは610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。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	☆ コミュニケーション
☆ ファイナンス	☆ 相続・贈与、終活、健康
☆ キャリア・ライフキャリア	☆ 趣味を通じた生きがいづくり

### [最近の主な派遣実績：講座テーマ・講師]

- モチベーション UP キャリア研修 (一部上場企業) . . . 木村勝講師
- 実践型職場のコミュニケーション (公共団体) . . . 九鬼眞弓講師
- 職場における人権問題を考える (公共団体) . . . 浅見大輔講師
- 定年後のはたらき方研修 (一部上場企業) . . . 木村勝講師
- シニアお仕事フェア in 武蔵境 (公共団体) . . . 横山出講師
- シニアお仕事フェア in 目黒 (公共団体) . . . 木村勝講師
- シニアお仕事フェア in 東陽町 (公共団体) . . . 奥村彰太郎講師
- シニアお仕事フェア in 国立 (公共団体) . . . 横山出講師
- 人生100年時代のライフプラン (市民団体・じゃおクラブ) . . . 浦田健一郎講師
- ライフキャリア研修 (一部上場企業) . . . 横山出講師

企業様・団体様から大変好評を頂いています。

※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

(以下イベントの開催につきましては今後変更の可能性がございます)

### 1. お話の会 4月「音楽の持つ底力」

いつかどこかで耳にした懐かしい旋律。CD伴奏をバックにヴァイオリンの生演奏をお楽しみください。中世以後欧米では貴族・大衆を問わず最大の娯楽であるオペラのアリアを中心に、お聞きいただきます。「愛らしいヒロイン」「伝説の悪女」「悲劇のヒロイン」を通して当時の

文化に想いを寄せてください。あわせて私が実際に経験した認知症の方々に対する記憶回復への「音楽の持つ底力」についてもお話しいたします。どうぞくつろいでお楽しみください。

- 日時：4月14日（火）10：00～11：30（講話）  
11：40～13：00  
（レストランで講師を交えて会食、ワイン飲み放題付）
- 場所：星陵会館（千代田区永田町2-16-2）日比谷高等学校隣
- 会費：4,000円
- 講師：友部 主彦（ともべきみひこ）氏 株式会社コモド音楽事務所代表
- 締切：4月10日（金）

## 2. 第93回「囲碁大会」

諸般の状況を鑑みまして3月12日開催は中止しました。

今回は、6月11日（木）開催を予定しています。

## 3. 国立劇場 3月歌舞伎公演

- 演目：通し狂言 義経千本桜 二段目
- キャスト：尾上菊之助 ほか
- 日時：3月18日（水） 昼の部 開演時間：12時（開場は開演30分前）
- BAA料金（食事なし）1等A席 8,500円（定価：10,000円）
- 応募は締め切りました。

## 4. 2020年初場所「BAA大相撲観戦会」

- 日時：5月22日（金） 13日目
- 場所・会費：両国国技館、2階椅子席・会費：4,900円
- 応募は締め切りました。

## 5. 夏の「尾瀬ヶ原と至仏山（オプション）ハイキング」

昨年5月以降中断しておりました尾瀬ハイキングですが、今年度は黒木良二様（日本航空OB）が7月ハイキングを企画、再開いたします。

詳細は添付パンフレットをご覧ください。

- 日時：7月16日～18日（木・金・土）
- 集合場所：JR東京駅丸の内南口・東京ビル前 7時集合（7時30分出発）
- 参加費：@32,500円（2泊4食付の宿泊費・入浴料・貸切りバス代・傷害保険料）
- 宿泊先：山の鼻小屋
- 行程：1日目 東京駅→沼田IC→吹割れの滝→鳩待峠→山の鼻小屋（14：00頃）  
2日目 尾瀬が原散策組 山小屋→尾瀬が原→三条の滝など→山の鼻小屋  
至仏山登山組 山小屋→至仏山山頂→小至仏→鳩待峠→山の鼻小屋  
3日目 山の鼻小屋→鳩待峠→花咲くの湯（入浴）→東京駅（17：00頃）
- 募集人員：23名（人気の企画ですので満席の場合はご容赦ください）
- 申込み先：㈱ラッキートラベル 健歩会 事務局長 黒木良二様

☆ **各種イベントの申込み** メール又はFAXでお願いします。

- ▶ 申込先：事務局 北村宛 メール：[kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp) F A X：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）

**B A A 会員会社とその親族の方および B A A 個人会員の方が参加できます**

## 私 の ビ ュ ー テ ィ フ ル エ ー ジ ン グ

LDA 第30期の小田林皇江様から、ライフデザイン・アドバイザー資格を取得後、日常業務を通じた考え方やビューティフルエージングについて投稿を頂きましたので紹介します。

栃木県宇都宮市で求職者の就職支援や企業の人材確保・育成・定着支援等をしている会社にキャリアコンサルタントとして勤めています。学生や求職者、企業に対するセミナーの講師 や、求職者と企業を繋ぐイベントのコーディネーター等、ありがたいことに色々なことに関わらせていただいています。

LDA 講座を受講してから、それまで知識をインプットすることばかり考えていましたが、アウトプットの大切さを意識するようになりました。講座では講師の方はもちろん、同期の方も豊富な経験と幅広い知識をお持ちで、とても刺激を受けました。以前の私は「人生は苦行」というような気持ちがあり、修行僧のように耐え忍ぶことを美德と考えるところがありましたが、自分にとっての「生きがい・働きがい」を考えることで人生を楽しみながら素敵な年齢の重ね方をしている方たちと出会い、「自分の人生を楽しむ、なりたい自分になる」と自分自身と向き合うきっかけになりました。今は自分の知識や興味を広げていくこと、新しいことに挑戦できるチャンスをもたらえることがとても楽しくて、嬉しくありがたいと感じています。ライフデザインでは、仕事としての『キャリア』はもちろん、どう生きていくかの『ライフキャリア』も大切です。そのためには『ワーク・ライフバランス』や『働き方改革』、社会の一員として『SDGs』への取り組み等も重要と感じています。そして仕事では今後『セルフ・キャリアドック』導入サポートもしていくため、そこでも LDA 講座で学んだことを活用できるのではないかと期待しています。しかし、それらはどれも幅広い知識や経験が求められ、とても一人でできるものではありません。そのためにも、この良いご縁を大切にしていきたいと思っています。ぜひ皆様の素敵な引出しをお貸しください。どうぞよろしくお願いいたします。



記：LDA 第30期 小田林皇江

## L D A の 会 活 動 報 告

同期会・研究会（分科会）・支部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(気楽なお話会):第4水曜日、午後3時からLDAが集まる「気楽なお話と懇親会」

2月26日および3月25日に予定していましたが、諸事情を勘案し中止しました。

記：事務局 大庭和夫

## 2. 生きがい分科会例会

2月13日(木)例会を開催した。今回は、小林氏からシドニー滞在記(40日間)の経験談を話して頂いた。内容としては、天候(山火事・40度を超える熱暑)、人口構成(多国籍・多文化国家)、年末年始(12月24日のクリスマスでは大規模なネオン飾り・花火・バンドなどで盛り上がる)、食べ物(食材は豊富で特に果物の種類は多い、多種多様なレストランがあり各国の料理が食べられる)、公園・遊戯施設(大きな公園やテニスコートはじめ各種球技施設が点在している)等A4版2枚に纏めて頂きました。



その後は、このごろ感じていること(時間の流れが遅い)について中山から話しました。

記：生きがい分科会代表 中山明俊

## 「2020年度 個人会員年会費納入のお願い」

2020年度分年会費の納入のご案内を今月送付致します。今後もBAAの社会貢献活動とビューティフル エージング啓発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・団体の法人会員と約400人の個人会員の方々の出資により運営されています。企業情勢が厳しい折、個人会員の皆様には複数口でのご賛同をお願いしております。また「ゴールド会員」(10,000円/口)にも多くの方が参加していただいております。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)

☆ LDA 会員： 三口以上でお願いします(首都圏以外にお住まいの方は二口以上)

☆ 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を提供いたします。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。

## ホームページで各種情報を提供しています

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。

タイムリーな発信を目指して、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。



## 夏の尾瀬が原と至仏山(オプション)



尾瀬ヶ原から至仏を望む



至仏山頂



花咲くの湯

**実施日：** 2020年7月16～18日（木・金・土）  
**集合場所：** 東京駅丸の内北口・東京ビル前 07:00集合  
**出発時間：** 07:30  
**募集人数：** 23名（最少催行人員18名）  
**参加費：** @32,500円（2泊4食付の宿泊費・入浴料・貸切りバス代・旅行傷害保険料）  
**宿泊先：** 山の鼻小屋 男女別相部屋と致しますが、余裕が出れば個室態様と致します。  
**行程：** 初級向き \*至仏山登山は中級向き（→はバス区間・・・は歩行区間）

1日目 歩行距離=3.3km 歩行時間=約1時間

2日目 歩行距離=各自 歩行時間=各自

3日目 3.3km 歩行時間=約1時間20分

\*バス区間の時間は交通事情により若干前後します。

1日目：東京駅 07:30→関越自動車道経由→沼田 IC（10:30）→11:00 吹割れの滝到着  
 昼食は伽羅苑で（各自）。→12:30 鳩待峠（1,591m）  
 鳩待峠発 13:00・・・[3.3km]・・・14:00 山の鼻着（1,403m）山荘へチェックイン  
 希望者は 14:30 頃から軽装にて尾瀬ヶ原又は「山の鼻植物研究見本園」へ  
 入浴(17:00～) 夕食(18:00) 懇親会（自由参加）



吹割れの滝

2日目：06:00 朝食～

- ① 自由散策組：山小屋発 07:30 頃・・・山小屋で昼弁当@800円をつくってもらい尾瀬が原散策に  
 出発します。尾瀬が原、三条の滝など 16:30 頃山小屋着 入浴 夕食 懇親会(自由参加)
- ② 登山組 山小屋 07:00・・・[3km]・・・11:00 至仏山頂（2,228m）(昼食弁当) 11:30・・・[1.0km]・・・  
 小至仏(2,162m) (12:30)・・・オヤマ沢田代（水場）(13:30)・・・[3.5km]・・・14:20 鳩待峠（1,591m）  
 14:30・・・15:30 頃 山の鼻着 入浴 夕食 懇親会（自由参加）

3日目：06:00 朝食 山小屋発 07:30 頃・・・09:00 頃 鳩待峠 09:20→11:00 花咲くの湯（入浴）14:00→（関越自動車道）→17:00 頃 東京駅到着予定

●企画・手配：株式会社 ラッキートラベル（東京都知事登録旅行業第 2916 号）

〒174-0072 板橋区南常盤台 1-13-8 小沢ビル1F

●お申込み・お問い合わせ先：同社 健歩会 事務局長 黒木良二

〒244-0805 横浜市戸塚区川上町 412-1-532

電話・Fax045-443-8224 携帯電話 080-2080-7019 E-mail: ozetaro@nifty.com

●取消し手数料：旅行業法第 12 条の 3 及び当社旅行業約款により出発日の

1. 20 日前(6/22)～8 日前=旅行代金の 20%。 2. 7 日前～2 日前=同 30%

3. 前日=同 40% 4. 当日=同 50% 5. 無連絡不参加=同 100%