

aging is beautiful

BAA ニュース (2021.6月号)

初夏を迎え、期待するワクチン接種が本格的に始まりました。今月からの「第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座」も初めてのオンラインで、2年ぶりに開催いたします。受講生、講師の方々、そしてBAA事務局も対面より充実する新時代の講座を目指してチャレンジしています。そして新しくLDAとなる32期生の活躍が期待されます。

今月号の講演要旨「資産運用について」はLDA31期生の荒武講師です。やさしい解説をぜひご覧ください。特別企画はリモートワークで生き生きと過ごす、また在宅での新発見をしたLDAの方々です。現在の生活様式への変化に対応して、BAAもオンラインを駆使、ほぼ定常状態に戻りました。シニアセミナー、エクステンションセミナー、LDA分科会等の活動には多くの方に参加いただいています。イベントも皆様のニーズに応じられるよう変化していきたいと思っております。一緒に新しいビューティフルエージングを実践してまいりましょう。

今月のBAAスケジュール

BAAでは、ウィズコロナ時代、新しい生活様式への変化への行動を開始しております。オンラインでの開催が中心になります。皆様と共に新しい行動を、一緒にしましょう。ホームページ「お知らせ」欄でも発信してまいりますのでよろしくお願ひします。（*印：本号に詳細を記載しております）

<6月>

- ◆ 6月 5日（土）関西セミナー「これからのセカンドキャリアを考える」（Web）*
- ◆ 6月 9日（水）BAA 総会（書面決議）
- ◆ 6月13日（日）ぶらり街歩き「等々力溪谷と野毛大塚古墳を巡る」（延期しました）
- ◆ 6月16日（水）三鷹ネットワーク大学講座「思いを反映したプラス思考のコミュニケーション」前編*
- ◆ 6月18日（金）第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座1日目（Web）*
- ◆ 6月19日（土）第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座2日目（Web）*
- ◆ 6月23日（水）4水会（Web）
- ◆ 6月25日（金）第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座3日目（Web）*
- ◆ 6月26日（土）第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座4日目（Web）*

<7月>

- ◆ 7月 2日（金）投資研究会オープンセミナー（資産運用の基本）（Web）
- ◆ 7月 9日（金）第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座5日目（Web）*
- ◆ 7月10日（土）第32期ライフデザイン・アドバイザー養成講座6日目（Web）*
- ◆ 7月14日（水）三鷹ネットワーク大学講座「思いを反映したプラス思考のコミュニケーション」後編
- ◆ 7月14日（水）シニアセミナー「音楽で人生を豊かに」（Web）*
- ◆ 7月15日（木）「お話の会」「〈健康的に生きる〉～花・緑・らんのある暮らし～」（Web）*

- ◆ 7月18日（日）ぶらり街歩き「等々力溪谷と野毛大塚古墳を巡る」＊
- ◆ 7月28日（水）4水会（Web）

☆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、講演会
- ◆ 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

講座内容報告「人生100年時代の賢い資産形成術」

三鷹ネットワーク大学講座は4、5月と2回、「賢い資産形成術について」荒武講師が担当でした。前半は資産運用の基礎知識、後半は資産配分の考え方について、国際的視野からの資産形成のわかりやすい解説に、参加された多くの方が納得される好評の講座になりました。なお、オンラインで「BAA シニアセミナー」に9月にも登壇します。皆様のご参加をお待ちいたします。

「人生100年時代の賢い資産形成術」

エムエムウェイ合同会社 顧問 荒武 誠
一昨年の金融庁レポートによる「老後資金2000万円問題」や昨年のコロナショックの株価大変動を契機に、資産形成手段として、投資信託等の資産運用を始める方が増えてきました。一方、資産運用の進め方が分からない方も多く、金融機関に勧められた商品を購入し損失を被るケールも散見されます。初回は基礎編として、資産運用を行う上での基礎知識と正しい手順、2回目は応用編として、資産運用を行う上で重要な資産配分と税制優遇の活用についてお話ししました。

《資産運用の基礎》

- 1. 人生100年時代の金融資産運用の重要性：**令和元年簡易生命表によると男性の4人に1人、女性の2人に1人が90歳以上生きる時代となりました。今までのライフプランは平均余命男性80歳代前半、女性80歳代後半までの資金計画を考えるケースが多く、平均余命が延びる中老後資金が枯渇するリスクがあり、現状では95歳まで生きる前提で資金計画を見直すと共に、資産運用で資産寿命を引き延ばすことが重要です。
- 2. 投資と投機の違いとは：**投資とは株式や債券等を購入し生産活動に資本を提供、対価の株式の配当・値上がり益や債券の利子を受け取ることを期待する行為（プラスサム）です。一方、為替取引やFX証拠金取引は、参加者全体損益の合計はゼロで、価格の変動に賭ける投機（ゼロサム）と言え、両者の違いを明確に理解する必要があります。
- 3. 正しい資産運用の手順とは：**資産運用を開始する際の正しい手順は以下の通りです。
 - ① 個人バランスシートと年間収支表の把握：時価ベースでの把握が重要です。
 - ② リスク許容度の見極め：資産運用でリスクとは期待リターンからのブレを意味し、各自のリスク許容度を把握します。

- ③ アセット・アロケーション（資産配分）の決定：株式や債券への資産配分の比率が最終的な利回りの80%~90%を決めると言われています。
- ④ アセット・ロケーション（運用の器）の選択：資産の置き場所として優遇税制制度の活用が有効です。
- ⑤ 運用商品の選択：手数料の高いアクティブ運用商品は避け、手数料の安いインデックス運用商品を選択します。
- ⑥ 金融機関の選択：手数料の安さを基準に選択します。

《資産配分と税制優遇の活用》

2回目の講座ではアセット・アロケーション（資産配分）とアセット・ロケーション（運用の器）を中心に以下の項目について、詳しく解説しました。

1. **日米英・金融資産額の伸び比較**：金融庁によれば、1998年からの20年間で、日本のマクロ家計金融資産の伸びは1.4倍に留まり、米国・英国の2.7倍・2.3倍の伸びに大きく劣後し、その要因は資産運用のリターンの差です。
2. **国際分散投資の基本**：世界的な低金利の中、現時点で主な投資対象は株式であり、世界全体を視野に、先進国株式・新興国株式への投資を行う必要があります。
3. **投資信託の選び方**：コア部分はインデックスファンドで運用し、手数料を重視、ノーロード（購入時手数料なし）且つ管理手数料が各資産クラス最安値を選択します。
4. **定期的にチェックすべきデータ**：日米株価（特にTOPIXとS&P500）、日米長期金利（10年物長期国債利回り）及びドル相場を定期的に（できれば毎日）チェックします。
5. **税制優遇制度の賢い活用術**：アセット・ロケーション（運用の器）は企業型DC、iDeCo、一般NISA及びつみたてNISA等の優遇税制制度を活用、株式等の期待利回りの高いリスク資産を割り当てます。
6. **老後の資産取り崩し方法**：老後もリスク資産での運用を続け、また資産の取り崩しは安全資産とリスク資産のバランスを取り、定額取り崩しよりも定率取り崩しの方が資産寿命を延ばす上で有効です。

特別企画 「ウィズコロナ時代の過ごし方」

今、新しい生活様式が求められています。新しい発想を加えて乗り切り、そしてこの経験をベースに自己成長していきたいですね。今回は、リモートワークの時代を有意義に過ごす森さん、物置の整理から、感動が蘇り元気が湧いた樋口さんのお話です。皆様はどのようにお過ごしですか。

「つながりを大切に」

LDA31期 森里華

「リモートワークになってから、山積みの案件を日々黙々と1人でさばいていかななくてはならなくて、孤独とストレスでいっぱいです。」という同僚。「私、一人暮らしなので、週末は誰とも話さないことが多いんです。」という知人。「子育ての悩みを話せる機会がなくなってしまうって・・・」というママさん。「コロナになって友達減っちゃって悲しい・・・」という大学生の娘。

コロナ禍で対面によるコミュニケーションが極端に減ったことにより、こうした悩みやストレスを聴くことが増えました。人間関係はストレスの主な要因となりますが、こうして人とのつながりが希薄にな

ることもストレスや悩みにつながってしまう、と実感する日々です。

働き方改革ということで、私もリモートワーク中心の生活を送っていますが、調整業務を担当しているため打合せや電話のやりとりが頻繁にあり、家で仕事をすることで家族との会話は逆に増えました。運動不足は気になるところですが、おかげ様で心は元気な状態を保っています。ならば、ここは私の頑張りどころ！と思い、人とのつながりを意識した対応に努めています。

じっくり話を聴くのは勿論ですが、仕事の話の中に少し雑談をまじえてみたり、時に笑えるような話もおりませしてみたりと、ほんの少しでも心がほぐれるようなコミュニケーションを意識しています。また勤務先のママさんパパさん向けにボランティア活動として十数年開催している“親子のコミュニケーション講座”も、対面で丁寧にフォローすることを大切にしてきましたが、継続することが何よりも大切と思い、昨年度からは進行方法を見直し、ZOOMでのオンラインに切替えて途絶えることなく開催しています。ちなみに娘とは、家で一緒にカラオケをしたりドラマを見たりと友達気分楽しい時間を過ごさせてもらっています。

私がこうしてかかわることで、私自身も気づきを得たり楽しい時間を過ごして元気をもらったりしています。人は支えあって生きていく、こうした状況だからこそ人とのつながりをより大切にしていきたいと感じています。



「古い写真が気付かせてくれた」

LDA 29期 樋口 仁

5月の連休は物置の整理でした。その時、20年前の初カンボジア旅行時の写真を偶然見つけました。内戦収束間もない首都プノンペンの混沌とした姿と当時の私、大好きなカンボジア鉄道の写真が大量に出てきました。どこにしまったか長い間忘れていましたが、思いがけない再会に感激し、長時間眺めていました。たとえ些細な事がきっかけでも「感動する気持ち」は年齢、時代を問わず人が生きる上でとても大切です。それを私が改めて実感した事が今回のお話です。



プノンペンは今も昔も活気溢れるエネルギッシュな街。今は洒落たきれいな建物が増えかなり洗練されましたが、20年前は 中心街でもガタガタの泥道が多く、大勢の人や車が土煙を上げてせわしなく行き交い、「飾り気が無い粗野で剥き出しの活気」が満ちていました。



鉄道も同様で、窓ガラスの無いボロボロの客車、それに乗りきれず貨車に乗る人、さらに乗りきれなければ車両の屋根や機関車のデッキに乗る人もいて大賑わい。正に満ち溢れる剥き出しの活気。それに煽られ、私は夢中で走り回って写真を撮りました。時間の都合でプノンペンから少し先まで乗っただけでしたが、満員列車、いや活気の塊が走り去る姿を頭に焼き付けつつ見送りました。



そして当時の感動が蘇ります。前向きな明るい気持ちになれました。私は最近、公私とも困難続きだったのですが、過去の感動的記憶が沈む私の心に、心地よい励ましのキックを入れてくれたのです。



些細な事を大袈裟に言っているように見えるかもしれませんが、しかし予期せぬ再会の感動は、確かに私の心を良い方向に動かしてくれました。特にコロナ禍で閉塞環境下に居る今の私達には「小さなことでも感動する気持ち」、言わば「心の運動」が大切だ



と思うのです。

(Written and Photo by Freelance Photographer/Hitoshi Higuchi)

講座案内「シニアセミナー」

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。学びを始めるには年齢は関係ありません。同世代を生き抜いて来たシニアの方が楽しく学ぶ場です。ウィズコロナ時代、これからの充実した人生を過ごすための情報を提供いたします。

「音楽で人生を豊かに」

シニアセミナーで JAZZ の魅力をご紹介するこの講座も三回目になりました。今回は、ニューオリンズからルイ・アームストロングがシカゴに移動し、さらに花のニューヨークで大成功をおさめ、スウィングジャズの人気アメリカに止まらず全世界で大流行した頃を中心にご紹介したいと思います。デュークエリントン、ベニーグッドマン、カウントベイシー、グレンミラー、さらにモダンジャズで有名なクインシージョーンズのビッグバンドをご紹介します。

【講師】 濱田 俊一 講師 [ライフデザイン・アドバイザー]

- ◆ 日時：7月14日（水）15：00～16：30 …ZOOMで行います
- ◆ 申込み：7月10日（土）締切り 【7月12日（月）受講者に URL をお送りいたします】
- ◆ メール申込先：大庭 (ooba@baa.or.jp)
- ◆ 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）
- ◆ 会費：今年度無料です（どなたでも参加できます）

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。

6月講座 「思いを反映したプラス思考のコミュニケーション（前期）」

相手、特に配偶者との間では、時にひよんなどころから、言い争いあるいは互いに相手を非難する事態になることもあります（よね）。どなたもお互いに気持ちよくコミュニケーションを取っていききたい。そういう思いを常日頃感じていることと思います。仕事から離れ、家庭中心の生活となると、とりわけパートナーである配偶者から、見てみぬふりをされることは避け、前向きなコミュニケーションをとり、楽しく、生き活きとした生活を楽しんでいきたい、と思うようになりませんか。ほんの少しだけ相手の状態（気持ち）に気がつき、相手の感じ方を受け止めていけば、その思いは実現していきます。そのポイントをつかんでいただき、日常の生活に反映させていただければと思っています。今月と来月の2回に渡り、お互いに満足するコミュニケーションの壺を確認していきます。

- ◆ 講師：池上 義雄 講師 [NLPマスタープラクティショナー]
- ◆ 日時：6月16日（水）15：00～16：30
- ◆ 会場：三鷹ネットワーク大学教室

- ◆ 受講料：無料・・・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 URL <http://www.mitaka-univ.org/>
- ◆ 事前に申し込みが必要です、上記 URL から登録し申し込み下さい。TEL：0422 - 40-0313

講座案内「エクステンションセミナー（ES）」

現在活躍中のプロの講師から学び、ライフデザイン・アドバイザー、現役の企業人、コンサルタントが変化し成長できる講座です。ライフキャリアについて知識の幅を拓げませんか。オンラインで年6回の開催を予定します。5月『「100年時代のライフキャリア」を考える』を木村 勝 講師で開催しました。LDA養成講座が行われるため、今回は9月廣川 進 講師(法政大学キャリアデザイン学部教授)で開催予定です。またお知らせします。どうぞご期待ください。

B A A イベントのご案内

今月の観劇会のご案内はミュージカルです。お話の会も ZOOM で久しぶりに開催します。各イベント実施には新型コロナウイルス感染防止に十分留意してまいりますので、皆様のご参加をお待ちしております。尚、観劇、相撲協会、東京シティガイドクラブなど独自の感染防止対策も行っておりますのでご協力を宜しくお願い致します。

1. 「BAA大相撲観戦会 九月場所」

- ◆ 日時：9月24日（金） 13日目、15時集合
- ◆ 場所：両国国技館、2階椅子B席
- ◆ 会費：3,800円（通常料金 5,000円）
- ◆ 募集人数：30人
- ◆ 申込締め切り日：6月21日（月）

2. 第3回ぶらり街歩き（緊急事態宣言延長により6月開催を7月に延期しました）

第2回の「明治神宮周辺」は好天にも恵まれ2名のガイドによる神宮の森100年の計や野草に関する説明を受け、好評のうちに無事終了しました。第3回は「等々力溪谷と古墳を巡る」です。

- ◆ 日時：2021年7月18日（日）10:00～12:30
- ◆ コース：「等々力溪谷と野毛大塚古墳を巡る」

等々力溪谷は23区内唯一の溪谷で約30か所以上の湧水が川に流れ込んでいます。

初夏の風に触れ、新緑の木漏れ日を浴びながら自然を感じてみませんか。また、5世紀ごろに築かれた前方後円墳も巡り古墳時代を偲びます。

- ◆ 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（ゆったりコース）
- ◆ 集合場所：10:00 東急大井町線等々力駅改札外
- ◆ 募集人数：10名程度（ガイド1名につき5名を単位とします）
- ◆ 会費：500円（当日払い）、会員外：1,000円
- ◆ 申込み締切：6月30日（水）

3. お話の会 7月「〈健康的に生きる〉一つの提案 ～花・緑・らんのある暮らし～」

世界らん展にかかわって30年のキャリアを持つ講師が、綺麗な「らん」の写真と併せて、ハンディを抱えた女性のキャリアデザインの実例をお届けします。どのような夢を描いてキャリアストーリーをスタートしたのか、世界らん展に参加した経緯、やりがいや苦労したこと、「らん」の素晴らしさ、BAAのレディースの会の出品作品など、写真をご覧いただきながらお話いただきます。

- ・ 講師：山田 和美氏 [空間デザイナー・ライフデザインアドバイザー・キャリアコンサルタント・グリーンアドバイザー]
- ・ 日時：7月15日(木) 15:00～16:30
- ・ 場所：オンライン(ZOOM)で実施します。
- ・ 会費：無料
- ・ 申込み締切：7月2日(金)

4. 観劇会 <明治座 8月公演>

『ブロードウェイ・ミュージカル』 エニシング ゴーズ

トニー賞3部門を獲得したミュージカル・コメディの最高傑作！！

- ・ 出演：紅ゆずる・大野拓朗・廣瀬友祐・愛加あゆ・一路真輝・平野綾・市川猿弥・陣内孝則
- ・ 日時 (以下の中でご希望の日時をお選び下さい)
 - ・ 8月11日(水)～27日(金)の各平日 13:00開演
 - ・ 8月11日(水)、17日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木) 18:00開演
- ・ 募集人数：20名(申込みは一人からでもお受けします)
- ・ 会費：S席 11,000円(定価：13,500円)
- ・ 申込み締切：7月21日(水)

5. 第93回 「囲碁大会」・・・6月は中止いたします。

次回は9月30日(木)開催を目指して準備中です。

☆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。
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)

BAA 法人会員・OB および BAA 個人会員の方が参加できます

L D A の 会 報 告

ライフデザイン・アドバイザー認定者610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。

LDAの会報告会およびのオンライン懇親会の開催報告

LDAの会では、5月21日(金)18時から初めて試みとして、オンライン(ZOOM)による報告会(旧総会)および懇親会を開催し22名の方が参加しました。

報告会は、司会の山梨能嗣さん（25期）からの開会案内と画面に参加者の期および名前表示、懐かしい顔ぶれの笑顔で始まりました。本田卓夫代表（第2期）の挨拶に続き、2020年度の活動報告および2021年度の活動計画の報告がありました。

その後、懇親会へ移り、司会の山田ゆう子さん（24期）から全員に飲み物を用意していただくよう案内があり懇親会がスタートしました。最初に、BAAの埴専務理事（12期）からのご挨拶ではBAAの現況報告と乾杯の音頭をとっていただきました。

また、参加者からは、コロナ禍での過ごし方など近況報告に盛り上がりました。その後、本岩美香さん主導により、4名から5名に別れブレイクアウトルームで懇談をしていただきました。楽しい時間の経つのは早いもの、アットという間の2時間が経過しました。

締めの音頭は、伊藤孝夫副代表（14期）による挨拶で懇親会を終了いたしました。

記：LDAの会事務局長 大庭和夫



【LDAの活動報告】

1. 4水会（5月）

毎月第4水曜日の15時から90分、案内人から肩の凝らない話を。飲み物を片手に懇親を深める場です。オンライン（ZOOM）で開催しています。全国の方々の参加をお待ちしています。

5月26日は、22期の濱田俊一さんから、身近にあるプラスチックにまつわる話をしていただきました。今回で2回めになりましたが、長年プラスチックの用途開発に携わってきた知見をもとになぜこんなに急に大量のプラスチックが使われるようになったか等の事例をパワーポイントの写真でご紹介していただきながら、最近、環境問題としてとかく悪者扱いされることが多くなったプラスチックについて本当にプラスチックは悪いのかなど楽しく話していただきました。

☆次回は6月23日に山口輝雄様が案内人を務めます。

☆楽しい案内人を募集しています。コロナ禍での発見や過ごし方などお話いただけませんか。

LDA事務局：大庭和夫

2. 関西支部例会

5月27日（火）関西世話役会をオンライン（ZOOM）方式で開催し、6月5日開催の「関西セミナー」の、実施方法や役割担当等について打ち合わせました。 関西支部：伊藤 孝夫

【分科会予定】（LDA向けオープン勉強会）

◇ 投資研究会：3回連続オープンセミナー1回目「7月2日18時30～20時」（荒武誠）

【事務局より】（事務局：大庭和夫）

◇ LDA同期会、分科会、オープン勉強会予定について、ご報告、寄稿をお待ちいたします。

◇ ZOOM開催の場合はBAA事務局ID等でフォローします。時間を考えずにマスク無しの同期会、分科会などの開催の折は、是非ご連絡ください。

