

aging is beautiful

BAA ニュース

平成から新時代への改元気運が高まる中、早くも2月になりました。関東地方ではこのところ記録的な少雨で乾燥が厳しく、太平洋側を中心にインフルエンザや風邪が猛威をふるっています。会員の皆様も苦勞されているとお聞きしています。それでも、公園の桜のつぼみは少しずつ膨らみ始めており、春の気配が感じられます。先日、BAAの新年会が開催され、皆様から力強いご支援の言葉をいただき、心から感謝しております。「ビューティフル エージング」実現に向けて、今年も全力で取り組む決意でございます。6月から開催するLDA養成講座を宜しくお願い致します。エクステンションセミナー、シニアセミナーも内容を充実し継続いたします。また、社会貢献活動を更に強化したいと思います。企業会員と個人会員の皆様からの、ご意見とご提案をお待ちいたします。本年もよろしくお願い致します。

山口会長年頭のご挨拶

早いもので今年もあっという間に1ヶ月が過ぎました。今年には元号が変わり新しい時代を迎えます。期待したいところです。BAAは平成4年に設立され26年が経過しました。

現在、25の企業、団体に支えられ、また個人会員も449名となり、当協会が主催するライフデザイン・アドバイザー養成講座の卒業生も589名に達し、ビューティフルエイジングに向けて幅広い活動を行っているところです。皆様方のさらなるご支援をお願いいたします。



さて、何がビューティフルエイジングなのだろうか。どんな生き方がビューティフルなのだろうか。新年にあたり改めて考えてみました。まずはいくつかの生き方サンプルを見て見ましょう。

★先日新聞で三浦雄一郎の記事を見ました。彼は有名なプロスキーヤーで登山家でもあり、現在86歳、90歳でエベレストに登ることを夢見て、目標を決め日々鍛錬しているとのこと。

そして曰く、「年齢に関係なくいつも、夢、目標に向かって追いつけること、そして決してあきらめないことが肝要」と…

★昔、イギリスに住んでいた頃の話で、パブで知り合ったタクシー運転手の話、「定年になったら船上生活が出来る船を買い、ワイフと二人でイギリス中の運河巡りをするのが夢、考えるだけでワクワクします。今せっせとお金を貯めています。 エージング イズ ビューティフル！！」と言っていました。

★私は学生時代からボートを漕いできました。定年退職後、世界マスターズレガッタにエイトで挑戦、昨年のフロリダ大会で17回参戦したことになります。

その殆どがビリ争いでしたが、同世代の世界のボート仲間と親しくなり、美味しいワインを浴びるほど飲んでできました。私はまもなく80歳を迎えますが、90歳で金メダルを取る。これが私の夢です。決してあきらめません。

大きな夢小さな夢、人それぞれ、その人なりの夢をもつこと、そして、肝心なのはその夢を追い続けること、チャレンジし続けることだと思います。この辺で良いだろうという気持ちから老いが始まります。

人生 100 年時代、定年退職後の時間はたっぷりあります。今までは定年後は「余生」「隠居生活」などと言われ、人生のオマケでしたが、今や人生のゴールデンタイムです。家庭への責任も果たし、社会への義務を果たし、いよいよ自分の時間です。自らの生きがいのための時間です。社会貢献だとか生産活動だとかの義務感にとらわれず、自分の一番好きなこと、やりたかったことを夢に持ち、それを追いかけて行くこと、そして決してあきらめないことです。

これが私のビューティフルエージング観です。

2019年度「B A A 新年会開催」ご報告

1月18日（金）、東京海上日動火災保険株式会社様のパーティ会場にて、新年会を開催しましたので内容をご報告します。

新年会には、法人会員様、個人会員様、LDAの会員様計 42 名の方に参加を頂きました。山口会長から挨拶を頂きそして、力強い乾杯の音頭とともに懇親会がスタートし、思い思いに歓談の輪が広がりました。



宴もたけなわの頃、会員会社を代表して損害保険ジャパン日本興亜株式会社の日高様からご挨拶を頂きました。ハイライトは昨年度認定されたLDA第30期（LHの会）のメンバーによるイベントです。自己紹介に続き参加者全員に「ビンゴゲーム」のカードが配られゲームが始まりました。なかなかリーチが出ませんでした。当選者が始まると「ビンゴ」と大きな掛け声とともに商品を手



取していき会場内が大きな笑顔で溢れていきました。また空間デザイナーの山田さん（LDA26期）から、東京ドームで開催される「世界らん展」の無料招待券がくじ引きで寄贈されは大いに盛り上がりました。中締めはLDAの会、本田会長の挨拶、さらに後関さんによる関東一本締めで無事お開きになりました。今年もB A Aは躍進を続けていきます。皆様のご協力を心からお願い致します。

記：大庭和夫

「人権問題を考える」講座報告

1月のエクステンションセミナーは、東京ガスの関連会社で人権啓発を担当されている浅見大輔さん（LDA28期）による「人権問題について考える」がテーマでした。職場における人権問題、日本社会が抱える人権問題、そして、公正採用における問題点まで、実践に基づいた迫力ある内容をご報告いたします。



私たちの身の回りには様々な人権問題があり、多くの人が差別やいじめ、偏見などに苦しんでいます。具体的には「女性の人権問題」「子供の人権問題」「高齢者の人権問題」「障

がい者の人権問題」「同和問題」「アイヌの人々の人権問題」「外国人の人権問題」「HIV感染者・ハンセン病患者等の人権問題」「犯罪被害者やその家族の人権問題」「インターネットによる人権問題」「北朝鮮による拉致問題」「災害に伴う人権問題」「ハラスメント」「LGBT（性的少数者）」「路上生活者」などなど。みなさんはこれらの人権問題について、どれくらいの知識や関心がありますか？あるいは、私には関係ないと無関心な部分はありませんか？

そこで、今回は6つのテーマに絞って講義を受けました。主な内容は以下のとおり。

1. ハンセン病患者への強制連行と隔離政策
2. 部落差別とは何か
3. 採用と人権（統一応募用紙の歴史に学ぶ）
4. 日本のLGBTの現状と当事者の声
5. セクハラ・パワハラの正しい理解
6. まとめ（人権の尊重）

これらの問題の中で共通して言えることは、「私たちの<思い込み>や<偏見>や<無知・無関心>が、いつの間にか自分のまわりに、生き辛くなっている人を作っていること」。そして、人権問題は“他人事”と思っている以上は何も解決せず、常に「自分も誰かを傷つけているかも知れない」ということを前提にすべきである。

「人権意識が高まる」とは「自分の愚かさをわかること」「当たり前を当たり前に戻すこと」であり、大切なことは“お互いの違い”を認め合い、自分がされて嫌なことは相手にしないこと、すなわち、「お互いの人権を尊重し合うこと」が大切である。 記：横山 出

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

いよいよ、2019年度ライフデザイン・アドバイザー養成講座の募集を開始します。自己成長を目指される方、如何ですか。また、お近くの方にご案内していただけますようお願い申し上げます。

（はじめに）

人生100年時代の社会で適応するには、組織内でのキャリアだけでなく自律的なライフキャリア開発を行うことが重要になりました。若いうちから生き方、学び方、働き方を自身で考える力を蓄えることが大切です。またそれをファシリテートする人材も求められております。本講座は豊かで有意義な人生を送るビューティフルエイジングを支援し実現するアドバイザーを養成いたします。ライフデザイン、キャリア、経済、コミュニケーション、人材育成、ファシリテーションを学びます。講師は大学、企業で経験豊富なスペシャリストです。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を、さらに社会で活躍できる社会人講師を育てる、極めて実践的なカリキュラムです。1994年以来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、起業するコンサルタント、講師には必須の講座です。

〈内容〉

1. 人生・人間性
 - ◆ ライフデザイン

- ◆ 自己育成と将来
- 2. 知 識
 - ◆ 働く人のメンタルヘルス
 - ◆ ライフ&マネープラン
 - ◆ 働き方・学び方
 - ◆ 社員活性化の処方箋
- 3. 実 践
 - ◆ キャリア・カウンセリング
 - ◆ コーチング
 - ◆ ライフキャリア研修講師
 - ◆ 豊かな人生と交流分析

〈受講していただきたい方〉

- ◆ 企業の人事・総務・人材開発、OB・社友会のリーダー・担当の方
- ◆ キャリアコンサルタント、研修講師、産業カウンセラー、ファイナンシャル・プランナー
- ◆ 社会保険労務士、中小企業診断士などの有資格者で、更に知識を拡げ、幅広く活動したい方
- ◆ 異業種交流で多方面の知己を拡げたい方
- ◆ 生きがい、ライフキャリア、人生など自己を深め、人間成長を求める方

〈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-36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ください。詳細パンフレットをお送りします。

2月 第5回「BAAシニアセミナー」 ご案内

BAAシニアセミナーは、人生100年時代を過ごすために必要な実用知識を講師と共に学ぶことを目的に、月1回6回連続講座として開催しています。（懇親会もあります）

2月テーマ：老後生活で知っておきたい「お金の知識」

公的年金・健康保険・介護保険等の社会保険や老後資金の運用、生命保険、相続・贈与などの基礎知識をわかりやすく解説します。

- ◇ 講師：奥村 彰太郎 氏
- ◇ 日時：2月28日（木） 14:30～16:30
- ◇ 会場：港区立生涯学習センター「ばるーん」304学習室
- ◇ 申込：メール ooba@baa.or.jp 大庭和夫 kuki@baa.or.jp 九鬼眞弓宛
- ◇ 受講料：一般 2,000円／講座(BAA個人会員1,500円)（ご入金確認を申込完了とします）
- ◇ 下記口座へお振込み願います。

- ◆ 振込先：「一般社団法人ビューティフルエイジング協会」
- ◆ 三菱UFJ銀行 虎ノ門支店（普通預金）0696750 ※振込み手数料はご負担願います。

◇ 3月の講座

開催日	時 間	講師(敬称略)	講座テーマ
3月28日(木)	14:30～17:00	池上 義雄	思いを反映したプラス指向のコミュニケーションのコツ

2月 「エクステンションセミナー」 ご案内

「AI」に負けないコミュニケーション力を持ちましょう！

今月は3人の卓越したカウンセラーのスキルを結集したNLP（神経言語プログラミング）です。コミュニケーションスキルについてミニワークを交えて学びます。コミュニケーション力は学べば学ぶ程向上します。組織内の活用へつなげましょう。皆様のご参加をお待ちいたします。

2月 「NLPを学ぶ」

- ◇ 日時：2月18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：池上 義雄 氏
- ◇ 会費：1,000円（BAA個人会員は500円）・・・当日支払です。
- ◇ お申込み：九鬼 メール：kuki@baa.or.jp



2月 「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。

2月「為替市場から世界情勢の変化を知り、長期投資に役立てる」

金融市場（為替、株式、債券、商品）は、それぞれが複合的に影響し合っていますが、中でも為替市場は、一日24時間、一週7日間で動く情報の宝庫であり、資産運用に役立つ知恵が詰まっています。外国為替市場を中心に46年、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、実体験から得た資産運用に役立つポイント（リスクと機会）を、具体的な例を示しながら解説します。

- ◇開催日：2月20日（水）15：00～16：30
- ◇講師：小池 正一郎氏 「グローバルマーケット・アドバイザー」

3月「健康寿命を伸ばすため簡単にできる基礎知識を教えます」

日本の平均寿命は伸び続け、現在では女性は世界一、男性も追随し、ハイレベルの水準を示しています。しかし、「長生きできると！」と単純に喜んでいられない様々な課題があります。看護や介護を必要とせず自立して日常生活を送れる健康寿命をいかに伸ばしていくか？が、関心事になっています。健康リテラシーの確認、実際に暮らしに役立てていく方法、健康維持促進のための簡単にできるセルフケア方法も実技を交えてお伝えします。

- ◇開催日：3月20日（水）15：00～16：30
- ◇講師：山田 和実 氏 「空間デザイナー」

[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：500円 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
URL <http://www.mitaka-univ.org/> TEL：0422-40-0313

「BAAシニアセミナー」ご報告

BAAシニアセミナーは、人生100年時代を過ごすために必要な実用知識を講師と共に学ぶことを目的に、昨年10月から1月1回6回連続講座として開催しています。今回4回目の1月が終了しましたので概要を報告します。

- 日時：1月24日（木） 14:30～16:30
テーマ：「地域活動に参加するために必要なこと」
会場：港区立青山生涯学習館 学習室2
講師：倉林 孝明 氏
概要：地域との付き合いをとおして「居場所」をつ



っていくにはどのようなことが必要になるのか。地域の位置づけ（地域デビューのススメ・最初の一步・心得・効用）や居場所（自分らしく居られる場所・要件・心得など）について説明があった後、ご自身の経験をとおした居場所づくりの紹介があった。

：事務局 大庭 和夫

「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もいたします。

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
- ◇ 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、趣味など

※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. 観劇会

☆ 新国立劇場 オペラ公演 「蝶々夫人」

【今回特典】「初心者向けオペラレクチャー」に特別にご参加いただけます。

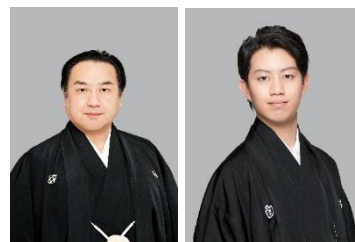
一般には公開していない特別プランです。この機会にオペラを是非！

- キャスト：詳細は後日
➤ 日時：6月9日（日） 14時開演

- BAA料金（食事なし）：B席 10,300円
- 応募締切：4月9日（火）定員：B席20名 ※S席ご希望の方も対応できます。

☆ 国立劇場 2019年歌舞伎鑑賞教室

- 演目：解説 歌舞伎のみかた 上演演目は未定
- 出演：中村鴈治郎、中村壱太郎 ほか
- 日時：6月14日（金） 14：30開演
- 会場：国立劇場
- BAA料金：1等席（お弁当なし）3,600円
- 応募締切：4月22日



2. お話の会 …〈どなたでも参加できるお話と昼食会です〉

2月 「将来に備えて遺言と相続」

相続とは、死亡した人（被相続人）の財産などの様々な権利・義務を他の特定な人（相続人）が包括的に承継することをいいます。家庭裁判所の統計では、相続財産（5,000万円以下）の調停件数は75%近くあります。これは、遺言書がなかったことが原因ではないかと思っています。相続を「争族」にしないためにも、相続についての基礎知識をしっかりと確認し遺言書を書いて見ましょう。相続法（民法）が40年振りに改正されました。この内容につきましてもふれてみます。

- 日時：2月19日（火）10：00～11：30（講話）11：40～12：40（会食）
- 講師：大庭和夫（おおば かずお）氏 KNR大庭FP事務所代表
企業で長年、中高齢社員向けライフプランセミナーの企画立案に従事、講師を務める。公的年金、企業年金、相続問題、不動産運用等の相談業務を専門としている。
- 応募締切：2月15日（金）（定員・18名）

4月 「美楽生（みらい）整理」 ～これからの人生を美しく楽に生き生きと～

身の回りを整え、自分にとって本当に必要なモノを選び、それを大切にしていきたいと思います。そうすると、本当にやりたいことが分かり、有意義な人生の時間を過ごすことができるようになります。夫、親のこと、出会ったお客様のエピソード等身近な話題を提供します。

- 日時：4月16日（火）10：00～11：30（講話）11：40～12：40（会食）
- 講師：伊藤寛子（いとう ひろこ）氏
- 応募締切：4月12日（金）（定員・18名）

会費：4,000円（レストラン昼食付）

会場：星稜会館（千代田区永田町・日比谷高校隣）

3. 第89回 囲碁大会

- 日時：3月14日（木）10：00～16：30
- 場所：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（事前振込の場合）
- 応募締切：3月7日（木）

- ▶ 定員：80名

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・九鬼宛 メール：kuki@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）

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

私のビューティフルエージング

今月は、第20期の近藤テ留ミさんから、私のビューティフルエージングの投稿を頂きましたので紹介します。

昨年、ご縁があって四国巡礼の旅をしました。初めてのお遍路でしたので、先達の方に同行していただいて、第一番の霊山寺から第三十六番の青龍寺まで、お大師さまが開いた折りの道をたどらせていただきました。険しい石段を登るお寺もあり、日頃の不摂生から息切れしてしまうことも多々でしたが、三回忌を迎える母の菩提供養の写経を納経させていただき、お経やご真言などを唱えるときも爽やかな気持ちになれ、お遍路の旅もなかなか良いものだと思います。亡き母が長年祀ってきた不動尊を引き継いだ関係で、生前の母から何度も覚



えるように言われていた諸々の作法などを全く覚えようとせず、これまで簡単な真言を唱えてお参りする程度だったため、この2年ほど、仏教関係の座学とお寺での修行研修をさせていただき、昨秋、得度させていただきました。師僧や先輩方のご厚意で、得度後は月1回程度開かれる声明のお稽古会などに参加させていただいています。声明は音程の取り方などが難しく、CDを繰り返して聴きながら練習中ですが、朝夕の勤行で、声明やお経を唱える時間を日々の暮らしの中に取り入れた生活のリズムが作られつつあり、最近是我的ビューティフルエージングの取り組みのひとつになってきています。



記：20期 近藤 テ留ミ

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時からの 気楽なお話しと懇親会）

1月の4水会は、中山明俊様から「50歳から始めたスポーツ継続の秘訣とは！！」という内容で話して頂きました。51歳で「パラグライダー」、54歳で「ウインドサーフィン」、57歳で「太



極拳」、59歳で「一輪車」を始めたそうです。始めたキッカケや挫折（ものにならなかつた）した内容についての話に、参加者からは色々な質問が出て楽しい時間を過ごすことができました。

記：大庭和夫

2. 生きがい分科会

1月10日（木）新橋「ばるーん」で例会を開催しました。今回のテーマは「読書が健康寿命のパロメータ、人生記録の保存術」です。①プリンターがダウンした。②高齢者の健康度は読書量でわかる。③人生記録の保存術についてそれぞれ話し合いました。

記：中山明俊

3. 相続研究会

1月11日（金）BAA事務所で例会を開催しました。毎回定番になってきたメンバーのケーススタディでは、父から相続した家屋（不動産持分：母60%、メンバー40%）に居住するメンバーの相続を想定した内容について情報交換を行いました。

記：大庭和夫

4. レディース会

1月13日（日）雑司ヶ谷の七福神巡りを実施しました。天候にも恵まれ7名（内男性2名）が参加し、福祿寺→布袋尊→弁財天→大黒天→恵比寿神→毘沙門天→吉祥天の順に七福神を巡り、途中「箏と尺八の演奏」を聴いたり、雑司ヶ谷旧宣教師館も見学しました。

最後は、護国寺を参拝、特別な「ご開帳」にも立ち会えることができました。 記：谷田恵子

5. 自由研究会

1月26日（土）東京ガス四谷クラブに8名（内女性2名）が参加し、例会兼新年会を開催しました。例会のテーマは、近藤テ留ミさんの「歌舞伎の楽しみ方」によるもので、作成して頂いた資料と何冊もの古い歌舞伎の冊子を使っての説明にその造詣の深さに一同感心しました。また、美味しい料理とお酒に充実した時間を過ごしました。

記：大庭和夫

6. 第24期同期会(フェニックスの会)

1月24日（木）八重洲個室バル バンケットに7名が参加し第17回の同期会を開催しました。いろいろな事情で参加できなかった人もおりましたが、異業種で7日間の教育を受けた仲間が“絆を深め”宴を共にし、もう8年目に入りました。話題は各人の近況報告で話がつきませんでした。が、次回（8月31日）の再会を約束しました。

記：矢藤博

楠本渉氏（LDA9期）が出身地紀州の「紀伊民報」で紹介

楠本渉氏（LDA第9期）が、出身地紀州の地元紙「紀伊民報」に“ビューティフルに生きる”というエッセイが掲載されました。

この中でご自身の積極的「エイジング イズ ビューティフル」を紹介されています。更にビューティフルエイジング協会とライフデザイン・アドバイザー養成講座のシナジーに言及、素晴らしい内容にBAA事務局も感激いたしました。是非皆様にも一読いただきたくご連絡下さい。PDF版をメールいたします。

事務局：大庭和夫



