

aging is beautiful

## BAA ニュース

残暑お見舞い申し上げます。今年の夏は全国的に猛暑に見舞われ、強烈な台風が次々と襲来しています。地球温暖化が気候にも大きな変動をもたらしているのではないのでしょうか。とても心配ですね。

### 第27期ライフデザイン養成講座が終了

～ライフデザイン・アドバイザーの新しい仲間が10名誕生しました～



第27期ライフデザイン・アドバイザー養成講座は、6月18～20日、7月3～4日、17～18日の7日間、機械振興会館において開催されました。講座では、人生90年時代のキャリアデザイン、キャリアカウンセリングの実際、メンタルヘルス、豊かなマネープラン作りなど、一流の講師陣から内容の濃い講義を受けていただきました。今



回も参加者は10名でしたが、皆さん大変熱心に受講していただき、全員無事にアドバイザーとして認定登録されました。アドバイザーとして認定された方は累計540名になり、企業をはじめ各界で広く活躍されております。

10名の皆様は第27期同期会(りかちゃんクラブ)を結成されました。BAA個人会員にもなられましたので、一緒に活動していきましょう。



## BAA秋の講演会とシンポジウムのご案内

### 1. 開催日時

- ・ 日時:2015年10月17日(土)13:30~16:50
- ・ 会場:法政大学 市ヶ谷キャンパス 外濠校舎S306教室
- ・ 会費:1000円/1人 当日徴収します。
- ・ 募集人員:200名(先着順)
- ・ 申込み:BAA事務局 横山・浦田

FAX 03-3437-2510

メール yokoyama@baa.or.jp

### 2. 基調講演

テーマ:「生涯発達を展望し新たな設計図を創造する～生涯育自とポジティブ心理学～」

講師:宮城まり子氏 法政大学教授、BAA副会長

生涯発達心理学では、「人は生きている限り死ぬその日まで発達し変化する存在である」と考えられています。今後の長い人生を展望し、いかに自分らしく働き、健康で豊かに生きるか、そのために「何をするのか」、ポジティブ心理学の視点から再度新たなライフキャリアデザインとその設計図について一緒に語り合しましょう。

### 3. シンポジウム

テーマ:「心豊かに・美しく年齢を重ね、自分を活かすとは」

シンポジスト:堀之内英明氏、奥村彰太郎氏、山田和実氏、司会:宮城まり子氏

BAAの講座を終了し「ライフデザインアドバイザー」の学びをさらに発展させ、活躍している方に登場していただき、自分を活かし、自分らしく働き・生きるとは、についていろいろな角度から語り合ってください。

#### 4. グループの話し合いと交流

講演とシンポジウムを通じて、改めて感じられたこと、気づかれたことなどについて、気軽に一緒に語り合うことにより、参加者同士で情報交換をしていただきます。

なお、同じ内容の講演会・シンポジウムを大阪で、11月21日(土)13:30～16:50に開催いたします。詳細は改めてご案内いたします。

(事務局)

### 講座内容のご報告

#### 「終のすみかを考える」～最期まで自宅か、高齢者住宅・施設に移るか～

BAAが提供している三鷹ネットワーク大学(NPO法人)講座「これからの生き方を考える」夏期集中講座で、浅川陽子氏(ファイナンシャル・プランナー)にお話をいただきました。セカンドライフの後半期における「住まい」いわゆる「終のすみか」をどうするかは、誰もが考えておくべき課題といえるでしょう。最期まで自宅で暮らすためには、環境整備、医療と介護の連携、費用のことなど知っておきたいこと、高齢者施設に入居するのであれば、選ぶためのポイント、資金のプランニングについても知る必要があります。ご参考までに講義の概要をお知らせします。

##### ➤ 大介護時代がやってくる

- ・健康寿命は(日常生活に制限のない期間)、男性70.42歳、女性73.62歳(平成22年)
- ・平均寿命は、男性80.21歳、女性86.61歳(平成24年公表)
- ・「平均寿命」－「健康寿命」＝介護が必要になる！平成27年4月現在、要介護認定者607万人
- ・介護のはじまり・・・徐々に(加齢による機能低下)、突然・・・疾病(脳卒中等)、ケガ、認知症
- ・人口に占める年代別要介護(要支援)認定者率  
75歳～79歳13.8%、80歳～84歳29.1%、85歳以上59.9%
- ・65歳以上の認知症 約462万人(2012年)、700万人推定(2025年)

##### ➤ 住まい選択の転機

- ・第1の転機・・・退職  
ライフスタイルの変化→好きな場所に転居、同居家族の変化→家の建替、住替、加齢による不便さ→買物、通院に便利な場所へ
- ・第2の転機・・・介護(または高齢独居)  
介護の必要性→自宅か施設か、高齢独居→不安解消のため高齢者住宅への転居
- ・「終のすみか」は第2の転機に備え、元気なうちに考えておくことが必要

##### ➤ 住まいはどうしたいか(平成22年内閣府調査:60歳以上)

- ・現在の住居に特に改造などせずそのまま住み続ける 37.1%
- ・現在の住宅を改造し、住みやすくする 26.7%
- ・特別養護老人ホームなどに入居したい 19.0%

・介護を受けられる有料老人ホームに入居したい 9.7%

・ケア付住宅に入居したい 9.7%

#### ➤ 介護保険の基本(相談、申請、サービス開始)

・相談の窓口は「地域包括支援センター」、保健・福祉・専門家が常駐、認定申請の代行も行う。

・市町村で申請→要介護認定→介護認定通知書が届く→要介護の場合:ケアマネジャーを選ぶ、介護プランを作成→サービス事業者と契約→サービス開始

要支援の場合:地域包括支援センターに介護予防プランを作成依頼、サービス事業者と契約→サービス開始

#### ➤ 介護にかかるお金

・家族が同居して介護する場合の介護にかかる費用(参考)

平均(要支援1～要介護5)月額69,000円(介護サービス37,000円、介護関連費用32,000円)

・介護保険の月間利用限度額(居宅サービスの場合)

要支援1～2:50,030円～104,733円(自己負担目安1割)

要介護1～5:166,920円～360,650円(自己負担目安1割)

#### ➤ 在宅介護とは

・介護はチームでおこなわれる(本人、家族、ケアマネジャー、事業者)

・環境を整える(福祉用具購入、住宅改修)

・医療(看護が必要な場合・・・訪問看護、医師の診察・・・訪問診療も利用できる)

#### ➤ 活用したいサービス

・介護保険で受けられるサービス

ヘルパーによる訪問介護(身体介護、生活支援)、通所サービス(デイケア、デイサービス、ショートステイ)

・介護保険では受けられないもの(民間事業所、自治体、NPO、ボランティア)

外出付添、草むしり、大掃除、介護保険の限度額オーバーするサービスなど

・家族でないとできないもの(金銭の管理など)

・成年後見人の利用

認知症で、判断能力が著しく低下した場合、後見人を決めることで、資産管理、諸手続きを任せることができる。

#### ➤ 介護の場所

要介護度が重くなってきた、介護者の状況に変化が生じた場合は、介護の場所が変わる。

自宅で介護が可能→(軽度) 自宅

自宅介護が困難 →(軽度) サービス付高齢者向け住宅(利用料金比較的安い)

住宅型有料老人ホーム(高め)

→(重度) 介護付き有料老人ホーム(高め)

特別養護老人ホーム(安い)

- (認知症)特別養護老人ホーム(安い)
- 介護付き有料老人ホーム(高め)
- グループホーム(比較的安い)

➤ **介護施設にかかる費用**

| 施設の種類          | 入居一時金  | 毎月の費用の目安(介護費用、住居費、食費他) |
|----------------|--------|------------------------|
| 特別養護老人ホーム      | なし     | 8～14万円                 |
| 介護付き有料老人ホーム    | 0～数千万円 | 10～35万円                |
| 住宅型有料老人ホーム     | 0～数千万円 | 10～35万円                |
| サービス付き高齢者住宅    | 0～     | 12～20万円                |
| グループホーム(認知症対応) | 0～     | 13～20万円                |

➤ **有料老人ホーム・高住への入居を考える時のステップ**

- (ステップ1) 将来の生活設計と資金計画、入居金・毎月の費用がいくらまで出せるか確認
- (ステップ2) 情報を収集する、施設によって内容は様々
- (ステップ3) 候補をさがす、しぼる、体験入居してみる、実際に見学してチェック
- (ステップ4) 内容をよく理解して契約、契約書や「重要事項説明書」の内容をしっかりと理解し、不明な点は徹底的に確認する

➤ **民間施設を選ぶ時のポイント**

求めるサービスを明確にする

- ・入居目的 終の住み家なのか、特養待ちなのか(入りやすく、出やすい)
- ・資金の制約 できるだけ安い方がよいのか、お金がかかっても快適な方がよいのか
- ・入居者の必要条件 快適な生活空間、手厚い介護、医療ケア

➤ **有料老人ホームを選ぶ際の主なチェックポイント**

- ・「重要事項説明書」を配布、説明があるか
- ・設備(居室、トイレ、浴室)の状況や掃除が行き届いているか
- ・入居者の表情、介護スタッフの雰囲気、施設長やケアマネの印象
- ・要介護者に対する職員の配置比率(最低基準は3対1)
- ・入居率(入居率が低い場合は、問題がある場合もあるので、よく確認する)

➤ **民間施設で介護を受けながら生活する場合、費用の推計は**

(ケースA)

- ・入居金600万円、医療費・予備費200万円、毎月の管理費・食費25万円、介護保険自己負担、その他5万円、受給年金月額18万円→85歳から8年暮らす=1, 952万円

(ケースB)

- ・入居金なし、医療費・予備費200万円、毎月の管理費・食費35万円、介護保険自己負担他5万円受給年金月額18万円→88歳から8年暮らす=2, 312万円

## まとめ

- ・「終のすみか」の選択肢は広がった
- ・主体的に「終のすみか」を選択しよう
- ・介護は避けて通れない
- ・介護保険、地域の支援制度等を活用しよう
- ・元気なうちに「終のすみか」をイメージして、情報入手、資金計画をしておこう

(文責 浦田健一郎)

## 会員会社情報

人材委員会では種々の異業種や同業種企業が取り組む人事制度の課題について、研究と情報交換を行っています。第3回は9月に開催される予定で、「65歳定年のなかで再雇用制度のあり方」について、情報交換を行う予定です。

## アドの会 三鷹ネットワーク大学

BAAでは、高齢化社会の中で、生涯にわたって心身ともに健康で生きる「ビューティフルエージング」を実現し、「気づきと話し合いの場」を提供するため、三鷹ネットワーク大学(NPO法人)に「これからの生き方を考える」講座を提供しています。運営はライフデザイン・アドバイザーの会(アドの会)が担当しています。8月は夏期集中講座として、3日連続(8月5～7日)で6講座を開催しました。講師とテーマは下記の通りで、「生きがい、経済、趣味、地域活動」など幅広いテーマで行いました。今回は、折からの猛暑にもかかわらず、延70名の受講者が参加され、熱心に受講していただきました。最終日には20名の受講者と講師による意見交換会が開かれました。受講者からは、是非今後もこの講座を続けてほしい、友人知人にも聞かせたかったと、励ましの言葉をいただきました。今後も、講座内容を充実し期待に応えられるよう努力いたします。

|         | 講師            | テーマ                    |
|---------|---------------|------------------------|
| 8月5日(水) | 第1講座 澤岡 詩野 さん | 「人生90年時代の居場所学～今から考えよう」 |
|         | 第2講座 山田 和実 さん | 「暮らしとキャリアのデザイン～心と体の健康」 |
| 8月6日(木) | 第1講座 浦田 健一郎さん | 「人生90年時代を過ごすための暮らしと年金」 |
|         | 第2講座 浅川 陽子さん  | 「終のすみかを考える～人生の最後はどこで」  |
| 8月7日(金) | 第1講座 羽根 義さん   | 「趣味による仏像の観照～神仏習合の不思議」  |
|         | 第2講座 倉林 孝明さん  | 「地域について、おしゃべりしませんか」    |
|         | 懇談会 司会 大庭和夫さん |                        |



(大庭和夫)

## BAA イベント情報

イベント情報はホームページでもご覧いただけます。

### 1. 観劇会・・・席に余裕があります。

- ◇ 10月6日(火)国立劇場通し狂言「伊勢音頭恋寝刃」  
BAA 価格:8,300円(1等A席 定価 9500円)
- ◇ 11月24日(火)国立劇場通し狂言「神霊矢口渡」出演:中村吉右衛門 ほか  
BAA 価格:8,300円(1等A席定価 9500円)
- ◇ 11月19日(木)明治座「かたき同志」出演:藤山直美、三田佳子他  
BAA料金:S席11,400円(S席 13,000円)

### ☆特報!・・・ホリプロ公演が優待になります

ホリプロの以下公演チケットが優待価格でお求めいただけます

- ◇ 『海辺のカフカ』9月17日～10月4日:さいたま芸術劇場(作:村上春樹、演出:蜷川幸雄、出演:宮沢りえ 藤木直人 古畑新之他)(S席 10,800円⇒平日 8640円、A席 8,700円⇒平日 6960円)
- ◇ 『スコット&ゼルダ』10月17日～11月1日:天王洲銀河劇場(S席9,800円⇒平日7840円)
- ◇ お申込み方法はBAA 横山迄、FAXでお願いいたします。(全ての日時OKです)

### 2. 囲碁大会: 2,800円で食事・景品付き1日楽しめます。次回は9月24日(木)日本棋院有楽町囲碁センターで、新人大歓迎、参加をお待ちしています。

### 3. 相撲:9月場所は9月25日(金)50名、残席2席です。満員御礼の日が続いています。また初場所13日目、1月22日(金)を9月末締切で簿集中です。(4,900円です)

### 4. お話の会:席に余裕があります、皆様のご参加を期待いたします。星陵会館(永田町)で講話、レストランでの昼食、4000円でビューティフルな時間を過ごします。(10:00～12:30)

- ◇ 9月2日:「お風呂は人を幸せにする」中山豊先生(電気通信大学特任講師)

☆ 10月21日:「仏像の観照・第3話」羽根 義先生

(NPO 法人・歴史建築保存再生研究所・理事 工学博士)

☆ 12月7日:「人生のラストステージ・プランニング」高井 茂先生

(FP、社会保険労務士、帝京大学非常勤講師)・・・テキスト付です

5. **カラオケ同好会**:それぞれ約15名の元気な淑女・紳士が、仲良く、得意の歌を披露し合っていて、楽しいひと時を過ごしています。人数に余裕があります。ご参加をお待ちしています。

①**カラオケ目黒会**:「聴かせてくれて有難う、聴いてくれて有難う」を標語に、1人5曲、計60曲の歌唱会です。毎月、第4金曜日開催、会費 2,500 円(昼食・飲み物 込)

②**吉祥寺カラオケ同好会**:7月27日、12名「友友」で開催、奇数月第4月曜開催です。

6. **ハイキングツアー**:70歳代の方も参加、自然を楽しんでいます。黒木名ガイドとともに健歩を楽しみください。2016年開催ツアーをホームページに掲載しますのでご覧ください。

<参加申込・問合せについて>

観劇会・囲碁大会・お話の会等はFAX、メールで事務局横山迄お申し込みください。

## 会員からの便り

### 『いつまでもカッコイイ親』～ 生き活きと生きる・心身の元気の源は？ ～

先日、ある先輩は68歳で第2の就職先を辞め自分時間に入った。“昼間のテレビも面白い番組がないねえ～”別の先輩は65歳で第3の就職先を辞め、年金生活に入ったが、3か月、4か月が過ぎテニス・新聞・・・何か社会から離れた感じがするなあ～”と言ってまた専門スキルを武器に拘束時間に戻った。私も60歳のスタート時に当たり、これから先の自分時間を過ごして行く中で『何かの指針を作って』走り出したかった。

その時、いくつかの本で気に留めた3つの内容があった「孤舟:渡辺淳一」“俺がやりたい事は何なのか？”「男おひとりさま道:上野千鶴子」“人生とは死ぬまでの壮大なヒマつぶし。どうせ同じヒマつぶしなら豊かにつぶしたい。有り余る自由な自分時間”「日経ビジネス:日野原重明」“本当に自分のやりたいことができるのは75歳から、その人が創めることさえ忘れなければ、いつまでも老いることはない”次に「義理の母の教え」があった。91歳まで生き活きと生きた人生「長生きしている人の共通点」を品質管理が専攻の私は「魚の骨(特性要因図)」でまとめてみた。大要因「頭・行動・食事・性格」何を通じて1回きりしかない大切な自分の人生を表現するか？

たどり着いた処は、子供に迷惑を掛けずに『いつまでもカッコイイ親！』で有り続ける為に、結論は3つ『1. 頭を使う 2. 体力づくり 3. 人的ネットワークの充実』五体満足な人生、1回限り悔いを残さず、スマートにカッコよく活力を持っていつまでも生きていきたい。

具体的に頭を使う事はどんなことをしているか？①「Social Study Days(社会を勉強する日)」大先輩と二人で「美術・博物・写真の鑑賞、映画鑑賞、神社・仏閣見学、講演会、演奏会・コンサート、工場見学・イベント参加」など年間約50件の活動 ②読書ノートの作成

③仲間のイベント計画づくり ④新聞・雑誌などから人質(じんしつ=人の品質)・健康・品質・料理など関係内容の切り取りファイル ⑤オペラ・ミュージカル・歌劇・歌舞伎・能・狂言など鑑賞 ⑥セミナー・討論会の参加など

次に体力づくりは？①市のトレーニング室で2時間・週2回 ②意識的に歩き、日々6000歩。体力測定結果はマイナス10歳。

最後の人的ネットワークは？①入社以来40年間続いている会社の仲間とのイベントは夫婦同伴で参加 ②湘南えぼし座の仲間 ③第2の就職先での仲間 ④トレーニング室での仲間 ⑤工場で生産計画業務を一緒にやった仲間 ⑥アドの会の同期会・分科会・世話人会 ⑦高校のクラス会 ⑧ガールフレンド。故高倉健はテレビのインタビューの中で“やっぱり出会う人でしょうね。一番大事なのはどういう人に人生出会うか、そこで決まるんじゃないですかね。やっぱりいい人に会おうといろいろなものをもらいますよね～”



頭を使うことがまだまだ足りない状況では有りますが、会社に勤めていた『8時間の拘束時間』から全て使える『24時間の自分時間』をどう過ごすか？ “人生の余白を作りながらフル稼働・・・”いつゴールが来るか・・・“限られた時間”と言い聞かせ、子供に迷惑を掛けずに寿命平均(80歳)通過！70歳・80歳・90歳・・・未来の自分が楽しみ～

最後に「先日4月28日の神奈川新聞:自由の声」に投稿

### ■定年後、舞台に立つ喜び

無職矢藤 博63茅ヶ崎市

会社を退職し「定年後 今年も4月末の公演には自分を生かす人生」向け、夜通しの稽古と考えていたが、昨年度 励んでいる。この劇団は元の「湘南えぼし座」と 毎年一般から出演者を募り、約900人の観客 行事として時代劇コメディで「大岡越前」の初 舞台を踏んだ。 スタッフ十数人が約3 薙髪に向けてつくり上げ

有間、幼からシテ いく楽しみがあり、私までの素人集団を発声か は元をもちろ。当はら演技まで指導し、稽古 衣装に身を固め、メイクに稽古を重ねて一人前の をし、舞台へ。見ている役者に姿身させる。また、お客さんもきっと温かい 気持ちにならう。

舞台を多彩に飾る大遺 は、裏方の人たちがプロ 出演者は舞台で演じた 並みに見事なまでに、 喜び、スタッフは観客の 笑顔で達成感を味わう。

私たちが出演者は夢中に こんな劇団が地元にある なり、一人一人が本書の こと感謝し、心からう

(24期 矢藤博)

