

aging is beautiful

BAA ニュース (2020.5月号)

薫風に誘われて旅行やイベント、帰省などに多くの人が出かける季節になりましたが、今年4月に発表された緊急事態宣言が5月末まで延期され通常の生活ができない事態が続いています。しかも、長期化することで働く場所を失うなど、多くの方が生活に深刻な打撃を受けています。会員の皆様の健康と安心を切にお祈りすると共に、改めて感染症の恐ろしさを痛感しております。

BAAもメインの事業であるライフデザイン・アドバイザー養成講座の中止に追い込まれました。受講を申し込んでいただいた多くの方々、またご参加の願いをされました方には、誠に申し訳ございません。まだ、先が見えない状況でソーシャルディスタンスを確保するためセミナーやイベントなど中止しておりますが、情報や心の距離を近づける工夫を考えて参ります。今後とも皆様方のご支援を宜しくお願い申し上げます。そしてくれぐれもご自愛下さい。

「2020年度第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座」中止案内

世界を新型コロナウイルス感染が席卷しております。

この影響で2020年度第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座を中止することになりました。延期開催等を検討いたしましたが、終息の見通しが不明の中、やむなく今年度の中止を決定いたしました。

ライフデザイン・アドバイザーとして活躍する人材を、延べ650名、各界に輩出している歴史ある講座にとって、誠に残念な年になりました。来年度、必ず第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座を開催いたします。お申込みを頂いた皆様にお会いできず、誠に大変残念です。ご健康にて、また来年お会いできますことを念じております。

特別寄稿「こころとからだの健康」メール相談から学ぶ

2020年度のライフデザイン・アドバイザー養成講座が残念ですが中止になりました。毎年ご指導いただいております山本晴義先生から投稿をいただきました。新型コロナウイルス感染が猛威を振るう不安な世の中での「ストレス対処」について学びます。

「こころとからだの健康」メール相談から学ぶ

横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長 山本晴義

2000年に始まった「メール相談(mental-tel@yokohamah.johas.go.jp)」は、今年20年目を迎え、相談件数は累計12万件になろうとしています。24時間以内に返信することをモットーに1日も休まず続けていますが、これもBAAはじめ皆様方の支えのお陰と感謝し

ております。最近受信したメール相談例を題材に、ストレス対処について考えてみたいと思います。

相談メール：2020年3月10日

新型コロナウイルスが怖いんです。ですから、外出は自粛していますが、インターネットの情報を読むと不安になります。見なければいいのですが、することもないのでついネットを見てしまいます。テレビを見ても不安になります。どうしたらいいのでしょうか？

回答メール：2020年3月10日

メール拝見しました。お悩みのご様子、伝わってきます。実際に診ていないので、正確なことは言えませんが、だいたいの状況は把握できます。あなたと同じように新型コロナウイルスに不安を感じている方は多くいらっしゃいます。新型コロナウイルスについて相談される人は少なくありません。

このご時世、情報を得ることは大事なことです。インターネットだけに絞り込むのは得策とはいえません。テレビやラジオ、新聞や雑誌、そして人伝えに聞く話など情報はたくさんあります。中には誤った情報（デマ）もあります。冷静に読めば「本当か？」と疑ってしまうような極端な内容の情報でも、不安の感情に訴えるので影響を受けやすくなってしまいます。多角的に情報を集めることで、デマに惑わされる危険性を下げられることでしょう。

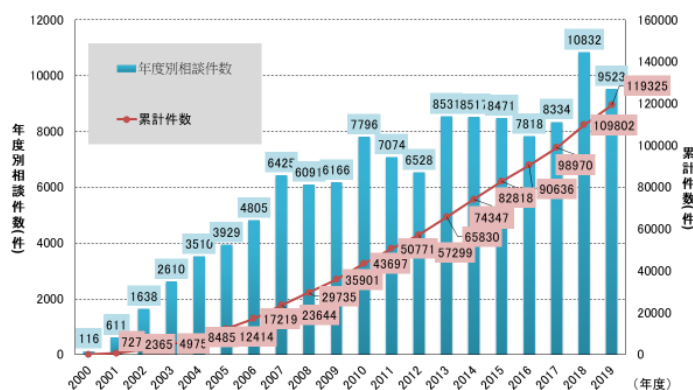
もちろんインターネット検索は便利なツールです。もし、インターネットを見て不安になってしまうというのであれば、逆にそのインターネットで「不安解消法」を探してみるのもよい手段です。

新型コロナウイルスに関連する情報を検索すれば、どうしても不安につながる情報を多く目にするようになります。それならば、あなたの趣味について調べてみたり、時にはご主人が興味を持っていることを調べて、夫婦の会話の話題にするなど、インターネットを「自分にとって都合のいい道具」として利用することがよいでしょう。

解説と対策（新型コロナウイルス感染症の影響）

新型コロナウイルスの急速な感染拡大は、日本のみならず世界中を大きな不安に陥れています。未曾有の事態であり、不安やイライラを感じる人が増えることは当然ともいえます。もともと持病を持っていたり、周囲から孤立している（サポートを得られない）、ストレスを溜めやすい性格傾向であるなどは、ハイリスクな人たちであるといえます。加えて、自粛生活でライフスタイルが大きく変化する、運動などの気分転換がしにくいなどもあり、体調を崩すリスクは増大すると考えられます。

2000(H12)～2019(R1)年度の相談件数の年次推移と累計



このような時ですから、ストレス性疾患につながる前に予防をすることは、とても重要です。さまざまな制約の中でも、できる限りライフスタイルを整えること（睡眠や食事のバランス、室内でのストレッチなどの運動など）や、身近な人との会話、そして環境変化について敢えてポジティブに転換しようとする視点を持つことが大切といえます。

※相談は無料ですが、診断でも治療でもないことをご了承ください。相談方法は、インターネットで、「横浜労災病院」⇒「勤労者メンタルヘルスセンター」⇒「メール相談」と検索してください。

☆ **メンタルヘルス・ミュージックのススメ**（サイト監修：山本晴義）

勤労者のストレス病の予防と早期発見・早期対策を支援し、心と身体の健康づくりを目的とした横浜労災病院の山本晴義先生より、ストレス解消のツールの一つとして『メンタルヘルス・ミュージック』を推奨しております。

➤ <https://www.della.co.jp/h.yamamoto/>

☆ **音楽家「神山純一さん」の音楽 CD にコメントを入れています。**

YOU TUBE に、公開から1か月もまだ立っていませんが、それぞれ1000回再生、800回再生を超えております。とても素敵な音楽と思っています。ストレス対策に、時間があったら聴いてください。（2020.4.20 山本晴義）

☆ <https://youtu.be/nhzTEILzk4U>

☆ https://youtu.be/MP4E1_iD6V4



☆ **メンタル相談は以下サイトをご活用ください。**

➤ メール相談：mental-tel@yokohamah.johas.go.jp

➤ メンタルろうさい（申し込み先）：mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp

➤ こころの耳：<http://kokoro.mhlw.go.jp>

以上

B A A か ら の お 知 ら せ

新型コロナウイルス感染の影響による緊急事態宣言が、延長される中 BAA の企画が中止やイベントの延期、またテレワークなどで皆様に十分な対応が出来ず、ご迷惑をお掛けしていることをお詫び申し上げます。

以下の状況での対応になっておりますので、宜しくお願い致します。

また、状況変化につきましては決定次第ホームページ「お知らせ」覧にて逐一アップいたします。

< 5月・6月中止・延期 >

- ・ ライフデザイン・アドバイザー（LDA）養成講座（全講座）
- ・ シニアセミナー、エクステンションセミナー、大相撲観戦5月場所、囲碁大会、観劇会、お話の会、ぶらり街歩き、4水会、三鷹ネットワーク大学講座（5月・6月）

< 7月以降検討中 >

- ・ シニアセミナー、エクステンションセミナー、三鷹ネットワーク大学講座、囲碁大会、お話の会、ぶらり街歩き、観劇会、4水会

*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い、宜しくお願い致します。

< 各担当連絡先 >

- ・ 埴 猛 hanawa@baa.or.jp ・ 北村 満 kitamura@baa.or.jp
大相撲観戦、お話の会、ぶらり街歩き、囲碁大会、観劇会
- ・ 横山 出 yokoyama@baa.or.jp エクステンションセミナー、LDA養成講座
- ・ 大庭 和夫 ooba@baa.or.jp シニアセミナー、三鷹ネットワーク大学講座、4水会

特別企画 『ライフデザイン・アドバイザーの活躍』

緊急事態宣言が発令されている中、皆様はどのようにお過ごしでしょうか、またアフターコロナについて、どのようにお考えでしょうか。人生100年ビューティフルに生きる。ライフデザイン・アドバイザー(LDA)としてご活躍の皆さまからメッセージをいただきました。

「埼玉県へのご恩返し」

堀之内英明（LDA 2期）

本年度77歳を迎えます。職歴の第1世代である長年の電機メーカーは60歳定年、第2世代として埼玉県立福祉法人の役員公募制にチャレンジして74歳まで勤務しました。第3世代は75歳から埼玉県立福祉法人改革で苦楽を共にした仲間達（後輩）が新たな福祉法人・施設長等に就任しているため、「埼玉県へのご恩返し」として、研修講師や労務管理指導等でボランティア的にお手伝いして、その役割は今後もまだまだ続き広がる状況にあります。以上の仕事人生の中、マラソン、登山等の趣味を楽しんで来ましたが、71歳になって昔から興味があり宴会などでも自己流で踊っていた、「安来節どじょうすくい踊り」を本格的に取り組み始めました。江戸時代末期、港でコメや砂鉄の積み出しを行う「呑み助達」が安来節に合わせ、酔った勢いで砂鉄やどじょうを取る姿を真似て踊ったのが、踊りの原型と言われています。現在、安来節保存会（本部長・島根県安来市長）は全国3,000名会員を配し、関東審査会では本部から3名の資格認定審査員が派遣され、「踊、絃・三味線、唄の部」に年一回、厳しい審査が実施されています。3級からスタートした私は、現在「踊の部初段」、本年3



月の定例審査会では2段チャレンジの予定でしたが、コロナ問題で11月延期となりました。当面目標は、2023年78歳で「準師範」です。さらに師範となりますと有料指導可能となるため、本部舞台での審査は益々厳しくなります。審査のポイントは、あの滑稽な「笑い」と「歩き方・腰振り」です。スクワット状態で4分弱踊るわけですから、常に基礎体力維持が求められます。ジョギングとジムで鍛えていたことが役立っています。習い始めは安来市に出向き、踊の部で30年振りに名人誕生となった「一字川流家元」の指導を仰ぎ、以降は八王子まで通って家元門下生「大師範」の指導を受けています。現在、埼玉県を中心に東京八王子、在住茨城の福祉施設などで慰問活動を行っています。コロナ禍に負けずこれからも研鑽を続けます。

(写真：足立美術館隣の安来節演芸館舞台で向かって右側筆者)

「世界で一番大きい世界遺産の墳墓は誰のお墓でしょうか？」

石橋美紀（関西支部、LDA 4期）

新型コロナ騒動でステイ・ホーム、うっとうしい日々を過ごしています。趣味にしている水墨画、マジック、ゴルフ、旅行がありますが移動と三密がともなうため、おおむね休止中です。中でも2006年に始まったばかりの世界遺産検定試験第1回合格者の一人として「世界遺産を訪ねる」を毎年の目標にあげていますが、海外はおろか、国内までも旅行がままならないことに、残念に思います。でもコロナ終息が必ず来ます。その日のために希望をもって準備しておきましょう。一人でもいろんな趣味を楽しむことができます。好奇心を持つことが人生に豊かさをもたらします。コロナに耐えてビューティフルエイジングを目指しましょう。今回は、私の住む関西からとっておきの世界遺産ニュースをお伝えします。

2019年7月、日本では23件目の世界遺産「モズ・古市古墳群」が登録されました。大阪では初の世界遺産で近畿2府4県の中で唯一世界遺産が無かった大阪府の待ち望んだ世界遺産です。世界遺産をこよなく愛する大阪府民の私もほっこりした気分になっています。

1. 登録されたのは、4世紀後半から5世紀後半に築造された王の墓群です。国内最大の前方後円墳の「大仙古墳」（伝仁徳天皇陵・墳丘長486メートル）や2番目の規模の「誉田御廟山（こんだごびょうやま）古墳」（伝応神天皇陵・同425メートル）など、49基。このうち皇族の墓として宮内庁が管理するのが、29基あります。
2. 堺市の百舌鳥エリアと羽曳野・藤井寺両市の古市エリアのそれぞれ4キロ四方に密集する。形や大きさも多様な古墳は、中央集権的な古代国家へと移行していく過程で、個人の権力の大きさや身分差が目に見える形で示されるようになっていった歴史を物語る物証として顕著な特徴があると認められたのです。
3. クフ王のピラミッド、秦の始皇帝陵と並ぶ世界三大墳墓とされています。

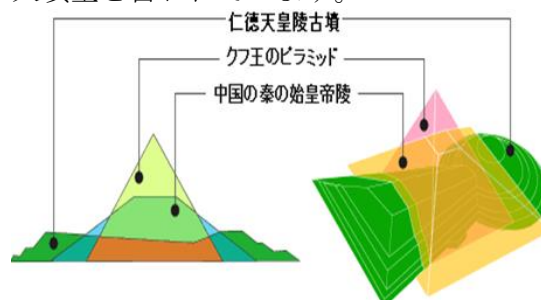
比べてみますと

仁徳天皇陵 全長486m 高さ35.8m

体積140万³m

クフ王のピラミッド全長230m 高さ146m

体積260万³m



秦の始皇帝陵 全長350m 高さ76m 体積300万m³

長さは仁徳天皇陵、高さはクフ王ピラミッド、体積では秦の始皇帝陵と三者甲乙つけがたしです。

みなさん、どうぞ一度百舌鳥・古市古墳群訪ねて歩いて観てください。ゆったりした気分になりますよ。

「私き・れ・い?!」

石井直子 (LDA 29期)

「湘南の風をとどけます!」とライフデザイン・アドバイザー養成講座で自己紹介してから3年が経ちます。

～現在～

仕事は医療事務と、カウンセラー。活動として地域で福祉活動と市の協議会委員。昨年は地元の小・中学生の福祉授業で講演、自分に起きた話を紙芝居で伝えました。



～描いていた・ライフデザイン～

私の出身は、サザンで有名な茅ヶ崎!“地元の海が賑わい、緑豊かで温厚、とても環境のよい”所で育ちました。そして幼い頃から「なりたい自分の設計像」も決まっており、物事には白 or 黒はっきりさせたい子でした。幼稚園の先生になる「好きな仕事で一生楽しく過ごしたい」との夢を叶え、毎日が楽しく、ワクワク・キラキラしていました。

5～6年たった頃から何の前触れもなく、しかし、じわじわと私に忍び寄る「両足が重く・あがらない・引きずらないと出ない・バランスもとれない」症状が・・・なぜ?

いろいろ検査をしても、納得いかないことに原因不明。涙の時期を過ごし、受け入れるまでは時間を要しました。現在、キャリアを転向して、たくさんの方に支えられ、今の自分の姿「両足に装具を履き、両手に杖というスタイル」を認めることができました。

～困りごと～

装具って、替えが欲しくても認められません。2年という耐用年数があるのです。破損があっても、修理で預けるわけにはいかず、毎日履くから衛生面も気になります。そもそも「1足の靴を毎日履かないでしょう」という考えがあり疑問です。「補装具支給ガイドブック」をみながら、今、四苦八苦しています。(初診時の説明不足に問題あるとおもうのですが)

～今～

結果、障がいをもってしまいました。時々「なぜ私だけ?」と思ってしまうようなときは「他人や環境のせいにしない」と言い聞かせます。

受け入れてから強くなれたからです。感謝して、魅力的に生きようと思います。

2020年オリンピックイヤーでもあり、本来なら活気ある都市である時期なのに、コロナウイルスにより患者は増加・医療体制が問われ・先行きの不透明さ(経済は・学校は・雇用は・)心配です。一体どうなってしまうのでしょうか。

一日も早い終息を願い、元の生活に戻るよう祈ってやみません。

BAAニュース原稿募集

皆様のお元気な投稿をお待ちいたします。近況、現在の楽しみ、元気の基、ご夫婦など何でもOKです。

- 500字位ワード原稿で、写真1枚を添付して、送信先：大庭 (ooba@baa.or.jp) 迄

「エクステンションセミナー」ご案内

*** 7月予定しておりますが、開催についてはさらに状況を見極めております。**

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。

7月 「アンガーマネジメント」

- 講師：小田林 皇江 氏 [アンガーマネジメント協会所属]
- 日時：7月13日(月) 18:45~20:15
- 場所：新橋「ばるーん」
- 会費：1500円 (BAA個人会員は1000円)

「三鷹ネットワーク大学講座」ご案内

5月・6月講座については中止いたします。7月以降につきましては、改めてお知らせいたします。

三鷹ネットワーク大学 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。

※開講日（5月11日が10月5日に）が変更されております。

<カリキュラム> (出講順・敬称略)

- | | | |
|------------|-----------------|---------|
| ◇ 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 |
| ◇ 10月5日(月) | 「音楽で人生を豊かに」 | 濱田俊一講師 |
| ◇ 11月2日(月) | 「認知症で困らないために2」 | 塙猛講師 |
| ◇ 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」 | 九鬼眞弓講師 |

<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）
- ◇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。

「 B A A 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（敬称略）]

- ◆ 「モチベーション UPキャリア研修」（一部上場企業）・・・木村 勝
- ◆ 「実践型職場のコミュニケーション」（公共団体）・・・九鬼 眞弓
- ◆ 「職場における人権問題を考える」（公共団体）・・・浅見 大輔
- ◆ 「定年後のはたらき方研修」（一部上場企業）・・・木村 勝
- ◆ 「シニア世代活用のポイント」（シニアお仕事フェア・公共団体）・・・横山 出
- ◆ 「シニアお仕事フェア in 目黒」（公共団体）・・・木村 勝
- ◆ 「シニアお仕事フェア in 東陽町」（公共団体）・・・奥村 彰太郎
- ◆ 「シニア採用と活用のポイント」（シニアお仕事フェア・公共団体）・・・横山 出
- ◆ 「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
- ◆ 「ライフキャリア研修」（一部上場企業）・・・横山 出

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。

※ ボランティア講師も多数おります。 担当：大庭（ooba@baa.or.jp）

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、現在検討中です。検討状況につきましては、決定次第ホームページに掲載します。また受講お申込みの方にはメールにてお知らせいたします。宜しくお願い致します。

1. お話の会 8月「音楽の持つ底力」（6月16日中止と同じ内容です）

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：8月11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、ワイン付き）
- 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：4,000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：7月31日（金）

2. 第93回「囲碁大会」

6月11日（木）は延期します。

3. 夏の「尾瀬ヶ原と至仏山（オプション）ハイキング」

新型コロナウイルスの終息が見えません。富士山は9月末まで登山道閉鎖と山小屋営業を中止しております。尾瀬がどうなるかは不明ですが、主催者から、現時点では実施未定で、**最終決定は6月15日と連絡がありました。**申し込みされた方には主催者の黒木さんから直接連絡させていただきます。

- 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
TEL080-2080-7019 FAX045-443-8224 E-mail:ozetaro@nifty.com

5. ぶらり街歩き（新企画）

- 6月6日は延期いたします。

次期開催日につきましては、改めてお知らせいたします。

[名勝、旧跡、施設等をガイド付きでぶらりと巡り、「大東京」の魅力を十分に感じ、堪能する新規イベントです。第1回のコースは「江戸城36見附を歩く 筋違橋御門から牛込御門まで」を江戸時代の跡を探しながら歩きます。]

☆ 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 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

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、15時からLDAが集まる「気楽なお話と懇親会」

現在休止しています。再開につきましては、改めてご案内いたします。

2. LDAの会報告会の中止

毎年5月中旬に開催していた「報告会」は今年度中止します。

「2020年度 個人会員年会費納入のお願い」

「2020年度分 年会費の納入のお願い」を送付させていただいております。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理解とご協力をいただき、今年度の皆様のご支援を心からお待ち申し上げます。

[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社の企業・団体による法人会員と約400人の個人会員の方々の出資により運営されています。個人会員には会員企業OBとして多くの方にダブっての個人会員登録をさせていただいております。また多数の方が複数口でのご支援をいただいております。さらに「ゴールド会員」（10,000円/口）としてBAAをサポートいただいております。諸般厳しき折、これからも引き続き、ご支援の程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・関西以外在住は二口以上）
- ☆ 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。
- ◇ ゴールド会員は現在5名の方に賛同いただきました。また、個人会員での複数口の方がとても増えております。ご支援に感謝申し上げます。

