

aging is beautiful

B A A ニュース (2019.7 月号)

今年の梅雨入りは沖縄では平年より 7 日遅かったのですが、東海、関東甲信地方は 1 日早くなりました。まだ、西日本では大雨が降り続き、東日本でも梅雨明け宣言はされていませんが、猛暑日もあれば肌寒い日もあるなど気温の変化が大きく体調管理に苦労する時期になっています。会員の皆様にはご自愛戴きたいと思えます。さて、6 月 21 日から始まった第 31 回ライフデザインアドバイザー養成講座には 21 名が参加し、熱い思いを胸に意欲的に勉強をしています。7 月 13 日には受講生全員が無事合格し、今後ビューティフルエージングの実現に向けて力を発揮してくれるものと期待しております。また、最近は BAA に企業からの研修や講師派遣の依頼、メディアからの取材依頼なども来始めており、ライフデザインアドバイザーの活躍の場も広がりつつあります。これも、BAA のホームページ改修の効果と会員の皆様のご紹介、ご支援の賜物と思っております。改めて感謝申し上げます。

B A A シニアセミナー 講座内容報告

2019 年度 BAA シニアセミナー（後述）が 6 月 3 日からスタートし、第 1 回目は池上義雄氏による「遺言の書き方」でした。講座では、相続に関する一般的な手続きや相続に関する基本知識などの説明があったのち、例題を参考に受講者の皆さまの実情に合わせた遺言書を作成しました。

人生の事前整理に向けて遺言を作ろう！

相続対策を考えて行く上で、欠かすことのできない知識、相続人の範囲や法定相続割合、遺留分の制度等、民法上の規定について押さえ、自身で遺言の内容を考え・整理して作成していく、自筆証書遺言の作成における大事なポイントを確認しました。

1. 民法（相続法）改正の主なポイント

- (1) 配偶者居住権の新設
- (2) 結婚期間 20 年以上の夫婦間の住居の贈与が特別受益の対象外になる。
- (3) 被相続人の介護や看病で貢献した親族は金銭請求が可能となる。
- (4) 遺産分割協議成立前に生活費や葬儀代などを預金口座から引き出せる。（限度額がある）
- (5) 法務局で自筆証書遺言を保管してもらえ、検認手続きが不要になる。

2. 相続に関する基本的内容の確認

- (1) 相続開始後のスケジュール
- (2) 相続の承認と放棄
- (3) 法定相続人・法定相続割合
- (4) 代襲相続
- (5) 特別受益と寄与
- (6) 遺産分割の方法
- (7) 遺留分

(8) 遺言があればかなえられる希望

等を説明後、セミナーの中心テーマである、自筆証書遺言の作成ワークに移りました。あらかじめ用意したモデルケースに基づいて作成していただきましたが、1時間ほどの短い時間では、割と単純なパターンモデルであっても、家族の思いや遺留分のような権利など、様々なことを勘案する必要があり、残された家族の間でスムーズな相続ができ、「争族」に発展することを極力避けられる内容にするには、なかなか難しいと感じた方もいたようでした。一方で、遺言作成において、気をつけなくてはならないポイントがわかったので、早速ご自身の遺言の作成に取りかかりたい。相続への心配を少しでも軽くする方向へ足を踏み出せるようになると、明るい表情をされて会場を後にされた方もいたり、みなさんの相続への思いはひとかたならぬものがあるということに改めて感じたセミナーでした。



記：LDA第18期 池上義雄

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

関 西 勉 強 会 開 催 報 告

BAA関西セミナーが6月30日に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）において、LDA第28期西川由喜さんを講師にお招きし開催しました。

関西セミナー『自分がわかれば相手わかる！ 交流分析心理学』

日常良いコミュニケーションをしているつもりが「どうしてこうなったのか」「全然考え方が違う無理」と他人が理解できないと思ったりすることがありますが、それはどうしてなのかを学ぶセミナーを開催しました。会員以外にも広く声がけしたところ、21名の方々に集まっていただきました。西川由喜講師の巧みな話術と興味ある切り口で、交流分析心理学の''なるほど''をふかめ、グループワークでは自分の気質や性格・考え方の癖など、グループメンバーから言われて初めて気が付くことができとても楽しく自己理解をすることができました。今回のセミナーで教わったことで今後他者との良いコミュニケーションが図れるのではないかと自信が持てたような気がしています。さっそく懇親会では会話のたびに「今の自我状態はこれだね」「私はこの自我状態だから」などと教わったことが実践され始めたかと思いきや、『個性と言う偏り』が飛び交い普段と同様に和気藹々となり楽しい交流の場となりました。

(記：BAA関西世話役 米本昌史)



私のビューティフルエージング

今月は、LDA第2期の寺門隆夫様から仲間とお付き合いをとおした活動で、ビューティフルエージングとして活躍している内容を報告して頂きました。

平々凡々の生活が一番、と思いながら毎日を過ごしています。仕事から外れて11年、今年は後期高齢者の仲間入りをしました。私にとっての幸せは良き人達との交流です。小中学、高校、大学、そして社会人になってからの友人・仲間と楽しく且つ有意義な時間を持つことは最大の喜びです。3~4人のグループから20人以上となる会合は、定期的集まるものだけで年間30回を数え、(その他に「一杯やるか?」も有り)昼会、夜会(よるかい)あり結構忙しいものになっています。

学校関係の集まりは年齢がほぼ一緒のため、病気の話、孫の話等々、最近はそんな共通の話題が多くなっています。会社関係の仲間同士では、誰それが病気だとか亡くなったとかが中心になり、寂しい話題が多くなってきました。そんな中でひとときわ抜きんでているのが「自由研究会」です。スタート

以来116回(写真中央が寺門氏:室町砂場)となり今は年4回、美味しいものを食べながら(飲みながら)様々な話題で侃々諤々・喧々囂々、過ぎる時間は本当に異業種交流の頂点でしょう。亡くなられたLDA第1期の渡辺庸さんが始められ、私がそれを引き継いだのですが、本当に良い会に入っ



ったと感謝しており、これからも長く続けたいと思っています。その他私生活では、妻との当たり障りのない話題で毎日過ごし、孫が来れば目じりが下がり少しばかりの小遣いをあげ「有り難う」、と言われるのが嬉しくて、その言葉で勇気づけられています。地域では公園の清掃管理を、週に10時間程度ボランティア気分でやっていますが、こちらも長年一緒にやっている仲間と和気藹々、良い時間を持っていると同時に近隣の人達から感謝の言葉を貰うこともあり、やりがいを感じています。LDAになって25年、多数の方々とお知り合いになり勉強をさせて頂きましたことは私のビューティフルライフに強く影響しており、本当に良かったと思っています。新体制になりました。BAAは素晴らしい協会です。更なる発展を祈っています。

記:LDA第2期 寺門隆夫

2019年度 BAAシニアセミナーご案内

2019年度BAAシニアセミナーを6月から開始しました。

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。

3回目以降の講座を募集中です。皆様のご参加をお待ちしています。

講座概要

- ◇ 3回目：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」浦田健一郎氏
開催場所：港区立生涯学習センター「ばるーん」304号室 決定
- ◇ 4回目：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」
濱田俊一氏
- ◇ 5回目：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」木村勝氏
- ◇ 6回目：11月5日（火）「認知症にならないために」埴猛氏

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

- ◇ 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（大庭）又は 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。（8月はお休みします）

7月「ジョブカードを使ったキャリアコンサルティングの勧め」

人のキャリアアップや、多様な人材の円滑な就職等を促進することを目的として、「生涯を通じたキャリア・プランニング」及び「職業能力証明」のツールとしてジョブ・カードが活用されています。キャリアコンサルティング等の個人への相談支援における、求職活動、職業能力開発などの各場面においての活用方法を習得します。

1. ジョブカードとは
2. キャリアコンサルティングでのジョブカードの使い方
3. ジョブカード作成支援ツールについて
4. 職業訓練とジョブカードの関係
5. 自己啓発方法の紹介
6. まとめ

- ◇ 日時：7月8日（月）18：00～20：00

- ◇ 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」 304号室
- ◇ 講師：甲斐 幸一郎 氏 [シニア産業カウンセラー、キャリアコンサルタント]
- ◇ 会費：500円（BAA個人会員以外は1000円）・・・当日支払です。
- ◇ 申込先：北村 満 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りました。

7月「幸福度を上げたい人のために」

～幸福は目指すのでなく、日々の活動からおのずと得られる～

人は誰しも幸福になりたいと願っていますが、幸福になるためのマニュアル・保証、答えはありません。ただ、日ごろの生活の中にヒントは隠されています。従来、幸福は主観的なものなので、本人しかわからない、定量的な測定はできないと言われてきました。又、これまでの研究では、「どのような特徴を持った人がより幸福であると感じているか」を明らかにする研究が主として行われてきた一方で、「どうすればより幸福になれるのか」についての研究は、意外なことですがあまり行われていません。昨今は、脳科学、神経科学、行動科学などの分野が発達し、定量的な面からも幸福度がとらえられるようになってきていると言われてしています。

当セミナーでは幸福度を上げるために、日常どのような思考、行動をとればよいかのヒントをご説明します。幸福度を上げるために一緒に考えましょう。

- ◇ 開催日：7月19日（金）15：00～16：30
- ◇ 講師：天野 富夫 氏 「キャリアカウンセラー」

8月「親と子の人間関係のあり方」を考える

～シニア世代の親子の人間関係～

30代40代の引きこもりの子供を持つシニアの親が対応に苦慮しています。最近の諸事件から、カウンセリングの依頼も増加しています。私達は知らず知らずに子どもは、親の思い通りになると思い込んでいます。また、それが子どものためだと思いがちです。そして、私達は、皮肉や、嫌みを言いながら、元気づけるつもりで対応しています。“勇気”や“やる気”が湧き、自己肯定感を持てるような親子の人間関係はどのようにしたらできるのでしょうか。一緒に考えたいと思います。

- ◇ 開催日：8月21日（水）15：00～16：30
- ◇ 講師：金澤 征子 氏 産業カウンセラー、中級教育カウンセラー、アドラー心理学初級カウンセラー

[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：不要・・・当日大学へ直接お越し下さい。

「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、健康
☆ 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. 9月場所「BAA大相撲観戦会」

- 日時:9月20日(金) 13日目
- 場所・会費:両国国技館、2階椅子席・会費:4,900円
- 応募締切:9月場所締め切りしました。2020年初場所の締切りは9月25日(水)です。

2. 第91回「囲碁大会」

- 日時:9月12日(木) 10時00分～16時30分
- 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 ※当日支払いは3,000円
- 応募締切:9月5日(木)、定員80名
- 初めての方、女性の方大歓迎です。

3. 国立劇場10月歌舞伎公演

- 演目:「天竺徳兵衛韓漸」 キャスト:中村芝翫ほか
- 日時:10月23日(水) 12時開演
- 料金:BAA料金(食事なし)1等A席:8,300円(定価:9,300円)
- 応募締切:8月20日(火)定員:20名

☆ 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 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）

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

B A A 囲碁大会第 9 0 回開催記録達成記念報告

B A A 囲碁大会は6月13日に90回目を迎えることができました。これまで24年間続けてこれられましたことは、幹事の方のご努力や会員の皆さまの協力があった賜物と感謝いたします。

第90回を記念して投稿して頂きましたので紹介します。

第 9 0 回 B A A 囲碁大会開催される

令和元年6月13日（木）日本棋院 有楽町囲碁センターにて90回目のB A A 囲碁大会（参加者66名）が開催されました。第1回が1995年10月ですから、24年余り続けてきたこととなります。浦田B A A 新代表からボランティアで運営に携わる竹田幹事代表と幹事諸氏にねぎらいとお祝いの挨拶をいただきました。また卒寿を目指す田中貞夫氏（旭化成O B）からは昔の懐かしい大会の思い出話をご披露していただきました。

継続は力なり。囲碁はビューティフルエイジングのまさに源なのでしょう。このあと全員が4局を長時間かけて対戦、勝敗を超えた充実感を味わうことが出来ました。



いよいよ第100回の大台も夢ではなくなりました。碁敵同士仲良く楽しく力をあわせ、この大会を引き続き盛り上げて行きましょう。

皆様のご参加を期待いたします。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

★ベストランキング（1位－10位）

- ①山上量(旭化成) 448P ②礪部昭博(旭化成) 432P ③松井宏(JAL) 428P
④小溝茂雄(パナソニック) 424P ⑤河合盛彦(東京海上日動) 422P
⑥長坂宏(パナソニック) 416P ⑦近藤士郎(東京ガス) 412P ⑧笹井国満(日本製鉄) 410P
⑧中山勝(東京海上日動) 410P ⑩真鍋貞広(パナソニック) 408P

★今回の4連勝者

Aグループ：中山・真鍋

Bグループ：該当なし

Cグループ：奈良・松尾・口田（敬称略）

（記：立松 善昭）

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(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」。

6月の4水会は、近藤テ留ミ氏（LDA第20期）から「歌舞伎よもやま話」と題しましてお話して頂きました。

7月は榊原敏秀氏による「昭和の流行歌に魅せられて～懐かしいハワイアンバンド特集～」です。終了後には新橋カラオケ倶楽部を開催します。 事務局：大庭和夫

2. 第25期(萬寿の会)活動報告

4月13日（土）に25期萬寿の会の有志7名を募って、朝日酒造（新潟県長岡市）の見学会を開催しました。岩田さんと丑山さんに協力してもらい計画を作り、昨年12月中旬に朝日酒造株式会社の平澤さん（LDA同期）に今回の酒造所見学会の打診をした処、快諾して頂き見学計画作成後に有志を募って今回の見学会を開催できました。

酒造所見学は、「重要文化財 松籟閣」、「松籟閣内でのいけばな展」、「朝日酒造株式会社の事務棟」、「朝日蔵」であり、見学後の懇親会は隣接の「あさひ山蛸庵」で行いました。平澤さんには来迎寺での待合せから「松籟閣」、「事務棟」の案内をして頂きました。そして、平澤さんの同期の方から「朝日蔵」の見学で日本酒が作られるプロセスを丁寧に説明して頂きました。



記：LDA第25期代表 山梨能嗣

3. 第30期(LHの会)活動報告

私たちLH（ラスト平成）の会は、第1回同期会を東京ガス四谷クラブで平成最後となる4月24日（火）に開催しました。

メンバー14人のうち10人が参加し乾杯ののち美味しい料理に舌鼓を打ち、久しぶりの再会にもかかわらず研修会を昨日のことのように思い出し楽しい時間をすごしました。

「ビューティフルな時間」を共有した後、令和でも多くの方が参加できる「LHの会」同期交流会を開催する約束をしておひらきとなりました。



記：LDA第30期代表 河本修宏

4. 自由研究分科会活動報告

6月27日（木）に第116回自由研究分科会を神田の室町砂場において7名が参加して実施しました。今回は認知症をテーマに認知症の定義、認知症になる原因、認知症になりやすい性格・生活習慣、認知症の予防、軽度認知障害などの説明の後、「死ぬまでに認知症にならずに逃げきるには」「認知症になっても大きな混乱や不安を感じることなく穏やかに暮ら



していくには」について話し合いました。今回も室町砂場独自の蕎麦がき、蕎麦みそなどの蕎麦料理とお酒に舌鼓を打ちながら話題が尽きない楽しいひと時を過ごすことができました。

記：LDA第12期 塙 猛

5. 相続研究会活動報告

相続研究会（第7回目）は、6月25日（火）BAAの事務所をお借りして5名の出席のもと、恒例になったメンバーの相続想定事例を基に、意見・情報交換を行いました。今回の事例は、妻と死別した高齢の夫（父）と、内縁関係の妻、その父親の面倒を誰も見ていない3人の子の関係の中、都内所在不動産を中心にかなりの資産があるケースにつき議論しました。一番の問題は、高齢の父親と子との間でコミュニケーションができておらず、従って、相続対策に何ら手を染めて無いような状況にあることで、かなり緊急性を要する事例でした。



記：LDA第18期 池上 義雄

「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・団体の法人会員と約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）
- ☆ LDA 会員： 三口以上でお願いします
- ☆ 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。

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。クリックして詳細を見ることができます。

