

aging is beautiful

BAA ニュース (2024.11月号)

10月の衆議院総選挙で与党が過半数割れをしました。米国大統領選挙はトランプ氏が当選したようで、拡大している世界の紛争がどうなるかなど不確実性が益々強くなっています。そんな中で大リーグの大谷翔平選手が高校生の時に作成した人生設計シートの目標であるワールドシリーズ制覇という夢をついにかなえました。夢に向かって自分のナラティブアプローチ（世界も自分も言葉・物語によって変わることができる）によってキャリアを積んできたことに畏敬の念を感じずにはいられません。私達も自分らしく人生を豊かで充実した人生にするための物語を作って実践したいものです。その時に役立てられる「宮城まり子先生講演会」を11月に、第2回「マイライフデザイン研修」を12月から開催いたします。詳細は今月号に掲載しておりますので多くの方に参加していただけますと有り難いです。また、変幻自在な思考で生きがいづくりを考えた三鷹ネットワーク大学講座内容報告や来年の新年会のご案内も掲載しております。今後も充実したセミナーや会員の皆様に喜んでいただける交流イベントなどを企画・開催してまいりますので、引き続きBAAをご活用いただきたくお願い申し上げます。

今月のBAAスケジュール

BAAではリアル及びオンラインでの開催をしておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。尚、「オンラインが初めての方」には操作方法などをご案内いたします。メールでお気軽にご連絡ください。

★ BAAはリモートワークで業務を行っております。電話でお受けできないこともございます。その時はメールでのお問い合わせをお願い致します。

<11月> (*印：本号に詳細を記載しております)

- ◆ 11月 8日 (金) LDAの会 職域開発 (仕事と人生) 分科会
- ◆ 11月 9日 (土) BAA エクステンションセミナー*
- ◆ 11月 10日 (日) BAA 秋の講演会「宮城まり子先生講演会」*
- ◆ 11月 14日 (木) BAA 人生100年時代の実践セミナー*
- ◆ 11月 12日 (火) LDAの会 関西世話役会
- ◆ 11月 16日 (土) BAA 第18回ぶらり街歩き*
- ◆ 11月 18日 (月) BAA 2024年度第2回理事会
- ◆ 11月 19日 (火) BAA 第7回太極拳教室*
- ◆ 11月 20日 (水) BAA 三鷹ネットワーク大学講座*
- ◆ 11月 27日 (水) LDAの会 4水会*

<12月>

- ◆ 12月 5日 (木) BAA 第105回囲碁大会*
- ◆ 12月 9日 (月) LDAの会 LDS分科会
- ◆ 12月 10日 (火) BAA お話の会*
- ◆ 12月 12日 (木) BAA 人生100年時代の実践セミナー

- ◆ 1 2 月 1 4 日 (土) BAA 第 2 回「マイライフデザイン研修」(1 日目) *
- ◆ 1 2 月 1 8 日 (水) BAA 三鷹ネットワーク大学講座
- ◆ 1 2 月 2 5 日 (水) LDA の会 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 除く音楽祭、太極拳)
⇒ 埴 猛 : hanawa@baa.or.jp 又は 北村 満 : kitamura@baa.or.jp
- ◆ BAA 実践セミナー、三鷹ネットワーク大学講座、太極拳教室 ⇒ 大庭 和夫 : ooba@baa.or.jp
- ◆ BAA エクステンションセミナー、LDA 養成講座、マイライフデザイン研修、シポジウム、講演会
⇒ 埴 猛 : hanawa@baa.or.jp
- ◆ 音楽祭、4 水会、LDA 分科会・研究会等 ⇒ 濱田 俊一 : hamada@baa.or.jp

B A A 秋 の 講 演 会

「宮城まり子先生講演会」

今年度の BAA 秋の講演会では臨床心理学、キャリアカウンセリングなどの権威で、BAA の副会長も 2010 年度～2018 年度までの長い期間歴任され、LDA 養成講座や創立 25 周年記念シンポジウム基調講演などの講師も担当された宮城まり子先生にご講演いただきます。東京会場の他に大阪でもサテライト会場を設置しますので是非多くの皆様にご参加いただけますようご案内いたします。

「組織内キャリアから生涯キャリアへの転換を考える」

【講演概要】

人生 100 年時代を迎えこれから長い人生をどのように生きるか、どのように働き自分を活かすか、のテーマは今日誰にも共通に問われている大切な課題です。「キャリア」と言うと一般的には「組織内キャリア」にばかりに焦点が当てられがちです。しかし実際には定年後も 30 年強の人生が我々の目の前に横たわっています。そこで、今後は「生涯キャリア」も視野に入れたキャリアデザインを考えることが必要です。定年後も含めた今後の長期的視点からの生き方、働き方をご一緒に考えましょう。

【講演者】 宮城まり子先生

慶應義塾大学文学部心理学科卒業、早稲田大学大学院心理学専攻修士課程修了、法政大学キャリアデザイン学部教授を経て、現在はキャリア心理学研究所代表、日本キャリアカウンセリング学会名誉会長、臨床心理士。キャリアコンサルタントの養成、スーパービジョン、キャリア研修、企業内でのメンタルとキャリアの統合的カウンセリングを行っています。

また、BAA の副会長を 2010 年度～2018 年度の期間歴任、LDA 養成講座講師を 2019 年度まで約 20 年担当された他に創立 25 周年記念シンポジウム基調講演、関西セミナーなどの講師を多数担当されました。

◆ 日 時 11 月 10 日 (日) 14 : 00 ~ 16 : 00

◆ 実施方法 会場とオンラインのハイブリッドで開催



◆会 場

東京会場 機械振興会館地下3階研修室1 東京都港区芝公園3-5-8 (東京タワーの隣)
大阪会場 大阪市立総合生涯学習センター 第8研修室 (オンラインによる視聴)
大阪会場では講演会終了後に会員相互の交流会を行う予定です

◆参加費

BAA 会員 2,000円 非会員 3,000円

会場参加者は当日会場にてお支払いください。

オンライン参加者は会員システム利用又は以下の口座へお振込みください。

尚、会員システム登録者はシステムを利用 (クレジットカード決済、コンビニエンス決済、Pay-easy (ペイジー) 決済) して振り込んでいただきますとシステム利用料をBAAが負担いたします。

銀行振込先：以下の銀行口座のいずれかに振込願います。

みずほ銀行 東京営業部 (普) 口座番号 4114807

三井住友銀行 日比谷支店 (普) 口座番号 5918396

三菱UFJ銀行 虎ノ門支店 (普) 口座番号 0696750

ゆうちょ銀行 口座記号：00110-8 口座番号：571691

口座名：一般社団法人ビューティフルエージング協会

※振込手数料は恐縮ですがご負担をお願い致します。

◆募集人数

100名

◆申込期限

11月8日 (金)

◆申込先

事務局垢又は北村宛てメール「hanawa@baa.or.jp」又は「kitamura@baa.or.jp」

こちらからでも申込できます⇒ [BAA「秋の講演会」申込書 \(google.com\)](#)

会員システムからでも申し込みができます。その時にはコメント欄に会場参加又はオンライン参加を記入願います。

① 名前 (ふりがな) ②メールアドレス ③聴講場所 (会場又はオンライン)

④その他 (会員 (一般・LDA)、法人会社 (社員・OB)、紹介者など)

第 2 回 「マイライフデザイン研修」のご案内

前月号で研修の狙いや受講していただきたい方などをご案内しましたが今月号では豊かな人生を送るためにより実践的で役立つ内容にしたカリキュラムや講師をご案内いたします。単一講座の受講もできますので多くの方に受講いただければと思います。

《 2024年度 第2回 マイライフデザイン研修募集要領 》

・ 期日：2024年 12月14日 (土)

2025年 1月11日 (土)、2月8日 (土)、3月8日 (土)、4月12日 (土)、

5月10日 (土)、6月14日 (土)、7月12日 (土) (毎月第2土曜日)

・ 開催：全8講座ともオンライン (ZOOM 14:00~16:00 (2時間)) 開催

・ 定員：25名

・ 受講料：全講座受講20,000円(税込) 会員は16,000円(税込)

1講座受講は2,500円(税込) 会員は2,000円(税込)

・ 申込・お問合せ：垢 (hanawa@baa.or.jp) or 大庭 (ooba@baa.or.jp)

こちらからも申込できます → [2024年度第2回「マイライフデザイン研修」受講申込書](#)



第2回マイライフデザイン研修講座・内容

開講日	講師名	講座名	内容
第1日目 12月14日(土)	埴 猛	自分の望むライフデザインを考える	自分が大切にしたい生き方(ライフ)をデザインする必要性や、それを計画し実践し再構築するために考えるものとは何かを学びます。
第2日目 1月11日(土)	木村 勝	現役を続けるための実践的ノウハウを学ぶ	多様な働き方を知り、働きたいうちは働くためのノウハウを学びます。
第3日目 2月8日(土)	今辻 俊郎	生涯現役時代のキャリア支援策とリスキリング	生涯現役時代といわれる現代におけるミドルシニアのキャリアアップにつながる支援策を紹介しつつリスキリングの重要性を学びます
第4日目 3月8日(土)	松倉 壯典	ミドル・シニアに必要なストレスマネジメント	ミドル・シニアには様々なストレスがかかります。ストレスのメカニズムを知り、その対処法を交えた効果的なストレスマネジメントを学びます。
第5日目 4月12日(土)	倉林 孝明	自分らしく生きるための居場所づくりを考える	リタイア後の長い人生こそ生きがいを感じ、安心していられる居場所が必要になります。その作り方のノウハウを学びます。
第6日目 5月10日(土)	池上 義雄	ミドル・シニアに求められるコミュニケーションとは	職場でよい人間関係を築くためにも、そのポイントとなる、相手の気持ちをどう感じ、受け止めているのかを考えた対応ができるコミュニケーションについて学びます。
第7日目 6月14日(土)	荒武 誠	豊かな人生を支えられる賢い資産形成を考える	長い人生を安心して豊かに過ごすために、何歳からでも始められる具体的な賢い資産形成方法を学びます。
第8日目 7月12日(土)	大庭 和夫	人生100年時代を見据えたライフプランとは	これからのライフプランを作成するときに欠かせないイベントを幅広い視点から考え、事前に準備することは何かを学びます。

<講師略歴> (敬称略 プログラム順、2024年9月現在 講師は全員BAA認定のライフデザイン・アドバイザー資格取得)

埴 猛	：【(一社)ビューティフルエイジング協会 専務理事、プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー、メンタルヘルスマネジメント検定資格1級】企業内でEAPシニアエキスパートとして活動、企業内外で各種セミナー講師を担当。
木村 勝	：【リスタート木村勝事務所代表 電気通信大学特任講師、行政書士】キャリアに関する著作多数。最新刊に『老後のお金に困りたくないならば 今いる会社で「半」個人事業主になりなさい』(日本実業出版)など多数の著作がある。
今辻 俊郎	：【(株)ライフデザインファクトリー CEO。キャリアコンサルタント・AFP】2019年よりミドルシニア向けのキャリア開発セミナーを企画開催し、東京しごと財団や三鷹ネットワーク大学などで講座を担当。
松倉 壯典	：【キャリアコンサルタント、ストレスマネジメントファシリテーター、I種マスターコース】埼玉しごとサポート所属相談員、セミナー講師として活動中、講師歴；年間平均30回×7年間=約210回経験。
倉林 孝明	：【NPOみんなのみたか会長、VL21(ピバ！ライフ21世紀)代表、みたか昔あそびの会代表】地域の多世代交流と絆作り推進のため、子ども達相手の各種ボランティアを17年間、地域参加のキッカケや居場所づくりのミドルシニア向けセミナー講師として活動中。また、携わった地域活動が内閣府の高齢者社会参加活動事例に認定された。
池上 義雄	：【米国NLP(神経言語学)マスタープラクティショナー、産業カウンセラー、年金アドバイザー、CFP®(日本FP協会)】20年以上各種セミナー講師として活動中。
荒武 誠	：【エムエムウェイ合同会社 顧問、ファイナンシャル・プランナー(CFP)、J-FLEC認定アドバイザー】大手銀行で市場部門経験15年以上、FP資格取得後金融リテラシー普及の活動に注力、2024年9月J-FLEC認定アドバイザー登録
大庭 和夫	：【KNR大庭FP事務所 代表、1級ファイナンシャル・プランニング技能士、宅地建物取引士、】企業でライフプランセミナー講師歴15年、FP団体を個人相談業務・セミナー講師として活動中。

講座報告 『三鷹ネットワーク大学寄付講座』

今回は8月21日に開催しました三鷹ネットワーク大学講座からのご報告です。

『ライフデザイン&プロティアンキャリア』 ～変幻自在な思考で生きがいづくりを考える～

三鷹ネットワーク大学において実施しました題記セミナーの内容についてそのポイントを報告いたします。



I 方向性の検討

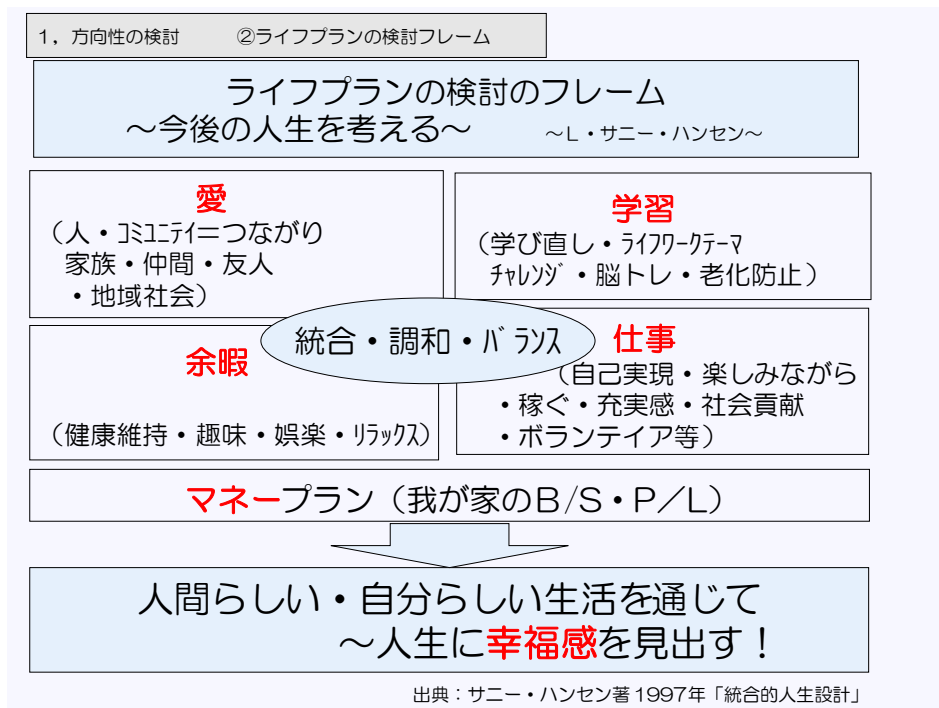
①プロティアンキャリア（変幻自在）とは

1979年ボストン大学のダグラス・ホール教授が提唱した考え方で「環境の変化に応じ、自分軸をもって、自分自身を変化させていくという、柔軟でしなやかなキャリア形成」のことです。シニアのセカンドライフ&キャリアは先ずは「暮らし向き」をデザインし、その中で仕事の位置づけを明確にすると思います、シニアは暮らしも仕事もプロティアン（変幻自在）な組み合わせができます。

仕事においては、長年培った「専門性スキル」や応用可能な「ポータブルスキル」を活用し、自身の可能性や潜在能力を最大限に引き出し、チャレンジすることができます。特に組織にこだわることなく、自分軸を持って取り組むことがポイントです。

②ライフプランの検討

ライフプランを検討するにあたって、サニー・ハンセン著「統合的人生設計」にマネープランを加え検討するとデザインしやすくなります。



II 「生きがいづくり」

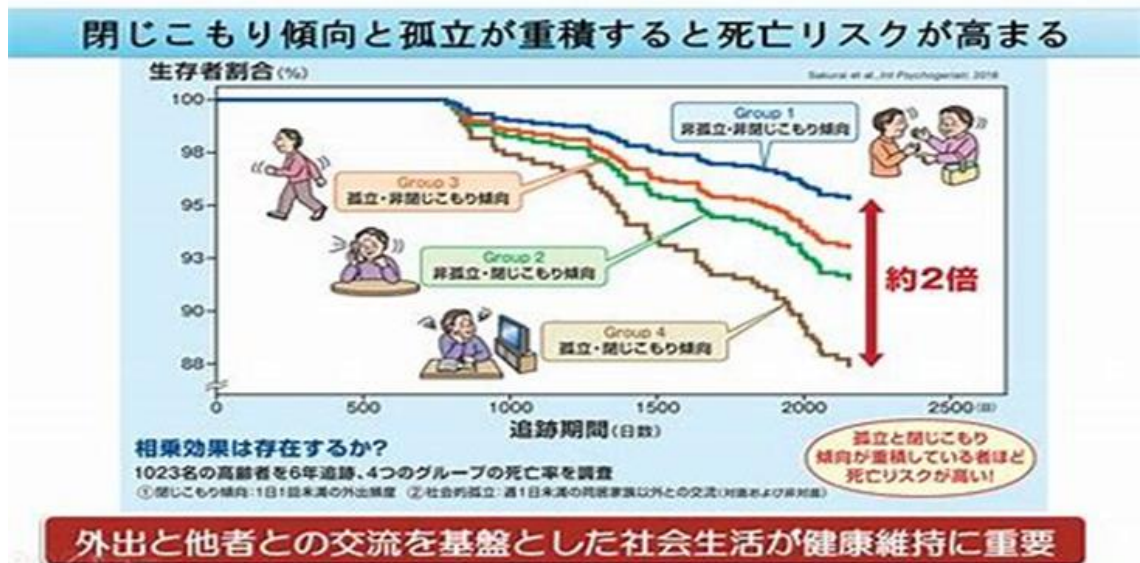
①「幸せ」とは

日本における幸せの変遷

- ・戦後混乱期～高度経済成長期・・・物質的な豊かさを求めてきました。
- ・1990年バブル崩壊前後～現在迄・・・心の豊かさを求めるように変化し人や社会との「つながり」に関心が高まってきました。
- ・米国ハーバード大学ロバート・ウオールディングーによると良い人間関係は、人を健康にし、幸せにします。

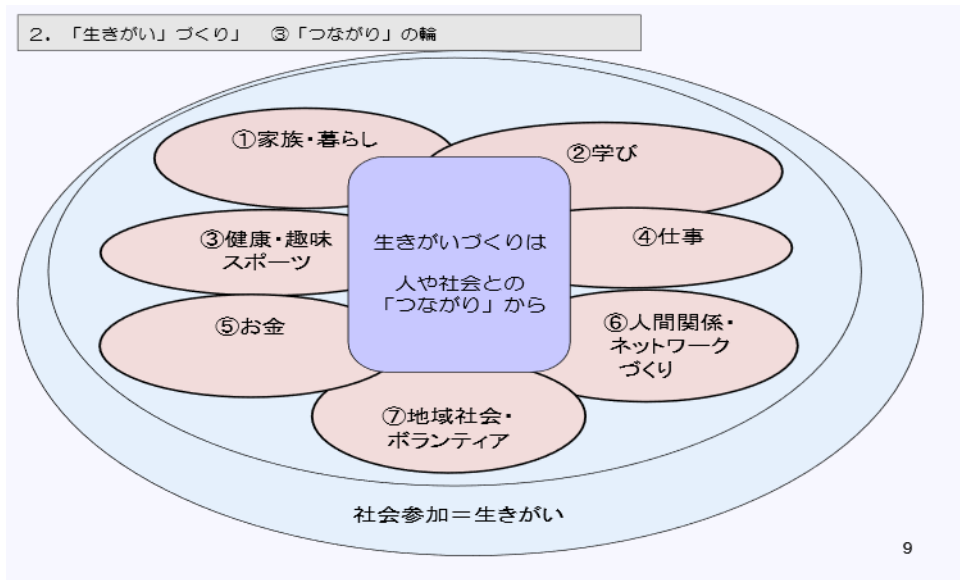
社会的に「つながり」は有効であり、一方「孤独」は命取りになる。「つながり」は数ではなく、その「質」であるといわれています。

日本社会において、現在「社会的孤独」が増加し社会問題となっています。世界の先進20ヶ国で日本の孤立化率は15.3%でワースト一位です。



「社会的孤立」を世界の中で見てみると、日本は断然トップで孤立率が高い
～核家族、社会的背景、開放的に他者と交流することが少ない国民性などが考えられ

「生きがい」づくりと「つながり」の輪を示します



Ⅲ 「つながり」の実践事例

①家族・暮らし

- ・ ちょっとだけおしゃれをする、一日一行の日記をつける、一人でコンサートに行く、行きつけの店等居場所を作り新習慣を始める。
- ・ エンディングノートを作成する（別途自分史、遺言状準備等）。

②学び

- ・行政の生涯学習センターの活用・市民大学・社会人大学などに参加及び大学そのものに通う、資格取得にチャレンジする。

③健康・趣味・スポーツ

- ・太極拳・ヨガ・体操、ストレッチ教室・テニス・山登り・楽器、音楽活動・カラオケ・コンサート・キャンプ・ドライブ・・・等々新たな事にチャレンジする。

④仕事

- ・移住して働く・経験、専門性を活かした仕事・新たな資格を取得し仕事とする・独立フリーランスで働く、趣味を仕事とする等プロティアンキャリアに挑戦する。
- ・シニアの代表的な仕事に就く・・・マンション管理、施設管理、介護補助、調理補助、警備、清掃、スーパーの品出し、バックヤード、軽作業、学童保育等子供支援等

⑤お金

- ・何をするのも先立つものはお金・・・我が家の「お金」をつかむ、資産負債（B/S）、収支計算（P/L）、断捨離の検討、身の丈経済
- ・資産運用・投資等

⑥人間関係・ネットワーク

- ・新たなネットワークづくり・・・あらたな「こと」「つながり」を持つには、〇〇同好会、〇〇趣味の会、〇〇勉強の会などグループに参加すると生きがいのキッカケができる。
- ・古い付き合いの断捨離・・・「義理参加」「社交辞令的」付き合いはやめ、「楽しい」付き合いを始める

⑦地域社会・ボランティア

- ・自治会・管理組合・町の祭りやイベントへの参加で地域社会とのつながりを持つ。
- ・地域包括センターや体操教室・料理教室などに参加し活動を楽しむことと介護予防に取り組む。
- ・・・これらの中から、自分の好きな、自分らしく「生きがい」を見つけると「幸せ」がやってきます。

講座案内「エクステンションセミナー（ES）」

企業内外のいろいろな場で活躍するライフデザイン・アドバイザー（LDA）の継続学習講座のご案内です。現在活躍中のプロの講師と一緒に、時代に対応するライフデザインに必要な知識やスキルの幅を拡げ変化し成長することを目指します。BAA認定LDAの継続学習セミナーですが、学びたい方ならどなたでも参加できるオープン講座です。

11月『有意義で豊かな人生を切り拓くために役立つ心理技法(後半)』

【講座概要】

5月のセミナーでは、「自分らしい、有意義で、豊かな人生」を送るのを支援する心理療法として、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（略称ACT）をご紹介しました。そのACTは2つのプロセスからなります。①前に進むエネルギーを強化する価値と行動活性化のプロセスと、②前に進むのを邪魔するものに対処するためのマインドフルネスのプロセスです。

後半の今回は、主に②のプロセスを中心に学びます。具体的には、まず、近年の脳神経科学の知見を

ふまえ、豊かな人生に向けて前進するのを邪魔するものの正体を明らかにします。次に、対処策としてのマインドフルネス瞑想法などを体験していただき、最後に、心理的柔軟性がいかに豊かな人生を切り拓く上で大切なのかについて考え、話し合います。

【講師】 干場(ほしば) 進先生【公認心理師、プロソーシャル・ファシリテーター、女性のための対話の会共同会長、リレーショナルリーダーシップ研究会代表】

【講師紹介】

元々は国際畑の金融マンで、サンフランシスコ支店長などを経て独立起業。その後、情報系専門学校教師兼心理相談室責任者、キャリアカウンセリング研究会理事、目黒区男女平等共同参画審議会委員などを歴任。現在は厚生労働省認定「キャリアコンサルタントのための質問力UP研修」講師、および対話の会月例会の主催者として活躍中。東京大学卒



◆開催日時：11月9日(土) 14:00~16:00・オンライン(ZOOM)開催

◆申込締切：11月8日(金)

◆会費：2人以上会員(LDA含む)無料 1口会員1,000円 非会員1,500円

◆申込先：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)
こちらからも申込できます ⇒ [BAA 11月エクステンションセミナー申込書\(google.com\)](#)

講座案内「人生100年時代の実践セミナー」
～人生を自分らしく豊かにするために～

人生100年時代と言われる現在、これからの人生を自分らしく豊かにするための情報提供を目的に、「働き方」「学び方」「生き方」「資産形成・運用」「相続・贈与」「キャリアデザイン」「ライフデザイン」「地域活動(人的交流)」など毎月幅広い話題を取り上げて開催します。学びを始めるのに時期はありません。沢山の方の参加をお待ちしています。

11月講座 【相続の際持ち戻しの必要な贈与について(特別受益)】
～どのような贈与が財産の相続に影響するのでしょうか～

【講座概要】

皆さんは、ご家族特にお子さんやお孫さんに、教育費や家の購入費用などを贈与したことはないでしょうか。贈与したことがあっても、もうそのこと自体忘却のあなたに行ってしまうこともあるかもしれません。でも、ご注意ください。特にお子さんやお孫さんが複数人いらっしゃると、お子さんやお孫さんの間では、大人になると、誰が多くもらった、私はもらっていないなどと、不公平さを感じ、仲たがいのもとにもなりかねません。実際相続時に表面化する気持ちの反発を解消すべく、皆さんご自身の相続において、できる限り平等になるよう、そうした贈与について、相続の際どのように取り扱われるのか、そのポイントを確認していきましょう。

【講師】池上 義雄 先生【ファイナンシャル・プランナー(CFP)、産業カウンセラー、年金アドバイザー、NLPマスタープラクティショナー】

◆日時：11月14日(木) 19:00~20:30

◆開催方法：オンライン(ZOOM)で開催します

- ◆ 申込締切：11月12日（火）
- ◆ 申込先：事務局大庭宛てメール「ooba@baa.or.jp」（後日、URLをご案内いたします）
こちらからでも申込できます⇒ [BAA 実践セミナー（11月回）申込書（google.com）](#)
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）
- ◆ 受講料：会員1,000円、会員外1,500円

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。

11月講座 【家族における世代間コミュニケーション】 ～思春期世代への関わり方について～

【講座概要】

思春期を迎えた家族との関係に悩む方は少なくありません。いちいち反抗してくる、話してくれない、深夜までゲーム・・・と心配は尽きません。思春期は大人へのステップを踏む重要な時期であり、まるでさなぎが蝶になるように人格を再構築しながら大きな変化を遂げていきます。この変化に伴い、思春期の子どもたちは多くの課題や不安に直面します。その子どもの心や体、脳の発達を理解し、温かく見守りながら成長を支えていくことが大切です。

思春期を迎えた家族がその子らしい人生をイキイキとそしてしっかり自立して生きていけるよう、こういったコミュニケーションをとっていけばよいのか、皆さまと一緒に考えていきたいと思っています。

【講師】森 里華 先生 【認定子育てハッピーアドバイザー】

- ◆ 日時：11月20日（水）15：00～16：30
- ◆ 開催場所：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：[三鷹ネットワーク大学](#)
- ◆ 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

2025年新年会のご案内

2024年の新年会は4年振りに会員の皆様で一堂に会して開催しましたが、2025年は場所を変えて新春を寿ぎたいと思います。今回も会場とオンラインのハイブリッドで開催いたしますので遠隔地の会員の皆様もご参加いただけます。以下要領にて開催いたしますので是非とも多くの会員の皆様にご出席いただきたくよろしくお願い申し上げます。

・日時 2025年1月18日（土）15：30～17：30

- ・開催方法 会場とオンライン（ZOOM）のハイブリッド開催
- ・会場 レストラン（コリーナ・デラ・ステラ）
住所 東京都千代田区永田町2-16-2
星陵会館4階（日比谷高校隣）
- ・参加費 会場参加 5,000円
オンライン参加 無料
（各自飲食物をご用意します）
- ・申込締切 1月10日（金）
- ・申込先 事務局 大庭宛 メール：ooba@baa.or.jp
FAX：03-3437-2510

※こちらからも申し込みます
➡ [BAA2025年新年会参加申込書](#)



B A A イベントのご案内

今回は、毎日をごきげんにするヒントが散りばめられている「お話の会」、105回を数える「囲碁大会」、芸術の秋を迎えて上野の杜でのアートに触れていただく「ぶらり街歩き」などを企画しておりますので多くの方のご参加をお待ちしております。

1. 第18回 ぶらり街歩き「上野の杜（もり）でアート散歩」

今回は芸術の秋を迎え、上野の杜で芸術に触れていただきます。木造のレトロな奏楽堂見学、黒田記念館で絵画鑑賞、国際子ども図書館の重厚な内装をご覧ください。秋の上野の杜で素敵なアートツアーを楽しみませんか？ 懇親会も予定しておりますので都合のつく方は是非ご参加ください。

- ・日時：11月16日（土）10:00~12:30
- ・コース：東京文化会館 ➡ 西洋美術館 ➡ 科学博物館 ➡ 東京国立博物館 ➡ 国際子ども図書館（入館） ➡ 黒田記念館（入館） ➡ 奏楽堂（見学） ➡ 東京都美術館 ➡ 上野公園噴水広場
- ・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
- ・集合場所：9:50 JR「上野駅」公園口前 東京文化会館入口
- ・会費：500円（当日払い）、会員以外：1,000円（奏楽堂入場料300円が別途必要）
- ・申込締切日：11月12日（火）

2. 第7回 太極拳教室

- ・日時：11月19日（火）16:15~17:45
- ・場所：高円寺区民センター（建物名：セシオン杉並）レクリエーション室（地下1階）
- ・会費：1,000円（会員以外1,500円） 会場で集金します。
- ・募集人員：12名（先着順）
- ・申込締切日：11月16日（土）

3. 第105回「囲碁大会」

- ・日時：12月5日（第1木曜日）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：11月15日（金）

4. お話の会 12月「毎日をごきげんにする方法」

- ・内容：歯科衛生士の専門書「DHstyle」で10年間連載をしたコラム「毎日をごきげんにする方法」を2020年Enjoy lifeとEnjoy workingの2冊の本にまとめました。ここには、歯科関係者でなくても、元気になる、自分に優しくなれる、だよねえと首がおかしくなるほど頷ける話がてんこ盛り。80ある目次をのぞいていただくと「運のいい人につく」「あつたまにきたら」「立ち向かう」「やるときゃやる」「あつぱれ」最後は「これでいいのか?」「これでいいのだ!」と、目次だけでも、毎日をごきげんになるヒントが散りばめられていることがお分かりになるでしょう。左記QRコードから本のサイトをのぞいてみてください。今回お話の中でも「そうそうそう」「あるあるある」「それぞれそれ」頷きまくっていただきます。



そしてみなさんからの「歯に関する質問」にも少しお答えしましょう。日頃の気掛かり、これってホント?などなど歯には何かとお困りの方もおられると思います。ご質問お待ちしております。

・講師：井上 和 氏

歯科衛生士 40年以上臨床を続けながら、いくつもの歯科医院でスタッフ教育、講義などを行う。学会、スタディーグループなどでの講演多数。現在月刊歯科衛生士、月刊デンタルダイヤモンドにコラムを連載中。趣味は飲むこと食べること、化石の収集、ダーリンの世話、たまにスキューバダイビング。

- ・日時：12月10日（火）10:00~11:30（11:30~13:00レストランで講師を交えて会食、ワイン飲み放題つき）
- ・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：4,500円
- ・申込締切日：12月 4日（水）

5. 第57回BAA大相撲観戦会 2025年初場所

- ・日時：2025年 1月24日（金） 13日目、15時集合
- ・会費：5,300円（通常料金 5,000円+諸経費）

今回から日本相撲協会の団体割引が無くなりました。

- ・募集人員：45名
- ・申込締切日：既に締め切りました。

☆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
- ・ 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。
① 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・お話を
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）

L D A の 会 活 動 報 告

ライフデザイン・アドバイザーの認定者 643 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。

1. 4 水会

10 月の 4 水会は渡邊将樹様（LDA35 期）による「空手を通じた健康づくり」～日本文化の空手の由来と多様性を学ぶ～でした。4 水会初めての空手のお話に加え、最後は道着に着替えた渡邊様の空手の演武が行われ参加者 10 名は驚きと感激に包まれました。

11 月の 4 水会のテーマは最首直志様（LDA35 期同期会代表）による

「少し古いコイン・切手・記念切符のお話」～少しコイン・切手・記念切符から見えるのは～
誰しも経験のある**蒐集**。最首様の経験とそこから見えてきたものは！大変興味深い内容です。

当日は**蒐集**された古銭などお持ちいただき皆さんに見ていただく予定です。ぜひご参加ください！

なお今月は**カラオケ会**も開かれます。こちらにもぜひご参加ください！

日時：11 月 27 日（水）15：00～16：30 対面開催

会場：港区施設 麻布区民センター 2 階講習室

港区六本木 5 - 1 6 - 4 5 電話 03-3583-5487

・ 申込先：濱田まで (hamada@baa.or.jp)

2. 分科会・支部活動状況

(1) 投資研究会例会

代表 荒武 誠（記）

開催日時：2024 年 10 月 24 日（金）19 時 00 分～20 時 35 分

開催場所：オンライン（ZOOM）

参加者：7 名

【実施内容】

今年度第 3 回目の例会。議題 1～5 に関して荒武代表より説明。

1. 2024 年第 3 四半期までの主要資産クラス利回り実績レビュー
2. 2024 年 10～12 月の投資方針
3. ドル円相場見通し
4. NISA 口座の利用状況調査(2024 年 6 月末時点)
5. 新 NISA 投資信託対象商品資産規模上位 10

次回、2024 年度第 4 回目の例会は 2025 年 1 月 23 日(木)に決定した。

(2) 相続研究会（勉強会）

代表 池上 義雄（記）

開催日時：2024 年 10 月 25 日（金）19 時 00 分～20 時 35 分

開催場所：オンライン（ZOOM）

参加者：9 名

