

2018年1月号

一般社団法人 ビューティフル エージング協会(BAA)

aging is beautiful

BAA ニュース

2018年がスタートしました。すべての世代の方々が豊かで充実した人生を過ごすこと（ビューティフルエージング）を実践するための支援活動を続けてまいります。今年も会員の皆様のご支援ご協力をよろしくお願い致します。

「 B A A 山 口 会 長 年 頭 の 挨拶 」

新年明けましておめでとうございます。

ビューティフルエージング協会もお陰様で昨年25周年を迎えることが出来ました。そして大手企業25社様のご支援と400人余りの個人会員皆様のご協力を得て益々充実したそして社会に役に立つ協会として進展して参りたいと思えます。

本年も一層のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

さて、私事ですが今年も大変忙しい新年を迎えました。

私のスポーツはローイングボートですが、7つのローイングクラブに所属し、7つの初漕ぎの案内が来ました。そして、ベートーベン第九合唱団の歌い初め、ゴルフ初打ち、麻雀初打ち、スキー滑り初め、大晦日にはおせち料理を8種類づくり、正月はイタリアン料理で接客、お手製和菓子「黄身しぐれ」の土産付き、その他いろいろな会の新年会が数知れず、等々、まったく遊んでいる暇もありません。

毎年、今年こそは断捨離で何か捨てようと思うのですが、毎年かえって増える一方です。まあ、これでもいいか…「常に新しいことを始めていけば決して老いは来ない」と日野原先生が言っていたし、また「流れる川は朽ちず」とも言われているし、このまま流れは止めずに大海に流れ込むまで新しいことに挑戦し続けるか…なんて思い直しています。誰かがこれぞビューティフルエージングと言ってくれました。

皆さん今年も何か新しいことを始めましょう！！



BAA会長 山口 輝雄

「 三 鷹 ネットワーク 大 学 講 座 」のご報告

11月20日(水)「定年後のマネープランを考える」をテーマに奥村彰太郎氏(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)に講師をお願いしました。

「定年後のマネープランを考える」
～リタイアメント後のお金の不安を解決するために～

1. ライフプランを考える

2. 年金制度を知る

3. マネープランの作り方

4. プラン作りのヒントと対策



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

「 B A A 2 0 1 8 年 新 年 会 」 ご 報 告

ビューティフルエイジング協会新年会が東京海上日動火災のパーティ会場にて開催されました。山口 輝雄会長の元気あふれる乾杯の音頭で開始です。池田顧問のご出席もいただき、過去最高の60名の出席者です。

会員企業の方、LDA、エクステンションセミナーで勉強をご一緒の方、キャリアカウンセラー、研修講師、囲碁同好会、空間デザイナー、シャンソン歌手、安来節の名人、カラオケの達人など、多彩な方がいらっしゃいます。宴もたけなわの中、会員会社を代表して旭化成の小嶋さん、囲碁・お話の会・カラオケでご活躍の東京ガス(株)OB で個人会員の近藤さんにご挨拶をいただきました。



また昨年度出版された中山さんの「自然放置の健康論」、LDA18期木村さん「働けるうちは働きたい」の紹介もありました。ハイライトは第29期LDA（ゆかりの会）の皆さんによるイベントです。メンバーの紹介もそこそこに一同が輪になり、3人連句作りです。名（迷）作を読み上げられるたびに会場に笑顔が溢れます。厳選なる審査の結果以下の4作品が表彰されました。

- ☆ 最優秀賞「留守番で いつもいないよ 我の妻」
- ☆ 二等賞「ぼくのこと どう思うかな 何のこと」
- ☆ 三等賞「ゲレンデで 色とりどりの はながさく 」
- ☆ 会長賞「どうしたの ビーエーエー（BAA）が げんきだよ」

また、「ゆ」「か」「り」で始まる句が「ゆかり賞」を受賞し名古屋名物のゆかりを、空間デザイナーの山田さん寄贈の世界らん展の招待状などの景品を手で大いに盛り上がりました。「ゆかりの会」

の 29 期の心は“御縁”、素晴らしい時間が経過しました。LDAの会本田会長の中締めとなりました。今年度も活発なBAAを目指します。皆様のご協力を心からお願い申し上げます。(横山)

「BAA プロフェッショナルセミナー」のご案内

成果に繋がる上司と部下の関係構築、キャリアカウンセラーに必要なコミュニケーション、職場のメンタルヘルスについて知識、家庭・社会で求められる人間力についての知識習得と技術向上を目的とします。理解しやすく、またプラス思考を伝える大好評の先生です。どなたでもご参加下さい。キャリアカウンセラー、企業・マネージャー、更にコミュニケーション力を磨きたい方には必須な講座です。まだ席に余裕があります！お待ちしております。

「TA（交流分析）コミュニケーション心理学の活用」

～豊かな人生を築く、健康な心と繋がる力を磨きましょう！～

コミュニケーション心理学と呼ばれ、心身症の治療の柱として活用されているTA<交流分析>の活用について学びましょう。TAのゴールは「自律性」です。養育者との関係性や過去の経験で身につけた自分の心（感情・思考・行動）に気づき、より豊かな自分の望む「勝利者の人生脚本」に書き換えること。魅力的に生き、豊かな人生を支援するヒントをご一緒に考えましょう！



「過去と他人は変えられない、しかし自分が変われば未来と他人が変わる」

【講師】 下平 久美子氏：BAAライフデザイン・アドバイザー養成講座講師

日本交流分析協会副理事長・交流分析士教授・TA心理カウンセラー、日本交流分析学会評議員、産業カウンセラー、鎌倉市教育委員、女優。著書も多数。

【募集要領】

- ・ 日時：2月24日（土）10：00～16：00 （受講証明書を発行します）
- ・ 場所：機械振興会館 募集人員：30名
- ・ 参加費用：8,000円（個人会員・学生 7,000円）

「BAA エクステンションセミナー」のご案内

学びの機会を多くしたい！ そのような気持ちを込めて、BAAエクステンションセミナーを開催します。一流の先生の講義です。夕方から、参加費用にも考慮した企業現役の方たちへの研鑽の場です。お誘い合わせてのご参加をお待ちいたします。

◇ 会場：港区生涯学習センター「ばるーん」JR 新橋駅烏森口徒歩4分（定員 25名）

◇ 時間：18：30～20：00 ☆会費：500円（当日支払）・・受講票はありません。

➤ **2月**「60歳からモチベーションをもって働く」～研修、相談での伝え方を考える～

60歳再雇用、定年延長企業が増加しています。その中で社員は役職定年や給料の減少にモチベーションを無くし、仕事効率が低下、そして企業は悩みます。企業やLDAはどのような研修、伝え方をするのがベストでしょうか。社員はどのように考えを変える必要があるのでしょうか。社会、社員、企業の状況を整理して、効果的な方法を考えます。また受講者の皆様との意見交換により、ベストな研修、伝え方に到達したいと思います。研修講師、人事関係、ライフデザイン・アドバイザー、キャリアカウンセラーの方々の御出席を期待します。



- 日時：2月13日（火）18：30～20：00
- 会場：「ばるーん」 304号室
- 講師：横山 出 氏 [デル・ライフキャリア研究所代表]

➤ **3月**「強みを活かしたハッピーキャリア」～楽しい気分の先に成果がある！～

毎日うきうき出社していますか？ 仲間と共に働くことにわくわくしていますか？・・・せっかくの人生です。自分の「強み」を活かして、仕事も人生もいきいきと楽しみませんか？なぜなら、強みを活かしているとき、私たちは自分らしく、のびのびと仕事をし、実力を発揮することができるからです。そう、楽しい気分の先に成果があります！



セミナーでは、参加者全員でワークを楽しみながら自分の強みを表現する漢字一文字を知ることができます。

さあ、一緒に、強みを活かしたハッピーキャリアを考えましょう！

- 日時：3月12日（月）18：30～20：00
- 会場：「ばるーん」 304号室（予定）
- 講師：板谷 和代氏 [株式会社タンタビーバ 共同創業者／元気の種まき担当]

短大卒業と同時に入社した日本航空に37年間勤務し、2016年3月末退職。JAL在職中は、接客、ホテルPR、国際線法人営業等を経験の後、2005年より会社初の女性営業支店長としてオーストリアに駐在し、中・東欧15カ国を担当。帰国後社内の人材育成部門の責任者として、社員のモチベーション、活気と一体感をもたらす研修を開発。

「日本中に元気の種まきをしたい！」と57歳でタンタビーバを創業。研修や講演を通じて「人生を変えてくれた」といわれるほどのポジティブ影響力を発揮している。

（社）経営学習研究所理事、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、（社）メンタルタフネス協会認定強み博士、武庫川女子大学非常勤講師、筑波技術大学非常勤講師

★ **3月**「企業人のためのマネープランの基本」

～企業年金、DC、NISA、積立NISAを上手に使う～

「マネープランなんて自分には関係ない。資産運用や税制優遇なんてお金持ちが考えること」と思っている人はいませんか？今や、企業年金制度の一つであ



るDC（確定拠出年金）では、600万人のサラリーマンが自らのライフステージに応じた運用で老後に向けた資産形成をしている時代です。今月のセミナーでは、企業年金、DC、NISA、積立NISAなどを使った世代に応じたマネープランの考え方と実践方法を、企業内の社員向けセミナーでの経験をもとにお話しします。

- 日 時：3月26日（月）18：30～20：00
- 会 場：「ばるーん」 304号室（予定）
- 講 師：堤 裕而氏 [DCアドバイザー、年金・退職金総合アドバイザー]

「三 鷹 ネット ワ ー ク 大 学 講 座」 ご案内

BAAが三鷹ネットワーク大学に提供している寄付講座、「これからの生き方を考える」をテーマに、地域の市民から好評を頂いています。ご興味のある方は是非ご参加してください。2月講座は「投資のプロに学ぶ国際情勢の読み方と資産運用への活用法」がテーマです。

「投資のプロに学ぶ国際情勢の読み方と資産運用への活用法」

～家計を守り、資産を増やす投資上手を目指す～

2017年はトランプ大統領の登場で、これまでの常識では通用しない不安定な相場展開となりました。さらに、18年は国際政治経済、資産運用の世界に大きな変化が予想されます。

外国為替市場を中心に40年以上、トレーダー、投資家、ストラテジストとして経験を積んだ講師が、国際金融市場の裏表について、世界のリーダー、アメリカの景気動向、金融政策などを解説し、資産運用への活用法について考えます。

また株式、為替、商品などの金融市場動向や相場予想についても触れていきます。

- 2月21日（水）15：00～16：30
- 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）
- 講 師：小池 正一郎氏「グローバルマーケット・ドバイザー、ファイナンシャル・プランナー（CFP）」
- 申込み：三鷹ネットワーク大学推進機構 URL <http://www.mitaka-univ.org/>
- 受講料：500円

三鷹市民でなくても受講できます。電話で申し込んでください。TEL：0422-40-0313

「私 の ビ ュ ー テ ィ フ ル エ ー ジ ン グ ①」 ご紹介

ライフデザイン・アドバイザー養成講座（28期）を修了した後独立、ビジネス研修会社WINTH（ウインズ）を立ち上げた活躍している西川由喜さんから投稿して頂きましたので紹介します。

「私のビューティフルエージング」～独立起業して～

あけましておめでとうございます！

2015年度28期 LDA、大阪から受講した西川 由喜です。その後2016年8月独立し、ビジネス研修会社WINTHを立ち上げて2年目を迎えております。研修講師として活動する中で、今、人事ご担当者様や受講生の皆様のニーズや悩み、価値観の変化をリアルタイムに知ることができます。日本は少子高齢化による労働人口の激減と、かつてない「人生100年時代」に直面しています。この環境の変化の中、一人ひとりの人生の有り方を今までのように親世代をお手本にはできない時代です。私たちが次世代の初めてのロールモデルとなるべく新時代を生きているのです。しかし、嘆く必要はありません。



LDA講座では、私たちは前提条件に縛られず自由な発想の中、60歳以降を本番の人生としてさらに輝くことが可能で、シニア世代はそれまでの積み重ねた経験を「強み」とし、それを活かす舞台は無限大であることを学びました。私は100%自分のために生きることができる人生のご褒美のような60歳以降のこれからの人生にワクワクしています。今、私はこの講座で得たことを基に、輝くセカンドキャリアのための講座プログラムを構築中です。また、この講座で出会った28期生同期の皆様は関東・関西と離れているものの、何かの時は連絡をするとその都度お会いできます。一緒に考え知恵を貸して下さり、また本音で語り合える素晴らしい仲間です。こんな出会いもこの講座の魅力の一つだと感じています。LDA資格講座は年齢問わず、キャリアを深く且つ前向きに考える上で必要な知識として沢山の方が受講されると良いな、との思いを強くしております。



【ビジネス研修会社 WINTH (ウィンズ)：代表 西川 由喜】

マナー研修・現場の印象アップマナー研修・交流分析心理学 コミュニケーション研修・DiSC研修・行動分析によるタイプ別研修・キャリアデザイン研修・『karano プロジェクト 40歳からの働き方研修』を立ち上げ中[電話 06-6136-5361 FAX 06-6131-6199 メール:winth@kcn.jp]

* 関西に限らず、全国の皆様からの御依頼をお待ち申し上げます。

「私のビューティフルエージング②」ご紹介

秋田県の実家を別荘代わりに、田舎暮らしを満喫しているLDA第4期の工藤駿様から田舎の生活投稿がありましたので紹介します。

「私のビューティフルエージング」……田舎暮らしもまた楽しからずや……

(空家となった秋田の実家を別荘代わりに、田舎暮らしを満喫中)
秋田と青森にまたがる世界遺産・白神山地。その麓の能代市にある空き家の実家(築60年・80坪の旧家・田畑2500坪)を別荘代わりに、定年後の2004年から、春から秋まで月の半分を田畑家屋敷・お墓を守りながら14年、世間に言う「田舎暮らし」を楽しんでいます。その中身はというと、



○食の自給自足と贅沢三昧、を目標：一番の贅沢は何といても自分で作った旬の野菜を味わえること。約 30 種類の野菜を栽培、中でも朝どり完熟トマトやキュウリ・枝豆・トウモロコシはとれたて即食、が最高に美味しい。また田を貸して小作料代わりに頂く精米したて・炊き立て秋田こまちの卵かけご飯やきりたんぽ鍋は、これまた最高の贅沢な味です。

○ストレスゼロ！の健康生活！： 秋田生活はほとんど愛犬と 2 人暮らし（1 人と 1 匹？）の単身赴任？。その間は夫婦別住生活となります。これが妻にも仲々の好評で、定年後に夫が一日中家にウロウロしているのは大変なストレスの元とか。妻の友人連中からも羨望の的です。また秋田生活では当然炊事・洗濯・掃除等身の回りのことはすべて自分でやらざるを得ないため、生活力はどんどん向上、妻に何かあっても十分生き残っていけそうです。その間の早寝早起き・晴耕雨読の生活習慣は、人間本来の生活リズムに合っており、精神・肉体の健康の源となっています。過疎化高齢化の進む地域では 70 歳くらいはまだまだ若手、運動会やお祭り・飲み会に引っ張り出され、分家や隣近所の人達等地域からも意外とすんなり受け入れられ、都会の人間関係とは一味違った地域コミュニケーションを楽しんでいます



70 歳を過ぎた最近では、片道 600 キロの車の運転や畑仕事・家の補修等もだんだんきつく感じることもあり、少しずつ量や範囲を減らしながら、無理せず可能な限りこの「田舎暮らし」を長く続けていこう、と考えている 2018 年です。

投稿：LDA 第 4 期 工藤駿様

L D A の 会 特 別 会 員 「 著 書 出 版 」 の ご 紹 介

この度、LDA の会特別会員である中山明俊さんが、著書「自然放置の健康論（幻冬舎）」を出版しましたのでご紹介します。健康が気になる会員の皆様にはお奨め本です是非一度お読みになってはいかがでしょうか？。

【amazon の紹介文】

「125 歳まで生きる宣言」をした著者が送る 究極の健康本
「どうして人の体温は 36.8 度なのか？」や「運動すると早く老化するって本当？」「認知症予防ってできるの？」など、
身体や健康に関する当たり前の事項を研究し、わかりやすく説明。
病院や薬に頼らず、人間が本来持っている「自然治癒力」の底力を研究・実践することで、平均年齢をはるかに上回る 125 歳を目標に長生きしよう！
自然治癒力の底力を研究し、人生を豊かにした著者が送る実践したい健康ノウハウ本



「自然放置の健康論」主なポイント

- ・ どうして人の体温は 36.8℃？
- ・ 運動すると早く老化する？
- ・ 脂質異常は本当に不健康？

- ・自然治癒は酵素の実行力に関連
- ・「病は気から」は本当なのか？
- ・薬が自然治癒力を妨げる？

連絡先：中山 明俊 E-mail : akt5lnaka44@jcom.home.ne.jp

HomePage : <http://akt5lnaka44.web.fc2.com/>

B A A イ ベ ン ト 情 報

1. 観劇会

◇ 新国立劇場 3月オペラ公演 「愛の妙薬」

- 日時：3月18日（日） 14時00分開演
- BAA料金（食事なし）：S席21,400円、B席11,700円
 - ◆ 定価（食事なし）：S席23,760円、B席12,960円
- 応募締切：2月13日（火）

◇ 明治座 3月公演 五木ひろし 特別公演（芝居・歌謡ショー）

- 日時：3月28日（水） 11時00分開演
- BAA料金：S席12,200円（お弁当付き）
 - ・定価：S席14,000円 お弁当1,650円
- 応募締切：2月22日

2. 囲碁大会：「第85回BAA囲碁大会」

- 日時：3月8日（木） 10:00～16:00
- 場所：日本棋院・有楽町囲碁センター
- 住所：東京都千代田区有楽町2丁目101 東京交通会館9階
- 参加費用：2,800円 ※当日支払いは 3,000円
- 応募締切：3月1日（木） 定員：80名

3. お話の会：2月「尾瀬の魅力について～その自然の楽しみ方～」

- 講話を聞き、レストランにて講師を交えての昼食会で歓談、4,000円
- 日時：2月20日（火）10:00～11:30（講話）11:40～13:00（レストラン会食）
 - 場所：星陵会館
 - 講師：清水秀一氏[東京パワーテクノロジー株式会社 執行役員尾瀬事業統括]
 - 応募締切：2月14日（水） 定員：22名

