

aging is beautiful

BAA ニュース

日本中がメダルラッシュ沸いたリオオリンピックが終了し、4年後はいよいよ東京オリンピックを迎えます。これから東京周辺では準備の工事が本格化し、古き良き東京が消えていくのはちょっとさびしいですね。今年は台風が少ないと言われていましたが、8月に入り台風が次々に発生し、東日本、北海道を直撃し、被害がでています。日本列島は自然災害が多い位置にあり、人の努力ではなかなか回避することは難しいですが、災害に強い国土づくりを是非進めてほしいものです。BAAでは、秋に向けて公開講座、エクステンションセミナーなど、各種の企画をご用意いたしております、是非ご参加ください。お待ちしております。

地域で自分の居場所を創りませんか (三鷹ネットワーク大学講座報告)

8月 3～5日、三鷹ネットワーク大学において、BAAが夏期講座として3日連続して6講座を提供いたしました。テーマは趣味、経済、地域活動などを取り上げ、各講座とも多数の方々に受講していただきました。その中で、「地域での自分の居場所創り」について、BAAライフデザイン・アドバイザーの倉林孝明氏の講演内容を報告いたします。

「地域で自分の居場所を創りませんか」～自分にとって心地よい場とは～

近年、子供の居場所、若者の居場所、夫の居場所、老人の居場所など様々な世代の居場所についての論議が盛んにおこなわれています。対象となる世代は異なるものの、どの居場所も、底流にながれるのは、複雑な人間関係から解放されたい一方で、ますます孤独を感じている人が多いということだと考えています。それぞれが大切な居場所ですが、今回は特に地域の居場所に注目して、講座を進めさせていただきました。講座では、居場所についてのオリエンテーションと、私がどのような地域活動に参加し、地域の居場所を作ってきたのかを紹介しながら、2つのテーマでワークショップを行いました。はじめは「あなたにとって居場所ってどんな場所ですか？」のワークで、受講生全員に一言発表していただきました。「役に立つ」、「話を聞いてもらえる」、「意見が聴ける」、「図書館」、「PCの前」、「カラオケ」、「お酒を飲む」、「炊事場」等、全員が違って、驚かされました。ざっくりまとめると「一人でのんびり静かに安心できる場所」でもあり、もう一つは「自分の存在感を感じながら気心知った人たちという場所」といえると思います。なんとなく居場所のイメージが湧き、場が和んだところで、もう一つのワーク「あなたは地域に居場所がありますか？」で話し合いをしていただきました。和気あいあいの雰囲気の中でその熱心な論議に圧倒されながらも、私自身改めて振り返る事も多く、大変勉強になりました。自分が地域でやりたい活動を通して、仲間と一緒に苦労し、お

互いの絆を深めることによって、今の私の地域の居場所が出来たということも確認しました。
受講生の皆様それぞれが、この講座を通して自分の居場所を見つけるか、作ることが出来る手がかりを持ち帰っていただけたら幸いと感じております。

(BAAライフデザイン・アドバイザー 倉林孝明)

BAA関西拡大サマーミーティング～ワールド・カフェ～開催される

7月23日(土)13:30～16:30、新大阪丸ビル別館で、関西支部サマーミーティングを開催しました。冒頭、BAA浦田専務理事から「BAAの現況と今後の展望について」の説明があり、続いてワールド・カフェを開催しました。カフェでは、「心豊かに・美しく年齢を重ね、自分を活かすとは」というテーマについて、ワールド・カフェ方式で参加者に自由な対話を重ねてもらい、今後自分自身がどのような事をしていきたいか、という思いを考えるきっかけづくりになったと思います。また、最後には、グループ別にそれぞれ話し合った内容を取りまとめて発表してもらいました。今回のこの提言は、今後のBAA関西としての企画検討の基として役立て、多くの方の参加協力いただけるイベントにしていくことができるのではと考えます。グループ討議でいただいた提言は下記のとおりでした。



「こころ豊かに・美しく年齢を重ね、自分を活かすとは」 ～皆さんから出された意見～

(第1グループ)

- ・自分らしい自分をすきになれる ・遊びを通じて楽しいと感じる
- ・身心の健康を自ら創りだせる

(第2グループ)

- ・健康寿命:食事とお酒に気をつける、生活リズムを一定にする
- ・居心地のいい居場所を持つ:年齢の違う友人を作る、年齢の離れた人達の交流、違う趣味にもガードを作らず飛び込んでみる(異業種交流)

- ・終の準備:エンディングノート、終活

(第3グループ)

- ・健康づくり=楽に動けること・幅広い友人関係をつくりましょう=会う、話をする

(第4グループ)

- ・健康(心身ともに):やさしい気持ち、多様性を受け入れる
- ・財産:少々のお金、友人「人」の財産持ち



・趣味:自分らしさ、楽しめる

当日BAA個人会員に4名の方が参加してくださいました。さらに、参加者を増やすよう継続して活動して参ります。

続いて、場所を移して懇親会を開催。参加者が交流を深め、最後には関西支部恒例の石橋美紀さんのマジックショーで大いに盛り上がりました。
(関西支部 伊藤孝夫)

BAA2016年公開講座「豊かな老後は自分でつくる」

- ・ 日時:10月15日(土) 14時~16時(開場は13時30分)
- ・ 会場:中野サンプラザ(JR中野駅3分) 7階 研修室 No.10
- ・ 講師:医療法人社団慶成会青梅慶友病院・よみうりランド慶友病院会長 大塚宣夫氏
- ・ 会費:1,000円(申し込まれた方、当日いただきます)*80名先着申込順です



【講演要旨】1980年に東京で老人病院を開設し、爾来究極の終の棲家をつくることを目標に試行錯誤を重ねてきた。またこの間に約一万人の方を見送ってきた。長生きする人が急増するなか、自分の老いとなるとどんなことが起きるかも含め、具体的にイメージできず、それが故に不安と戸惑いが増幅されている面も否めない。老人病院で見てきた高齢者やそのご家族の人間模様から人生の晩年を少しでも豊かに過ごすための知恵、コツのようなものをお話したいと思う。

◇ 申込書(このページをFAXかメール(①~⑥記入)でBAAにお送りください)

★受講票は発行しませんので、申込後当日会場にお越しください

①氏名 (ふり仮名)	()		
②住所 (自宅・勤務先)	〒		
③メール アドレス			
④電話		⑤紹介者	
⑥その他			

B A A エ ク ス テ ン シ ョ ン セ ミ ナ ー

“9月、10月はBAA LDA養成講座の講師が登場します！”

◇ 9月13日(火)「企業内キャリア開発の実際」 18:30~20:00

企業の中高年向けキャリア研修を数多く行っている経験をふまえ、キャリア研修への期待や効用についてお話いただきます。

- ・ 場所:「神明いきいきプラザ」浜松町駅徒歩4分(集会室B・表示「横山」)
- ・ 講師:奥村彰太郎 (BAAライフデザイン・アドバイザー、キャリアとお金



のアドバイザー)

- ・参加費用：500円（当日払い）・・・申込はBAAです。

◇ 10月2日（日）13:00～17:00（開場 12:40）

「キャリアカウンセリング・事例研究」

相談現場での事例を知り、しっかり深掘りする研修です。

- ・場所：ハロー会議室「浜松町北口駅前」JR 浜松町駅北口徒歩2分
- ・参加費用：6,000円（履修証明書を発行します）・・・申込はBAAです。
- ・講師：法政大学教授 宮城まり子先生



三鷹ネットワーク大学講座のご案内

BAAが三鷹ネットワーク大学に提供している「これからの生き方を考える」講座のご案内です。ご興味のある方は是非受講してください。9月講座は、中高年者のセカンドキャリアをどのように選択していくかについて取上げます。

【申込】三鷹ネットワーク大学 <http://www.mitaka-univ.org/> 三鷹市民でなくても受講できます。

電話が便利です。TEL:0422-40-0313

- ・日時：2016年9月17日（土）14:00～15:30
- ・テーマ：「50歳からのキャリア開発」～転職時の成功例、失敗例～
転職、起業をを考えている方を対象に、キャリア選択と転職後の人生をサポートしてきた講師の経験をお伝えします。
- ・講師：土生 春夫氏（BAAライフデザイン・アドバイザー）
- ・会場：三鷹ネットワーク大学推進機構、三鷹駅前協同ビル3階 JR三鷹駅南口徒歩3分
- ・定員：30名（先着制）受講料 500円（申込は三鷹NW大学です）

横浜市今井地区センターライフデザイン講座

横浜市今井地区センターでのBAA提供講座です。どなたでも参加できます。人生一度きり、これから楽しく、有意義に過ごすヒントをお届けすることを目標にしている講座です。

【会場・申込先】横浜市今井地区センター 〒240-0035 横浜市保土ヶ谷区今井町 412-8

電話 045-352-1183 で。受講料：300円 HP参照 [今井地区センター](#) で検索

◇ 9月5日（月）13:00～14:30、「賢い個人投資家としての資産運用術を考える」

～不確実な時代に大切な資産を守るために何が必要か～

講師：浦田健一郎氏（BAA LDA）

◇ 10月3日（月）13:00～15:00、「人生の事前整理に向けて、遺言を作ろう」

1. 観劇会

◇ 国立劇場開場50周年記念 歌舞伎公演「仮名手本忠臣蔵」

10月から三ヶ月で上演可能な場面をすべて網羅した完全通し上演が実現しました。

歌舞伎の歴史に新たな一頁を加える必見の舞台です。

各20名先着順、未だ席があります。締切日が早いので、ご注意ください。

➤ BAA料金:10,300円(通常:一等A席10,000円+食堂「十八番」お弁当1,800円)

- 10月11日(火)午前11時開演:10月公演 第一部 大序～四段目
出演:松本幸四郎(大星由良之助)、中村梅玉(塩冶判官)他(応募締切:8月31日)
- 11月14日(月)11時開演:11月公演 第二部 道行旅路の花婿、五段目～七段目
出演:尾上菊五郎(早野勘平)、中村吉右衛門(大星由良之助)他(応募締切:9月30日)
- 12月9日(金)午前11時開演:12月公演 第三部 八段目～十一段目、花水橋引揚げ
出演:松本幸四郎(加古川本蔵)、中村梅玉(大星由良之助)他(応募締切:10月31日)

◇ 10月 新橋演舞場 十月花形歌舞伎『GOEMON-石川五右衛門』

10月27日(木)午前11時開演 出演:片岡愛之助、今井 翼他 (応募締切:9月26日)

BAA料金:12,700円(通常:一等席14,000円+食堂「東」お弁当1,500円)

☆ 次回 新橋演舞場『三婆』は11月2日(水)開催です。

◇ 11月 明治座 「祇園の姉妹」(ぎおんのきょうだい)

11月22日(火)11:30開演 出演:檀れい 剛力彩芽他 (応募締切:10月21日)

BAA料金(食事付):11,600円(通常:S席12,000円+弁当1,650円)

2. 囲碁大会:9月8日(木)開催です。(定例日・第2木曜日/3,6,9,12月)

新人大歓迎です。女性の方の参加が増えています。10時から4時、手合い時計を使って、4番お楽しみいただきます。お弁当、賞品(美味しい御菓子)もついて2,800円でいろいろな方との対戦を楽しみます。次々回は12月は8日(木)です。

3. 大相撲:9月場所13日目は締め切りました。待望の日本力士の活躍で人気沸騰中。2階正面椅子席でゆったり飲食を楽しみながらの声援です。

- 1月初場所、13日目、20日(金)はキャンセル待ちです。

4. お話の会:星陵会館(永田町)で講話を聞き、レストランで講師との昼食、4000円でビューティフルな時間を過ごします。(10:00～13:00)。皆様のご参加を期待いたします。

◇ 10月17日(月)「根付の話」～聞いて、観て、触れていただきます～

根付に触れて頂き、多様な根付の楽しみ方を一緒に体験できます。

講師:埴 猛氏(根付蒐集家)

◇ 12月5日(月)「シャンソンの歴史と心」～素敵な唄声も期待しましょう～

講師:現在ご活躍中ののシャンソン歌手“池澤彩さん”です

5. **カラオケ会**: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、楽しいひと時を過ごしています。人数に余裕があります。

① **BAA目黒カラオケ会**:毎月第4金曜日、12時～17時、コートダジュール目黒西口店で開催しています。会費は2,500円(昼食・飲み物込)、懇親会もあります。

② **BAA吉祥寺カラオケ会**:三鷹から吉祥寺へ移転して今月で13回目になりました。奇数月第4月曜が恒例です。吉祥寺友友(ゆうゆう)で13時～17時半、一人4曲を、昼食や飲み物などを用意、4,000円で楽しんでいます。

6. **ハイキングツアー**:今年度は満席です。2017年度を計画中です。もう少しお待ちください。

会員の活躍(別府便り・丹生さんから)

BAAの皆さん。暑中お伺い申し上げます。ご無沙汰しております。20期の丹生(にう) 大一(だいいち)朗(ろう)です。平成26年6月に転居して、当地、別府で3年目を迎えました。お陰様で元気に過ごしています。東京に比べて当然のことですが多くの面で不便さを感じています。が、“住めば都”で、かなり慣れてきました。毎早朝に“鶯”の声に続き、太陽が昇ると“クマゼミ・アブラゼミ等”の大合唱です。数十本の“湯けむり”「特に雨が近い日、雨の日は湯けむりの勢いが凄いです。地下の火山、マントルの関連でしょうか・・・」今年4月14日、16日の熊本、大分地震以来多くの被災者、災害がありました。又、2000回余の震度2以上の余震が続きました。油断はできませんが、最近はほとんど余震を感じません。別府は北鉄輪地区で日本家屋の屋根瓦の落下、塀の倒壊等がありましたが、家屋の倒壊、人身事故はありませんでした。湯布院のほうが酷かったです。当マンションもかなり揺れ、ワイン、洋酒瓶が倒れましたが、何故か1本も割れずに食器類も無事でした。5年前の3・11地震での三鷹では食器類が全損しました。今回被害はありませんでした。ありがたいことです。

ここで、少し別府のご紹介をさせていただきます。

*別府八湯「浜脇」「別府」「観海寺」「堀田」「明礬」「鉄輪」

「柴石」「亀川」温泉です。その鉄輪温泉に次の八地獄があります。「鬼石坊主」「海」「山」「かまど」



2015年関西シンポジウムにて奥様と宮城先生



「鬼山」「白池」「血の池」「龍巻」地獄です。温泉は多くのホテル・旅館が“源泉かけ流し”で、更に昼食または夕食をホテルのレストランを利用しますと入浴が無料です。これは良いです。お値打ちに“豊後牛ステーキ”“関アジ・関サバ”等を食した、前後に源泉かけ流し風呂に入浴できます。お陰様で、数件のホテルを月に数回楽しんでいきます。多くの旅館、ホテルがありますが、市営の温泉も市内に数十か所あり、料金はほとんどが100円です。(源泉かけ流しですがシャワー設備は無し)。今春までは、別府港または博多港へのクルーズ船が入港、多くの支那人が我が物顔で闊歩していましたが、地震以降は激減、7月頃より韓国人が若干増えています。東京都の 1/100 の人口ですが、APU



(立命館アジア太平洋大学)に、アジア2562人・中近東21人・アフリカ43人・南北アメリカ100人・オセアニア46人・欧州170人・日本3006人計5948人の学生が学んでいます。地方の一都市としては、かなり国際色豊かです。素直な学生が多いです。梅雨明け以来、暑い日が続いていますが、別府は“程良い海風”が爽やかで、32度を超えることはほとんどありません。病院も300床規模の病院が10数箇所、数十床の個人？病院が数多く、加えて、特養、介護施設は経営が成り立つのか？と思えるくらいの多さです。又、ほとんどの施設が温泉の利用を謳っています。「できれば双方ともご厄介になりたくはありませんが・・・」自身の日常は1日・11日・21日の3日は“火男・火賣(ほのお・ほのめ)神社「嘉祥二年(849年・「1166年前」の創建)で・別府温泉・別府市の氏神さん”の清掃に、毎週月、金曜日は KKR 新別府病院の総合案内ボランティアに行かせていただき、まずまずの充実した日を過ごしております。年数回の上京、毎年1月伊勢神宮、6月白山神社参拝等、認知予防の努力をしています。東京も新しい女性の新知事が誕生しました。国の内外共に「自我の強い・我良しな」「不平不満分子」で魔物に憑依されたような、国家、個人が多くなりました。日本も安心できませんね。天変地異を含め、何が起こるかわかりません。何れにしましても当方は日々、“地獄”と隣組の生活です。恐れることなく楽しく生きています。8月になりましたが、特に東京、関東地区はこれから暑さの本番と思われます。皆さんもご自愛いただきまして、これからの暑さを乗り切ってください。

平成28年8月6日 盛夏 丹生 大一郎

2016年度 BAA個人会員継続(新入)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、法人会員と個人会員の方々の出資により運営されています。ご入会、継続いただき、ご支援いただきますようお願い申し上げます。

