

aging is beautiful

BAA ニュース (2025.9月号)

第二次世界大戦終了後、世界の平和や貧困・人権・環境など、地球全体の問題を解決するために国々が協力する組織として国際連合が設立されました。その国際連合の憲章第2条において、すべての加盟国に「武力の行使の禁止義務」を規定しています。しかし、残念ながら未だに紛争は無くならず、飢えに苦しみ餓死する子供たちが大勢います。そんな情勢のなかで日本は今年8月に戦後80年をむかえ、「LDAの会」の自由研究会では「日本の平和を考える」をテーマに意見を交換しました。その中で日本が平和であったことに感謝する意見がありましたが、世界価値観調査2020で「人生は思い通りにならないという比率が高い国」として紛争や政情不安定な国と並んで日本は世界で6番目に高い比率でした。そこで、今年の「秋の講演会」では「思い通りの人生」を考えていただく機会として『「いい人生だった」と言える10の習慣』などの著作がある医師の大津先生をお迎えして11月1日（土）に開催いたします。オンライン開催ですので遠方の方でも聴講できます。尚、非会員の方でも聴講できますので家族や知人の方をお誘いあわせの上、是非多くの方に参加いただきたくよろしくお願いいたします。

今月のBAAスケジュール

BAAではリアルだけでなく、**地域や時間に縛られないオンラインや録画視聴での開催もしておりますので**、多くの方のご参加をお待ちしております。尚、「オンラインが初めての方」には操作方法などをご案内いたします。メールでお気軽にご連絡ください。

★ BAAはテレワークで業務を行う場合もあり、電話でお受けできないこともございます。その時はメールでのお問い合わせをお願い致します。

<9月>（*印：本号に詳細を記載しております）

- ◆9月 4日（木）BAA 第108回 囲碁大会
- ◆9月 5日（木）LDAの会 相続研究会 例会*
- ◆9月 6日（土）BAA ファイナンシャルプランナーによる無料相談
- ◆9月 6日（土）LDAの会 自由研究会*
- ◆9月 8日（月）LDAの会 LDS分科会
- ◆9月10日（水）BAA 「キャリアデザイン・シニア研修」
- ◆9月11日（木）BAA 人生100年時代の実践セミナー*
- ◆9月16日（火）BAA 第12回 太極拳教室*
- ◆9月17日（水）BAA 三鷹ネットワーク大学講座*
- ◆9月20日（土）BAA 第22回 ぶらり街歩き*
- ◆9月24日（水）LDAの会 4水会*
- ◆9月26日（金）BAA 第52回 大相撲観戦会*
- ◆9月26日（金）LDAの会 仕事と人生（職域開発）分科会（横浜ベイエリア散策）
- ◆9月27日（土）LDAの会 合同同期会

<10月>

- ◆10月 4日(土) BAA ファイナンシャルプランナーによる無料相談*
- ◆10月 6日(月) BAA 人生100年時代の実践セミナー
- ◆10月 8日(水) BAA 「キャリアデザイン・シニア研修」
- ◆10月15日(水) BAA 三鷹ネットワーク大学講座
- ◆10月16日(木) BAA 第86回 お話の会*
- ◆10月18日(土) BAA 第5回音楽祭*
- ◆10月21日(火) BAA 太極拳教室(補講)*
- ◆10月22日(水) LDA の会 4水会
- ◆10月23日(木) LDA の会 投資研究会

☆状況につきましては、下記担当者にメールでお問い合わせを頂きたく宜しくお願いいたします。

<各担当連絡先>

- ◆ BAA イベント(大相撲観戦、お話の会、ぶらり街歩き、囲碁大会、観劇会 除く音楽祭、太極拳)
⇒ 北村 満: kitamura@baa.or.jp
- ◆ BAA 実践セミナー、三鷹ネットワーク大学講座、太極拳教室 ⇒ 大庭 和夫: ooba@baa.or.jp
- ◆ BAA エクステンションセミナー、LDA 養成講座、マイライフデザイン研修、シポジウム、講演会
⇒ 塙 猛: hanawa@baa.or.jp
- ◆ 音楽祭、4水会、LDA 分科会・研究会等 ⇒ 濱田 俊一: hamada@baa.or.jp

「秋の講演会」のお知らせ

今年度の BAA 秋の講演会では緩和医療医の天津修一先生にご講演いただきます。先生は多くの患者さんが死を前にしてどうしたら後悔が少なくなるかを考え続けて来られました。後悔の無い人生、充実した人生をおくりたい人には必聴の講演ですので多くの方のご参加をお待ちしております。

「演題未定(先生の著作を基に決定いたします)」

【講演概要】

1000 人を越す患者さんたちの吐露した「やり残したこと」を 25 に集約して紹介しベストセラーになったご自身の著書である「死ぬときに後悔すること 25」や『「いい人生だった」と言える 10 の習慣』『「死ぬときにはじめて気づく人生で大切なこと 33」などの内容を基に講演いただきます。一人でも多くの方に、後悔のない人生を送っていただきたく、誰もが充実した幸せな生をおくり、穏やかな最期を迎えられたら良い。死を学び考えることで、一人一人の生が変わり、ひいては皆が幸せを感じられるような社会になることを願っている先生のご講演です。

【講演者】 天津 修一 先生【早期緩和ケア天津修一クリニック 院長】

内科専門研修後、日本最年少のホスピス医(当時)として京都市左京区の日本バプテスト病院ホスピスに勤務したのち 2008 年 5 月より東京都世田谷区の有床診療所に勤務し、入院・在宅(往診)双方でがん患者・非

がん患者を問わない終末期医療の実践を行う。現在は、東邦大学大森病院緩和ケアセンターに勤務。多数の終末期患者の診療に携わる一方、著述・講演活動を通じて緩和医療や死生観の問題等について広く一般に問いかけを続けている。

- ◆日 時 11月1日(土) 10時から11時30分
- ◆実施方法 オンライン(ZOOM)で開催
- ◆参加費 BAA会員 2,000円 非会員 3,000円
- ◆募集人数 50名
- ◆申込期限 10月27日(月)
- ◆申込先 事務局堀又は北村宛てメール「hanawa@baa.or.jp」又は「kitamura@baa.jp」
①名前(ふりがな) ②メールアドレス
③その他(会員(一般・LDA)、法人会社(社員・OB)、紹介者など)

講座案内「人生100年時代の実践セミナー」 ～人生を自分らしく豊かにするために～

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。全年齢層を対象に「働き方」「学び方」「生き方」「資産形成・運用」「相続・贈与」「キャリアデザイン」「ライフデザイン」「地域活動(人的交流)」など幅広いテーマを取り上げ会員の皆様のビューティフルエージングの実践に役立つ情報を提供いたします。

9月講座 【統計データから読み取るシニアの姿と生成AIの活用】

【講座概要】

様々なデータからシニアのキャリアプランやライフプランの課題を挙げ、生成AIで解決策を導きます。構成は、①統計データから見たシニアの姿、②シニアのキャリアプラン・ライフプランにおける課題、③生成AIとの対話によるキャリアプラン・ライフプラン作成等

【講師】森 邦夫 先生【ヒューマンビルドアップ(個人事業主)】

- ◆日 時: 9月11日(木) 15:00～16:30
- ◆開催方法: オンライン(ZOOM)で開催します
- ◆申込締切: 9月9日(火)
- ◆申込先: 事務局大庭宛てメール「ooba@baa.or.jp」(後日、URLをご案内いたします)
こちらからでも申込できます⇒ <https://forms.gle/9A4pkxnvwl3YNLF7>
①名前(ふりがな) ②メールアドレス ③その他(会社・所属・LDA・紹介者・入会など)
- ◆受講料: 会員 無料、会員外1,000円

講座案内「三鷹ネットワーク大学」

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年時代を考える」を講座タイトルとして開催しています。

9月講座 【シニアライフをいかに楽しく過ごすかを考える】 ～ライフシフト視点で一步踏み出すコツ～

【講座概要】

日本で「人生 100 年、80 歳現役時代」が叫ばれるようになったきっかけは、ロンドンビジネススクールのリンダ・グラットン教授らによる「ライフシフト」の書籍です。

刊行されたのは 2016 年、それから 10 年近くの間に、世の中では、多くの書籍が出され、いろんな学びの場や、実践者が紹介されています。あなたは何か始めていますか？

本講座は、ライフシフトの概念を根底に、シニアライフ(リタイア後)をいかに楽しく過ごすためには、働き・学び・趣味・地域社会などのフィールドで、ベースとなるマインド、スキル、ネットワーク、行動など、どのようなきっかけが求められるかを考え、語り、気づきを得る時間と考えています。ささやかな実践者の一人である講師が自らの経験を踏まえて、参加のみなさまと楽しく語らう双方向コミュニケーションの講座です。ぜひ、参加して、あなた自身もライフシフターとして、さらにシニアライフをいきいきと輝かせましょう。

【講座日時】 9月17日(水) 15時から16時30分

【講 師】 北原 譲 先生 【キャリアコンサルタント、ライフシフトキャリアコーチ】

【開催場所】 三鷹ネットワーク大学 教室

【申 込 先】 三鷹ネットワーク大学へ直接申込ください。

こちらから申し込みできます⇒ [三鷹ネットワーク大学](#)

BAA 連携事業 「お金に関する【無料相談会】」のお知らせ

BAA と業務提携をしています一般社団法人かながわ FP 生活相談センター (KFSC) が、BAA 会員向けに毎月 ZOOM を使用したファイナンシャルプランナー (FP) によるお金に関する無料相談サービスを提供しています。一人 (または 1 組) の相談時間は最大 40 分で、最大 4 組までのお申し込みを受付けます。

<開催日時>

10月開催 : 10月4(土曜) 13時~17時(原則: 毎月第1土曜日開催)

<お申し込みは以下の専用のサイトから行ってください>

【BAA 会員向け KFSC サイト】 URL : <https://baa.fp-kfsc.com/>

相談を希望される方は、遅くとも一週間前までにお申し込みください。一人で悩まずに気軽に個人会員の皆様及び法人会員の社員、OB、OG の方にご活用いただきたくよろしくお願いいたします。

<相談内容>

家計管理、保険の見直し、資産運用、老後資金、相続問題、税金問題、不動産の売買、NISA や iDeCo、介護施設及び費用 など、お金に関する疑問や悩み事に関するものです。

例えば「NISA を始めたいが投資の経験が無いので不安」、「実家を相続したが空き家のまま。処分したいがどうすれば良いか？」など、友人や知人には相談が難しいことも安心して相談が可能です。

相談者が希望される場合は、別途有料 (BAA 会員は割引あり) の支援もご案内いたします。

<相談員>

相談員は独立系の経験豊富なFP資格保有者で、真の意味で相談者の立場に沿ってご支援いたします。

<守秘義務>

相談員には職務上守秘義務がありますので、相談内容は厳重に管理し、他の目的で使用することはございませんので安心してご相談ください。

B A A イベントのご案内

今回は、神楽坂で文士達の面影と花街を偲ぶ「ぶらり街歩き」、補講も含めて毎月開催の太極拳教室などを企画しておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

1. 第22回 ぶらり街歩き『神楽坂で文士達の面影と花街を偲ぶ』

神楽坂は明治、大正、昭和を通して隆盛を誇り、庶民や文士達も好む花街がありました。現在も昔の面影や街並みが残ри、有名な飲食店も多く、興味が尽きません。当時の文士達の状況を思い浮かべながら、懐かしい花街の街並みを訪ねます。また希望者による懇親会も予定しております。

・日時：9月20日(土) 10:00~13:00

・コース：飯田橋駅 ➡ 神楽坂入口 ➡ 東京理科大学 ➡ 泉鏡花・北原白秋旧居跡 ➡ 善国寺 ➡ 地藏坂 ➡ 光照寺 ➡ 尾崎紅葉旧居跡 ➡ 藝術座跡地 ➡ 赤城神社 ➡ 白銀公園 ➡ 寺内公園 ➡ かくれんぼ横丁 ➡ 芸者新道 ➡ 神楽坂下 ➡ 飯田橋駅

・ガイド：東京シティガイド(NPO東京シティガイドクラブ認定者)

・歩行距離：4Km未満

・集合場所：10:00 JR「飯田橋駅」西口改札外

・会費：会員 500円(当日払い)、会員以外 1,000円

・申込締切日：9月18日(木) 30名枠に拡大しましたが、残り僅かですので先着順とします。

2. 第12回 太極拳教室(奇数月開催)

・日時：9月16日(火) 16:15~17:45

・場所：高円寺区民センター(建物名：セシオン杉並)レクリエーション室(地下1階)

・会費：1,000円(会員以外1,500円) 会場で集金します。

・募集人員：12名(先着順)

・申込締切日：9月11日(木)

<太極拳教室補講(偶数月に参加者の要請と講師のご好意で太極拳教室の補講も開催)>

・日時：10月21日(火) 13:15~14:45

・場所：高円寺区民センター(建物名：セシオン杉並)レクリエーション室(地下1階)

・会費：補講のため会費はありませんが、会場使用料(1,600円程度)を参加者で負担します。

・募集人員：12名(先着順) 補講から始める方でも歓迎です。

・申込締切日：10月16日(木)

3. 第59回BAA大相撲観戦会 2025年九月場所

- ・日 時 : 2025年 9月26日(金) 13日目、15時集合
- ・会 費 : 5,300円(通常料金 5,000円+諸経費)
日本相撲協会の団体割引は無くなっております。
- ・募集人員: 50名
- ・申込締切日: 既に締め切りました。

4. 第86回 お話の会 10月「シャンソン〜歌とともに美しく歳を重ねる〜」

- ・内 容: 人生100年時代を迎えた今、シャンソン 歌 が私たちに教えてくれる「美しく歳を重ねる」ヒントとは? 音楽と語りが織りなす、心豊かなひとときをお届けします。人生って不思議です。しかし、願えば夢は叶う、生きていてよかったと、いつまでも 若く、楽しく、生涯青春を考えてみませんか。また、「歌で旅するパリ」もご紹介します。
- ・講 師: 葉月 よしこ 氏【 シャンソン歌手 ジュエリーデザイナー 】
10年間のニューヨーク生活を経て、活動の場を日本に移す。「日本シャンソンコンクール」入賞以来、京都大原「寂光院」七夕の夕べ・明治記念館「葉月よしこリサイタル」ライオンズクラブ・ロータリークラブ主催 チャリティ・ディナーショー出演。銀座マキシム・ド・パリ レギュラー歌手。パリ・メニルモンタン劇場、パリ国際大学ホールでコンサートに出演、フランス・マキシム・ド・パリ本店にてピエール・カルダン氏のリクエストで ピアフを歌う。大田文化の森「葉月よしこシャンソン教室」、NHK 文化センター青山本校「青春の歌」講師。CDアルバム「大切なあなたへ」「海よ還るその日まで」をリリース。フィリピンで行われた国際ロータリークラブ1500人の大晩餐会に招待され、振袖を着て英語の歌を歌う。ジュエリーのデザイナーとして「New York Art of Jewelry」というブランドを立ち上げる。和の芸術にも精通し、いけばな(草月流師範)、着付け(着物レディ着付学院)師範、生田流箏曲は人間国宝「富山清琴」より奥伝の資格を修得。ヨーロッパで開催された Japan Week に参加し、パリ、マルセイユ、ニース、ポンペイ、ナポリ、プラハ等で日本の芸術文化を紹介し国際親善に貢献。
- ・日 時 : 10月16日(木) 10:00~11:30
(11:30~13:00 レストランで講師を交えて会食、ワイン飲み放題つき)
- ・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 : 4,500円
- ・申込締切日: 10月10日(金)

5. 第5回音楽祭(秋の JAZZ)

- ・日 時 : 2025年10月18日(土) 開場13:30 開演14:00
- ・会 場 : 西荻窪 COCO PALM
- ・参加費 : 2,000円(1ドリンク付き) 当日現地にて集金させていただきます
- ・残席数 : ゼロとなりましたので申し込みは締め切りました。ご協力有難うございました。

- ・ 出 演 : TBA(The Beautiful Aging) BAA 会員による JAZZ バンド
 <客演> SUGIMORI BAND (管 4 本 ギター ピアノ ベース ドラムのオクテット)
- ・ 申 込 : 音楽グループ 濱田宛 メール: hamada@baa.or.jp

6. 第109回「囲碁大会」

- ・ 日 時 : 12月4日(第1木曜日) 12:30~16:30 (受付開始 12:00)
- ・ 場 所 : 日本棋院・有楽町囲碁センター (東京都千代田区有楽町2丁目101 東京交通会館9階)
- ・ 競技方法: 各自の持ち点数により、上位者からAクラスBクラスCクラスに分け、各クラスの中で3局対局(組合せは籤引)とします。対局時間は80分(1人40分ずつ)とし、全て対局時計を使用します。
- ・ 会 費 : 会員: 2,000円 非会員: 2,500円 (当日払い 参加賞・全勝賞有)
 昼食お弁当はありません。感染防止のため囲碁センター内での食事はできませんので、各自昼食を済ませてからの参加をお願い致します。
- ・ 募集人員: 50名
- ・ 申込締切日: 11月21日(金)

☆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 FAX: 03-3437-2510
- ・ 申込み要領: 希望のイベントに参加されるメンバー全ての方の①から⑥を記入下さい。
 ① お名前(ふりがな)、②メールアドレス、③電話番号、④イベント名(観劇・囲碁大会・お話の会・大相撲など)、⑤個人会員または会員企業名、⑥その他(連絡事項など)

会員活動報告『72歳から「安来節どじょう捌き踊り」に挑み』

今回は幾つになってもチャレンジ精神と実行力でビューティフルエージングを実践されていらっしゃる堀之内さんの活動を報告致します。会員の皆様が年齢にかかわらず豊かで充実した人生を送るためのご参考になれば幸いです。

「最短9年間 82歳で師範資格取得！！」

LDA2期、34期 堀之内 英明

安来節保存会概要は、創設明治44年、全国会員約2000名を有し、安来市に本部(足立美術館隣の安来節演芸館内)、会長は安来市長です。私は全国53支部中、大根支部に所属し役員も担当中。どじょう捌き踊りの切っ掛けは30歳の頃、軽快な絃(三味線)と鼓の演奏・唄に合わせて、腰を振りながら歩く滑稽な容姿・TV画像に魅せられ、自己流で会社や地域等宴会で踊る程興味を持ち続けていました。本格的踊りを！と動き始めた時期は、定年後のセカンドキャリア(自治体出資法人役員公募制)を73歳で終えようと決めた72歳の時でした。安





来節を習うなら夫婦旅行も兼ねて本場安来市（2015年7月）へと思い、早速ネット検索して安来市内「一宇川流道場」の門をたたきました。幸運にも指導を受けた先生は、現在有名な名人（全国唯一）で、以降はその門下大師範の先生（八王子教室）の元へ取手市から約2時間かけて6年間通い続けました。現在は地元取手市内教室（大師範）で稽古を続けています。保存会資格取得審査会制度（年一回実施）は、関東で3級～1級、初段～3段、准師範、熟年師範迄審査（本部審査員）が行われ、師

範は本場安来節演芸館舞台で踊り8人審査員による厳格な判定で行われます。最短資格取得は9年間掛かりますが、上位資格になるほど大変厳しい審査で不合格者も多発するほどです。今回の全国師範審査でも、僅か6名合格（合格率20%）という厳しい結果に終わりました。体力的に厳しい82歳受審でしたが、最短9年間で合格することが出来ました。また安来節保存会では、毎年全国優勝大会（各種目別資格クラス毎）が開催されますが、令和5年予選会（静岡、関東、東北）では准師範クラスで優勝し全国大会で3位入賞、また翌年の熟年師範予選会では優勝し全国大会出場を果たしました。安来節活動は、現当地元文化祭、支部発表会、老人ホームや幼稚園ボランティア等を実践中です。

今後も安来節活動、福祉法人仕事やBAA分科会活動、地元町会役員活動等をバランス良く取りながら、有意義なビューティフルエージングを実践していきたいと思っています。

72歳で一大奮起し82歳で挑んだ『師範資格取得』は、スクワット状態で踊りきる体力作りで健康も得られ、舞台でのスリル＆ワクワクの中からは大きな達成感と満足感も得られました。気が付けば新たな人的財産、多くの交流の場も生む結果となりました。（令和5年全国優勝大会、令和7年度師範資格合格者等は、安来節保存会ホームページにアップしています）



L D A の 会 活 動 報 告

ライフデザイン・アドバイザーの認定者 660 名の活躍の紹介欄です。同期会・分科会（研究会）・支部活動状況や会員の皆様の情報などを紹介します。

1. 4水会

8月の4水会は榊原敏秀氏（LDA22期）と音楽グループ有志による「夏だ！祭りだ！音楽だ！」～真夏のスペシャルプログラム～でした。麻布区民センターの講習室において榊原さんのウクレレ・ハーモニカ・バイオリン演奏、高村俊朗さん、山田清美さんによるピアノ弾き語り、そして参加者による生バンド伴奏での歌！と素晴らしい1時間半でした！演奏会後は近場の打上げで盛り上がりました。

9月の4水会は山梨能嗣氏（LDA25期）による

「趣味と実益を兼ねた家庭菜園を楽しむ」～手作りの美味しい野菜を～です

3年前に区が勧めるファミリー農園を使うことが出来るようになり、小規模ですが野菜作りをしています。

「植物を育てる」や「作った野菜を味わう」などを楽しんでいます。

手間を掛けて作った野菜は購入した物ほど出来栄はよくありませんが、購入した物より新鮮で美味しく家族に喜ばれています。

ジャガイモは約半年分の収穫を得ております。野菜作りを始めたのは約 20 年前。ちょっとした切っ掛けで農地を使えることになりました。土・日曜日暇な時に運動不足解消兼ねての野菜作りでしたが、5 年前に土地が使えなくなり 5 年間中断しましたが、ファミリー農園のお陰で再開できました。



なお 4 水会のあとはカラオケ会があります。こちらにもぜひご参加ください！

- ・日時：2025 年 9 月 24 日（水）15：00～16：30 対面開催
- ・会場：港区施設 麻布区民センター 2 階会議室
（港区六本木 5－1 6－4 5 電話 03-3583-5487
- ・参加費：one coin です
- ・申込先：濱田まで (hamada@baa.or.jp)

2. 分科会・支部活動、同期会状況

(1) 自由研究会

報告 塙 猛

開催日時：9 月 6 日（土）12 時 00 分～13 時 30 分

場 所：BAA 事務所及びオンライン（ZOOM）のハイブリッド開催

参加者数：9 名

実施内容：2024 年度は活動できず 2 年ぶりに活動を再開しました。今回は「戦後 80 年の今、日本の平和を考える」をテーマに以下の内容について話題が提供され、その後参加者から活発に意見交換がなされ平和を考える良い機会となりました。尚、飲食をしながら和気あいあいと気軽に話合えるように 12 時からの開催としました。

1. 日本国憲法の前文とその解釈

他国の公正と信義を信頼して、日本の安全と生存を保持することを前提とした平和憲法

2. 憲法第 2 章第 9 条の解釈

3. 世界の軍事力ランキング（2025 年 日本は 8 位）

4. 紛争と戦争について

5. 紛争の起こる原因と影響について

6. 現在も続いている主な紛争

7. 日本の安全を脅かすものは何か

8. 平和に対する罪（侵略戦争）で裁くことができるのか

9. 国際法違反がまかり通る世界（法の支配から力の支配へ）

(2) 相続研究会 例会

報告 池上 義雄

開催日時：9 月 5 日（金）18 時 00 分～18 時 30 分

開催方法：オンライン（ZOOM）

参加人数：8 名

実施内容：今回は来年 1 月から 3 回に渡って開催を要請されているパネルディスカッションについて検討した。BAA 側からはオープンセミナーでとのことで、方法・内容について討議した主な点は次の通り。

開催日時：2026 年 1 月 17 日（土）、2 月 14 日（土）、3 月 14 日（土）の 3 回 14:00～15：30

