

aging is beautiful

## BAA ニュース (2022.1月号)

### 新年御挨拶

一般社団法人 ビューティフル エージング協会  
会長 浦田健一郎

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈り申し上げます。

今年は、新型コロナウイルス再拡大の気配があり、試練のスタートになりそうです。

会員の皆様方にとって、今年が平穏で充実した年になりますようお祈り申し上げます。

BAAは平成4年8月に設立され、今年30周年を迎えます。これもひとえに会員の皆様のご理解とご支援の賜物であり、深く感謝申し上げます。

人生100年時代も近くなり、ビューティフルエージングがますます大切な生き方になって参りました。パンデミックを克服するためにも、新しい生活様式が求められております。BAAは、中高年の方々はもちろん、若い方々の充実した「学び方」「働き方」「生き方」を共に考え実践しております。ライフデザイン・アドバイザー養成講座など人材の育成、シニア中心の交流、社会貢献活動を柱に活動して参ります。

何卒、皆様のご理解とご支援をお願い申し上げます。

### BAA 2022年新年会のお知らせ

恒例のBAA新年会を開催します。今年もオミクロン株の市中感染などコロナ禍は終息しておりませんのでオンライン開催といたします。皆様と新しい年明けを寿ぎ、皆様のご挨拶と近況などをいただきます。短時間、お顔を見せていただくだけでも結構です。オンラインならではの、マスク無しのお顔にお会いできることを楽しみにしております。旧知との出会い、未知との遭遇の時間です。

- ・ 日時：2022年1月14日（金）
- ・ 開催方法：オンライン（ZOOM）で行います
- ・ 18：15 入室開始
- ・ 18：15～18：30 各自挨拶 フリートーク
- ・ 18：30 BAA挨拶（乾杯）
- ・ 18：30～20：00 フリートーク 会員著作紹介 新LDA会員紹介 など
- ・ 20：00 終了
- ・ 参加方法：大庭宛て(ooba@baa.or.jp)返信でご連絡ください。URLをお送りします。  
☆ご自宅からお茶、ビール片手に、オフィスから、スマホから、沢山のご参加をお待ちしております。

## 今月のBAAスケジュール

BAAではオンラインでの開催が中心になっております。皆様と共に新しい生活と行動を、一緒にしましょう。「オンラインが初めての方」、操作法などご案内いたします。メールでお気軽にご連絡ください。またホームページ「お知らせ」欄でも発信してまいりますのでよろしくお願いいたします。

★ BAAはリモートワーク主体です。メールでのお問い合わせをお願い致します。

<1月> (\*印: 本号に詳細を記載しております)

- ◆ 1月 8日 (土) BAA エクステンションセミナー「ライフシフトに備える学び直し・学び加え」[Web] \*
- ◆ 1月12日 (水) BAA シニアセミナー「わが国の財政は破綻しない？」[Web] \*
- ◆ 1月13日 (木) BAA 第94回 囲碁大会\*
- ◆ 1月14日 (金) BAA 新年会[Web] \*
- ◆ 1月19日 (水) 三鷹ネットワーク大学講座「コロナ禍、対面とオンラインで 自分の居場所をつくりませんか！」[Web] \*
- ◆ 1月21日 (金) BAA 大相撲初場所観戦会
- ◆ 1月26日 (水) LDA 4水会[Web]
- ◆ 1月29日 (土) BAA 関西セミナー「変化するライフステージに合わせた幸せなパートナーシップ」[ハイブリット] \*

<2月>

- ◆ 2月 8日 (火) BAA お話の会「囲碁の面白さ魅力を語る」[Web] \*
- ◆ 2月13日 (日) BAA ぶらり街歩き「青天を衝け～渋沢栄一の足跡(第1回)」\*
- ◆ 2月16日 (水) 三鷹ネットワーク大学講座「ミドルシニアのためのライフシフト戦略」[Web] \*
- ◆ 2月23日 (水) LDA 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>・・・「初めてのオンライン」の方は、以下メンバーに連絡ください。

- ◆ BAA イベント (大相撲観戦、お話の会、ぶらり街歩き、囲碁大会、観劇会)  
⇒ 埴 猛 : [hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp) 又は 北村 満 : [kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp)
- ◆ BAA シニアセミナー、三鷹ネットワーク大学講座 ⇒ 大庭 和夫 : [ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp)
- ◆ BAA エクステンションセミナー、LDA 養成講座、講演会 ⇒ 埴 猛 : [hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp)
- ◆ 4水会、LDA 研究会等 ⇒ 濱田 俊一 : [hamada@baa.or.jp](mailto:hamada@baa.or.jp)

## BAA 講演会内容報告 「生活習慣病 静かなる殺し屋」

12月に開催したBAA講演会はビューティフルエイジングを実現するために無くてはならない健康についての講演でした。今回は健康寿命に大きくかかわってくる「生活習慣病と予防」について大学で実際に講義されている日本循環器学会認定循環器専門医の教授からお話をいただきました。生活習慣病の正しい知識を知り、適正な生活を送ることで健康寿命を延ばしましょう。

尚、講演会で配布した資料をご希望される方は BAA 事務局までご連絡下さい。転載禁止を厳守いただける方にお送り致します。

## 「生活習慣病 静かなる殺し屋」

新潟医療福祉大学健康スポーツ学科教授 医学博士 埜 晴雄

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣病は、症状が乏しいことから安易に考えてしまいがちですが、死亡原因が上位の心疾患や脳血管疾患につながる動脈硬化の発症には密接に関わっており、また、がんの発症にも関係することから、静かなる殺し屋と言われていています。日本人の平均寿命は、戦争直後の 50 歳代から今や 80 歳代となりました。このことは大変喜ばしいことですが、2025 年には団塊の世代がすべて 75 歳以上になり、ますます少子高齢化となるこれからの時代を皆が幸せに暮らすためには、生活習慣病を正しく理解し、それを適切に予防、治療することが非常に重要です。



### (1) 高血圧

戦後平均寿命が延びた理由は様々あると思いますが、有効な降圧剤が開発されるなど、血圧を下げられるようになったことが大きな理由の一つと考えられます。高血圧の診断には、家庭血圧計を適切に用いて測定し、収縮期血圧が 135mmHg あるいは拡張期血圧が 85mmHg 以上であれば高血圧と診断されます。高血圧であれば塩分をできるだけ 6g/日までに抑え、適切な体重を目指し、それでも改善されない場合は医師と相談して降圧剤の服用を考えます。現在は効果的な様々な降圧薬がありますので、疑問があるときには遠慮せずに医師と相談するとよいでしょう。1 日 30 分ほど、週 6 日行う運動も勧められます。アルコールは、純アルコールに換算して男性は 20-30mL/日以下、女性は 10-20mL/日以下に抑え、飲み過ぎには注意する必要があります。

### (2) 糖尿病

糖尿病は、血糖値と、過去 1~2 ヶ月の平均的な血糖値を示す HbA1c の値によって判定されます。糖尿病になると様々な血管の合併症の危険が増し、狭心症、心筋梗塞、脳血管疾患、網膜症、腎症、末梢神経障害などを引き起こします。近年の血液透析導入の原因疾患 1 位は糖尿病性腎症です。生活習慣の介入の有効性は、薬に優るとも劣らず重要で、過剰にならない適切なカロリー摂取と運動が基本となります。減量が必要な場合は、できれば BMI 22~25%を目指しますが、食事による摂取カロリーと運動による消費カロリーバランスを考え、無理をせずに、まずは 5~10%の減量とその維持を目指します。食事は量を減らす方法もありますが、同じ食材でも揚げ物を減らすなど調理方法を変えることによって摂取カロリーがかなり変わります。運動は毎日 1 日 30 分以上、「脈拍数  $138 - (\text{年齢} \div 2)$  を目標にした運動」や「楽からややきついくらいを自覚する運動」が望ましいと考えられています。またレジスタンス運動で筋肉量を増やすことも効果があり、下半身を中心として全身の筋肉量を増やすことも望まれます。いずれにしても長続きする運動が重要ですので、自分にあった運動、楽しくやれる運動が望ましいと考えられます。エレベーターではなくできるだけ階段を使う、短い距離であれば自家用車を使わないなど、日頃の生活の中で体を動かすことを意識することも重要です。

### (3) 脂質異常症

脂質異常症は、高 LDL コレステロール血症（悪玉コレステロールが高い）、低 HDL コレステロール血症（善玉コレステロールが低い）、高トリグリセリド血症（中性脂肪が高い）のいずれかを満たす病態です。悪玉コレステロールが高い人は、コレステロールの摂取量をできれば 200mg/日以下に抑えたいですが、鶏卵は 1 つだけでも 231mg と多く、鶏卵を使った食事には気をつける必要があります。今は、悪玉コレステロールを十分に下げられる薬もありますので、医師と相談して薬の内服も考えます。善玉コレステロールを増やすには、運動が効果的です。上述したような運動は脂質異常症にも有効ですので心掛けましょう。

### (4) 虚血性心疾患

狭心症や心筋梗塞は、動脈硬化に関わる致命的な疾患です。胸の真ん中が圧迫されるような症状が典型的ですが、肩、腕、顎など、一見心臓の症状とは思えない場合もあります。また、動脈硬化がかなり進行しないと症状が現れないので、症状が無くとも上記の生活習慣病の予防、治療をすることが大事です。

### (5) 心房細動

高齢になるとかなりの人が心房細動という不整脈になることがあります。心房細動は重症な脳梗塞をおこすので、早期に発見し適切な治療を受けることは大変重要です。動悸などの症状が現れることが多いですが、無症状でも心房細動になっていることがあります。自分の脈を時に触れてみて、乱れていないかを確かめてみるといいでしょう。心房細動は一過性で普通の脈に戻ることもあるので、発作時の脈がどうなっているかをみるのが重要です。心房細動は典型的には1拍1拍がバラバラなことが多く、そのような時には早急に医師を受診することをお勧めします。最近はいろいろな機器（携帯型心電計やアップルウォッチ）で発作時の心電図がとれるようになってきており、発作時の心電図を医師にみせて、血液をさらさらにする薬を早期から内服できれば、脳梗塞を予防することができます。

まずは以下のことを是非心掛けて下さい。

- ・適切な食事、運動で生活習慣病を予防して健康寿命を延ばしましょう。
- ・無理をせず、長続きする自分にあった方法を工夫しましょう。
- ・他人任せではなく自分の身体を知って、医師とよく相談して治療しましょう。
- ・運動療法は非常に効果的です。積極的な運動習慣を身に付けましょう。

## 「ニューノーマル時代の生き方・過ごし方」

新型コロナウイルスとの共存が必要となった現在、『新常態』（New：新しい、とNormal：常態）を意識した行動が求められています。私達自身が変化に対応し、希望を持ち、“働きがいの新たなスタンダード”が求められています。皆様と一緒に、新しい生活と知識に対応しましょう。今回はコロナ禍のせいにせず、新しい働き方に積極的に取り組もうとしている荻原さんから寄稿いただきました。

「必要以上にウイルスに怯えることなく、積極的に」

第32期 荻原 暁江

コロナ禍で迎える二度目の年末年始になります。最近、新しいウイルス株が出てきても、社会は柔軟に対応しているように感じます。

私は派遣社員として働いています。派遣先は輸送関係の会社で経理事務をしています。緊急事態宣言が発令されても、テレワーク等で業務を止めず、社内は普段の業務とコロナ対応で忙しくしています。テレワークの環境が整う前は、連絡がスムーズにいかず、イライラすることが多かったですが、日々改良を重ねてやり取りが出来る様になりました。企業の対応力には頭が下がります。

国からの要請があると、即対応しなければならない部署なので、今までの経験値プラス発想力が必要です。様々なことで、今までの当たり前が通用しません。一つの事象に対し、皆で考え試行錯誤し乗り越えます。派遣社員だから軽作業とはならず、前任の派遣社員の方から引き継いだ仕事よりも濃い内容でとてもやりがいがあります。

フルタイム勤務なので、あまりワイドショーを観る事はありません。なので、コロナを必要以上に怖がらずに済んでいます。通勤もほぼ満員の電車を利用していますし、社屋は300人位が行き来しています。社員食堂では黙食、手指の消毒液は各所に置かれ、デスクにはアクリルパーテーション、会議の定員まで決められ、以前のような暮らしにはなかったモノやルールが増え、また元に戻る日があるのか心配になります。





その反面、WEBを利用したイベントが増えて、音楽LIVEやオンライン講座など、PC前で色々な世界に参加する事が出来ています。LDA講座もその一つです。数年前から受講したいと思っていましたが、通うことの大変さに断念していました。今回はオールWEB講座と聞き、「PC前に座る時間さえ確保できれば、こんなチャンスはないぞ！」と飛び込んでいきました。結果、新しい知識を得ることが出来、仲間が増えて、大満足な講座になりました。

音楽も配信LIVEで楽しみました。リアルの迫力には敵いませんが、気軽に観れるのは有難いです。リアルで会える時代になっても、WEBとの二択が出来ると遠隔地でも気軽に参加出来て良いなあと思います。

ニューノーマルと聞いて、パッと意味が出てこずネットで調べてしまいました。「新常態」の事なんですね。コロナ禍で沢山の新しいカタカナ言葉が出てきたと思いますが、今までの言葉で対応するのでは良くなかったのでしょうか？

派遣の任期が年度末までで、「ニューノーマルの時代」に転職活動です。出社とテレワークが半々の勤務もありますし、全部テレワークという企業もあり、求人条件も随分変わったと感じます。これがこれからの働き方になるのかと思うと、戸惑いもありますが、コロナのせいにせず、積極的に進んでいきたいです。

皆さんも、必要以上にウィルスに怯えることなく、楽しい毎日になりますように…

## 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ぶライフデザイン・アドバイザー(LDA)の継続学習講座です。変化し、成長することを目指す方と共に学びます。ライフキャリアについて知識の幅を広げませんか。オンラインで年6回の開催を予定します。ESと一緒に学びましょう。

### 「ライフシフトに備える学び直し・学び加え」

令和2年簡易生命表(厚生労働省)から60歳の方が平均で何歳まで生きるかを、今後の平均余命の伸びも勘案して推計すると、人生90年は現実のものになっています。いっぽうで、定年後の就業ではそれ以前と比較して賃金が大きく低下しているのが現実です。暮らしや趣味を楽しみつつ、経済的にも安定した生活を長期間維持するためには、より付加価値が高く高い収入が見込めるようにエンプロイアビリティ(雇用され得る力)を高める営みを自分自身で積み重ねることが求められています。今回は60代以降の就職や仕事に活かす学習を、どのようにデザインし実践していくか、そのポイントを考えてみます。

**【講師】若月 誠 講師** [企業研修講師・鴨料理「みつふじ」店主、キャリアカウンセラー、1級家事セラピスト、LDA9期、2級ファイナンシャル・プランニング®技能士、関西GCDFキャリアカウンセリング研究会代表 ]

- ◆ 日時：1月8日(土) 13:30~15:30 …ZOOMで行います。
- ◆ 申込み：1月6日(木)締切り【1月7日(金)受講者にURLをお送りいたします】
- ◆ 申込メール：北村(kitamura@baa.or.jp) 又は 埴(hanawa@baa.or.jp)

記入：①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 [今回のみ参加の方] 2,000円(事前にお振込みください)  
◇ 「LDAの会」、「S個人会員(注)」の方は無料

(注) S 個人会員：年会費 3,000 円以上お支払いの個人会員（年 6 回の ES 会費が無料です）

**【次回予告】**（予定です、変更する場合があります）

- ◆ 3 月 12 日（土）「自分らしさとキャリアデザイン」 板谷 和代 講師

## 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。ニューノーマル時代、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。

### 「わが国の財政は破綻しない？～現代貨幣理論（MMT）とは何か～」

わが国の財政は 1166 兆円もの借金を抱えているにもかかわらず、コロナや経済対策もあって、さらなる財政出動が検討されています。「このままでは国家財政は破綻する」という意見（伝統的経済理論）と「過度なインフレにならない限り財政支出をいくら増やしても問題ない」との意見（現代貨幣理論）が対立しています。国の借金は最終的に国民が負担することになりますので無関心ではられません。私たちも真剣に考えてみましょう。

**【講師】 浦田 健一郎 講師** [BAA 会長 LDA、ファイナンシャル・プランナー]

- ◆ 日時：1 月 12 日（水）15:00～16:30・・・ZOOMで行います
- ◆ 申込み：1 月 7 日（金）締切り【1 月 8 日（土）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。

1 月講座「コロナ禍、対面とオンラインで 自分の居場所をつくりませんか！」

～地域の仲間作りと、自分のやりたいことを考える～

家と会社の往復だけで地域とは無縁の生活から、一転、近所で挨拶する人は誰もいない定年後の生活へ。あれから十数年、無趣味な人間が、地域で仲間を作り、自分のやりたいことを見つけ、楽しく、充実した日々を過ごしています。これは、いろいろな地域の方々との出会いと支えがあったお蔭です。そこに突然、新型コロナが発生し多くの地域活動がストップ。この講座では、そんな状況下での私の地域の「居場所づくり」や「オンラインミーティング」の実践などをご紹介します。仲間作りや、やりたいことをご一緒に考えていきたいと思っています。

**【講師】 倉林 孝明 講師** [ファイナンシャル・プランナー（CFP）]

- ◆ 日時：1 月 19 日（水）15:00～16:30
- ◆ 会場：オンライン（ZOOM）で開催します

- ◆ 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「関西セミナー」

BAA 関西では、沖縄から【声プラ】真知子先生を迎えて、声でプラスの人生を過ごしてもらうためのお話しをしてもらいます。幸せなパートナーシップをどのようにしていくか、身近な夫婦のコミュニケーションや、仕事などのパートナーシップなど、変化するライフステージを楽しくするために、応援力を声でプラスしていく講座です。

【講師】 金城 真知子 講師 [ウェディング司会・沖縄 代表。沖縄県男女共同参画審議委員]

- ◆ 日時：2022年1月29日（土）10:00～11:30
- ◆ 参加費：LDA 会員、BAA 個人会員は、無料  
\*会員以外は、1,000円（振込先：三菱UFJ 銀行 虎ノ門支店 普通 0696750）
- ◆ 会場：大阪市立 総合生涯学習センター 第5研修室（先着 20名）  
\*希望者には、ZOOM 配信（後日オンライン招待メールをお送りします）
- ◆ 申込先：伊藤孝夫 [ito.rt.1974.1123@cube.ocn.ne.jp](mailto:ito.rt.1974.1123@cube.ocn.ne.jp) 又は大庭和夫 [ooba@baa.or.jp](mailto: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）
- ◆ 申込締切：2022年1月25日（火）

## BAA イベントのご案内

第3回の「ぶらり街歩き」は希望者が多く募集枠を拡大して開催しました。次回は2月13日を予定しておりますので多くの方の参加をお待ちしております。尚、各イベント実施にはコロナ感染防止に十分留意してまいります。主催者及び会場では独自の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. 第94回 「囲碁大会」

- ◆ 日時：1月13日（木）12:30～16:30（受付開始：12:00）
- ◆ 場所：日本棋院・有楽町囲碁センター（東京都千代田区有楽町2丁目101 東京交通会館9階）
- ◆ 競技方法：各自の持ち点数により、上位者からAクラスBクラスCクラスに分け、各クラスの中で3局対局（組合せは籤引）とします。対局時間は80分（1人40分ずつ）とし、全て対局時計を使用します。
- ◆ 会費：2,000円（昼食お弁当はありません）感染防止のため囲碁センター内での食事はできませんので、各自昼食を済ませてからの参加をお願い致します。
- ◆ 募集人員：50名
- ◆ 申込締切日：募集は締め切りました。

### 2. お話の会 2月 「囲碁の面白さ魅力を語る」

- ◆ 内容：ノーベル賞受賞者と囲碁の関係、古典に読む囲碁、俳句、短歌、狂歌、いろは歌、落語にみる囲碁、囲碁の効用（東大の囲碁の授業やビジネスマンと囲碁、経営者の

「囲碁型思考法」「麻雀型思考法」「競馬型思考法」など)、囲碁上達の5つのK(感動、好奇心、考え方、形、繰り返し)、囲碁とゴルフ など囲碁の面白さと魅力を、多岐にわたってお話いただきます。

- ・講師 : 木澤 廉治氏 (日本棋院5段、学士会理事長杯三度受賞、エッセイ集「囲碁こぼれ話」(文芸社刊)など多数執筆)
- ・日時 : 2月8日(火) 15:00~16:30
- ・場所 : 未定(コロナ感染状況によりオンライン(ZOOM)の可能性もあります)  
[オンラインの場合は2月3日迄にURLをお送りします]
- ・会費 : 無料
- ・申込締切日 : 1月27日(水)
- ・その他 : 参加者には講師から「人生いろいろ 面白きかな人生」(文芸社刊)がプレゼントされます。この本には囲碁こぼれ話が掲載されています。

### 3. 第4回ぶらり街歩き 「青天を衝け～渋沢栄一の足跡(第1回)」

大河ドラマ「青天を衝け」の主人公の足跡を巡ります。第1回は渋沢栄一が活躍した日本橋兜町を中心に巡ります。尚、4月には第2回として渋沢栄一の終の棲家である桜の名所の飛鳥山周辺を巡ります。

- ・日時 : 2022年2月13日(日) 10:00~12:30
- ・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未満のゆったりコースです
- ・集合場所 : 10:00 日本橋野村證券ビル前
- ・募集人数 : 20名程度(ガイド1名につき7名を単位とします)
- ・会費 : 500円(当日払い)、会員以外:1,000円
- ・申込締切日 : 1月28日(金)

☆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)

B A A 法 人 会 員 ・ O B お よ び B A A 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・アドバイザーの認定者626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の活動報告】

### 1. 4水会

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）での開催です。全国の方々の参加をお待ちしています。

12月の4水会は22日（水）に、中山明俊さんによる「副作用のない抗がん剤の誕生」を読んで！をテーマに開催しました。

奥野修司氏著による「副作用のない抗がん剤の誕生」を読まれた感想と中山様が研究されてきた経験を踏まえての解説をして頂きました。

最初に、『ポリマービラルビシン』（P-THP）とは、Pはポリマー（高分子）で、「THP」はビラルビシンという抗がん剤。ポリマーに古い抗がん剤をつけただけで抗がん剤の性質ががらっと変わり、画期的な「新薬」になったという説明があり、その後は著書のページ毎の記載されている事項を紹介していただきながら内容について解説して頂きました。

非常に勉強になったひと時でした。

事務局：濱田俊一

☆ 次回1月26日（水）LDA31期 甲斐幸一郎さんによる「テレビ少年」～月光仮面、少年ジェットから始まったテレビの楽しみ～です。ZOOMで開催しますので皆様の参加をお待ちしています。

☆ 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。

（事務局：濱田俊一）

### 2. 分科会・支部活動状況

#### （1）LDAの会3役会議（ZOOM開催）

事務局長 大庭和夫

12月3日（木）18時30分から19時15分にかけて、オンライン（ZOOM）による3役会（代表・副代表・事務長）を開催し、2021年度の活動状況と事務局長の人事および2022年度世話人会委員の改選について討議を行いました。

#### （2）自由研究分科会（ZOOM開催）

代表 寺門隆夫

12月26日（木）16時から18時にかけて第119回例会を開催した。

今回のテーマは「コロナが終わったら何がしたいか？」です。

外出したいという気持ちが共通。旅行に行きたい、歌舞伎等も見たい等々の願望が出ました。新しいことに挑戦するという話題もあり80歳から新しいボランティア（傾聴）を始めたい、その前に

（故郷である）鹿児島に行き西郷さんの足跡をたどり又知覧に行き特攻隊に行った人たちの手紙等を見ることで自分の気持ちを高める為1週間程度の計画を立てている（堀之内）。そこでお父上が土浦の予科練から（原爆が投下されるのを横に見ながら）鹿児島に行き、魚雷艇の要員として待機したが、終戦となり命拾いをして家に帰れて自分が今ここにいる、と言う話の展開もありました。そしてこれから認知症の知識を更に高める為、疑似体験を受ける（塙）等前向きな姿勢が見られました。知られざる歴史上の人物の話題で塙さんの出身地笠間市生まれで幕末・明治初期に活躍した小野友五郎の紹介があったりしました。次回もいろいろな話題で教養？（雑学？）を高められそう楽しみです。最後に「皆さん良いお年をお迎えください」、とエールの交換？で終わりました。

### (3) 相続研究会 (ZOOM 開催)

代表 池上 義雄

12月27日(月)18時30分から20時00分にかけて6名が参加し例会を開催しました。前回に引き続き、話し合いがまとまらず、家庭裁判所の調停に持ち込まれたケースのその後の見通しについて報告をいただきました。金額面での歩み寄りをして、早期調停成立を図りたいという思いが強くなり、家庭裁判所での裁定(裁判の事です)を避けたいという意図が表れていました。決着がつくまでの長きにわたるストレスを解消することが、これからの人生に大きな影響を及ぼすことが改めて認識されました。意見交換の中で、遺産分割協議書作成における証人を担った経験等が表明され、公証人の対応にも非常に幅があるため、事前に限界はあるが、公証人の選択にも留意していくことも有効であるとのことでした。遺言執行者が先に亡くなった場合の対処方法については、その場でははっきりしませんでしたでしたが、簡潔な方法として、遺言にあらかじめ複数の遺言執行者を指名しておくか、「遺言執行者として指名した〇〇が亡くなった場合は、△△を遺言執行者として指定する」という予備的な遺言執行者を指定しておくことで対処できることがわかりました。最後に、どういう相続対策を取るのが良いのか、という具体的事例について事例の内容の発表と、効果的な対策についての意見交換をしました。

時間の関係もあり、深い議論まで至りませんでした。次回(2022年4月4日)開催予定の例会までに、家族信託を中心に、細かい条件や解決限界等をお互いチェックし、議論を続けることとしました。なお、次回からは固定幹事での運用から、持ち回り幹事での開催とし、毎回幹事の方の希望に沿ったテーマでの学習や意見交換を行うこととなりました。

## 3. 同期会活動状況

### (1) 第33期「会いたい会」(ZOOM 開催)

代表 森邦夫

2021年12月11日(土)19時30分から21時30分にかけて5名が参加して同期会を開催しました。

LDAの資格を頂いてから初の同期会となります。参加者からは、LDA講座の時とは違った新たな一面も伺いました。学生時代の夏休みに朝、昼、夕とそれぞれ種目の違うスポーツの部活動に明け暮れたメンバー、史実とアイデアとを突き合わせて、見事な脚本を披露されるメンバー、また、皆さんと歴史の話で盛り上がった集いとなりました。

次回は、年明けのオンライン再会を待ち遠しくしております。

### 【LDA分科会予定】(オンラインで実施です、参加には各会長、または濱田までご連絡ください)

- ◇ LDS分科会:「1月11日18時30分から20時00分」ZOOM開催
- ◇ LDAの会世話人会:「1月18日19時00分から21時00分」ZOOM開催
- ◇ 投資研究会:例会「1月26日18時30分から20時」ZOOM開催
- ◇ 関西セミナー:「1月29日10時から11時30分」

### 【事務局より】

- ◇ 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での開催の場合は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。 事務局長 大庭 和夫

