

aging is beautiful

BAA ニュース HP 版

猛暑に続いて次々に来襲した台風も去り、やっと秋の気配が濃くなってきました。町の街路樹も紅葉を始め、高山からは初冠雪の便りも届いています。今年も早いもので残すところ2か月半になりました。BAAでは、秋の公開講座「豊かな老後は自分でつくる」を開催し、多数の方々に参加いただきました。OB交流事業でも、囲碁大会・お話の会・観劇会などの企画に、多数の方々に参加いただき、ビューティフルエージングを実践していただいております。これからも皆様のご支援をいただき、ビューティフルエージング実現に取り組んでまいります。

BAA2016 年公開講座 「豊かな老後は自分でつくる」 講座報告

本年度の公開講座が10月15日(土)14:00～16:00、中野サンプラザで開催されました。今回は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 大塚宜夫会長のお話を聞かせていただきました。テーマは「豊かな老後は自分でつくる～人は、幸せな終末期をどこで、どのように過ごせばよいのか～」で、講師の究極の終の棲家をつくるご経験から、大変示唆に富むものでした。講演の概要をご報告します。

1. 病院という名の終の棲家をめざす

高齢化が急激にすすみつつあった70年代、独自の発想で終末期のための病院をつくり上げ、育ててきた。豊かな最晩年の実現をめざし、人に寄り添う医療の可能性を追求してきた。治療目的の病院でなく、療養病床中心で、高齢者が人生の残された時間をできるだけ苦痛がなく、家族と穏やかに過ごすための終の棲家をめざしている。そのためには、生活と介護と医療の三要素を融合する必要があるが、現実には難しいがこれに挑戦している。慶友病院では、医療は後方に控えて必要な時に出ていき、看護師中心に動いている。治療目的の医療と人の最期に寄り添う医療は全く違う。



2. 病院としての理念

3. 超高齢化社会の重圧

4. 老後を豊かに過ごすための基礎知識

- ・生物の歴史から見た晩年
- ・自分を元気に保つ術
- ・老後の三つのステージの過ごし方
- ・介護、医療が必要になったらどうする

5. 超高齢社会への提言

- ・高齢者定義の見直し
- ・ヨーロッパ式の人生の終わり方



☆ こちらはHP版です。詳細は「BAA ニュース 10月号」をお読みください。

BAA 三鷹 NW 大学「50 歳からのキャリア開発」 講座報告

化学品メーカーで長年にわたって転職支援を行ってきた土生春夫さんの講話です。セカンドキャリアに携わる方や興味ある方々の参考になると思います。土生さんは、技術開発 25 年、営業 5 年、50 才時に突然大幅な職務変更になり人事関係を 10 年勤めました。人事部では社員のセカンドキャリア相談、進路指導と社外異動先の開発、条件交渉、出向斡旋等でした。

1. “Experience never gets old.” (経験は色あせない。)

映画「マイ・インターン」ベン (70 才) (ロバート・デ・ニーロ) とジュールズ (アン・ハサウェイ) 主演の映画から「熟年力」を学びました。

「熟年力」＝「にじみ出る経験力と人間力」その強みを生かすことです。

- ・ 新しいことに挑戦し続ける。
- ・ 頼まれたことは何でも気軽に引き受ける。
- ・ 自ら仕事を見つけて動く。
- ・ アドバイスは短く、控えめに話す。
- ・ 昔の話は聞かれない限りしない。
- ・ 自分のスタイルを大事にする。
- ・ 清潔で身ざれいにしている。

2. 年代別キャリアデザインの考え方

3. 50 才代のキャリアデザインをどのように行うのか

4. “キャリアの自律化” (ポジティブ・キャリア・アクション)

5. 50 才代からのキャリアの岐路と選択

6. 仕事、キャリアの棚卸し

7. 50 才代からのキャリアの選択 (ポイントまとめ)

☆ こちらは HP 版です。詳細は「BAA ニュース 10 月号」をお読みください。

BAA エクステンションセミナー特別講座「キャリアカウンセリング事例」 講座報告

10 月 2 日 (日) 法政大学教授 宮城まり子先生によるエクステンションセミナー特別講座「キャリアカウンセリング・事例研究」が行われました。をして相談現場での事例を解析、見立てからカウンセリングをしっかりと学びました。21 名、一人一人に直接指導、とても濃密な時間を過ごしました。以下は参加された梅本郁子さんの所感です。



➤ 気づき

キャリアカウンセリングの勉強からしばらく離れてしまっている私にとって、キャリアカウンセリングの感覚を呼び起こしてくれました。頭でわかっていてもできない難しさ、もどかしさの感覚を思い出させてくれたロールプレイングは貴重な機会でした。ロールプレイングの前にケースの課題を整理すると(セミナーでは「概念化」)、ケースを俯瞰してとらえることができました。



➤ ここがポイント

なんと言っても、宮城先生の解説がとても参考になりました。具体的な応答例や問いかけを交えた解説が具体的で、「なるほど、そういう質問のしかたがあるのか、そこまで突っ込んでいいんだ」と腑に落ちることが多々ありました。



➤ その他

キャリアコンサルタントのスキルアップに、今回のセミナーは有効と思います。ぜひ今回のようなセミナーを継続開催を期待しています。宮城先生から直接教えていただける貴重なセミナーに、BAA会員の方が少なかったようで、少し残念な気がしました。



B A A 関 西 支 部 セ ミ ナ ー の ご 案 内

関西支部ではLDA有資格者、BAA個人会員および一般の皆様を対象に勉強会を開催することになりました。今回は、LDA養成講座で毎年登壇いただいている「若月誠先生」に講師をお願いし、下記の内容で開催いたしますので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

○日時:11月19日(土)13:30~16:30

○場所:新大阪丸ビル新館6階606号室

○テーマ:「心地よく生きるために/働く、学ぶ、遊ぶ、暮らす」

○講師:若月 誠氏:BAAライフデザイン・アドバイザー、キャリアカウンセラー(GCDF)、二級ファイナンシャル・プランニング技能士、一般家事セラピスト、1973年(株)リクルート入社。1999年独立し、52歳で大学院修士課程を修了。

○会費:無料 ○定員:30名先着

○申込み:メールかFAXをお願いします。

一般社団法人 ビューティフルエイジング協会

BAA 関西セミナー2016・勉強会担当:米本 E-mail:yonesam140@gmail.com

BAA 浦田: FAX:03-3437-2510 TEL:03-3437-2525

B A A エクステンションセミナーのご案内

学びの機会を多くしたい！ そのような気持ちを込めて、BAAエクステンションセミナーを開催しています。一流の先生の講義を夕方から、参加費用も安く、企業現役の方達への研鑽の場です。

- ・会場:「新橋ばるーん」 303会議室 JR 新橋駅烏森口徒歩4分 (定員 25名)
- ・時間:18:30~20:00+質問時間
- ・申込・会費:必ず、BAAに申込をお願いします。 500円(当日支払)

○ 11月14日(月) 「部下を活かし上司が育つ会話力」

上司力は部下が活躍してこそそのもの、その上司のコミュニケーションを一緒に考えましょう。

講師:谷岡 賢一 [財]生涯学習開発財団認定コーチ、産業カウンセラー、中小企業診断士]

○ 12月12日(月) 「90分でわかるメンター、コーチング・NLP」

企業内コミュニケーション、メンター、キャリアカウンセリングにはコーチング・NLPは必須スキルです。目的・基礎理論について体験して学びます。

講師:横山 出 [デル・ライフキャリア研究所代表、ライフデザイン・アドバイザー、キャリアカウンセラー、産業カウンセラーなど]

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。11月講座では、難しい日中関係をどのように改善するかを考えてみたいと思います。第2回では、わが国の平均寿命は男女とも世界最高水準ですが、健康寿命はこれを下回ります。健康寿命を延ばすためのヒントを提供します。ご関心のある方は是非受講してください。

【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

【申込】申込み 三鷹ネットワーク大学推進機構 URL <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

【受講料】500円

○11月9日(水) 15:00~16:30 「日中文化の違いを考える」

～違いが解るとビジネスも上手くいく～

講師:吉田浩二氏 復旦大学(上海)日本研究センター客員研究員

○11月30日(水) 15:00~16:30 「健康寿命を延ばすには」

他人の支援を受けずに自立して生活できる健康寿命を延ばす方法を考えてみましょう

講師:林 義彦氏 BAAライフデザイン・アドバイザー

横浜市今井地区センターライフデザイン講座のご案内

横浜市今井地区センターへ BAA が提供している社会講座です。どなたでも参加できます。テーマは「ライフデザイン」で、生きがい、健康、趣味、経済、コミュニケーションなどを取り上げております。

○日 時:12月5日(月) 13:00~15:00

○テーマ:「心を酔わせるジャズの魅力」~ジャズを通じて音楽を日々楽しむ~

○講 師:濱田俊一氏 BAA ライフデザイン・アドバイザー

○会場・申込先:横浜市今井地区センター (受講料は無料)

横浜市保土ヶ谷区今井町412-8 TEL 045-352-1183

URL:<http://www.chikusenyokohama.jp/imai/>

B A A イベント情報

1. 観劇会

- **国立劇場:** 国立劇場開場50周年記念・・・締め切り日にご注意ください
 - ☆ 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)
 - ◇ 12月9日(金) 歌舞伎公演「仮名手本忠臣蔵」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)
 - ◇ 1月27日(金) 歌舞伎公演「しらぬいものがたり」
国立劇場では久々の宙乗りが見られるほか、原作におけるスペクタクルの要素を盛り込んだ歌舞伎ならではの娯楽性に富む華やかな舞台。
出演:尾上菊五郎(鳥山豊後之助)ほか(応募締切:11月30日)
 - ◇ 3月8日(水) 歌舞伎公演 通し狂言「伊賀越道中双六」
演劇界の話題を集め好評を博し、歌舞伎の作品では初めての読売演劇大賞を受賞したあの「岡崎」待望の再演!開場50周年記念公演の掉尾を飾るにふさわしい珠玉の舞台。
出演:中村 吉右衛門 ほか(応募締切:1月30日)
- **浅草演芸場:**1月10日(火)「新春浅草歌舞伎」
BAA料金:7,800円(食事無)(通常:一等席9,000円)
- **三越劇場**1月19日(木)午前部:新派『華岡青洲の妻』
出演:水谷八重子、波乃久里子、喜多村緑郎、市川春猿、ほか
BAA料金(食事付):6,500円(食事無)(通常:1等席9,000円)
- **明治座:**3月15日(水)公演「細雪」
出演:賀来千香子・水野真紀・紫吹 淳・壮一帆他
BAA料金:12,400円(食事付)(通常:一等席13,000+1,650円)

2. **囲碁大会**：次回は12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。女性の方の参加も5名になりました。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。12月、お申し込みお待ちしております。
3. **大相撲**：待望の日本力士の活躍で人気沸騰中。2階正面椅子席、50名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)はキャンセル待ちを含めて64名、申込終了しました。5月場所5月26日(金)13日目、募集中です。
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)。もう少し空席あり、皆様のご参加をお待ちします。
- 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。
 ☆「池澤 彩 秋のコンサート」
 - ・ 日時：11月25日(金)13:30開演、料金6,000円(ドリンク付き)
 - ・ 場所：THE GLEE(飯田橋)新宿区神楽坂3-4 AYビルB1F
 - ・ チケット：和香企画(044-567-3951)にお願いします
 - 2月予定「池波正太郎の世界」～鬼平犯科帳から学ぶこと～
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。
- (ア) **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。
- (イ) **BAA吉祥寺カラオケ会**：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. **2017年度ハイキングツアー**：(個人会員の方には近々パンフレットをお送りします)
- ☆ お申込みを、今年中にお願いいたします。(締切2016年12月27日)
 - ☆ BAAに申込み下さい。
 - ☆ 定員に満たない場合は中止になります。
 - 「デラックス夏の尾瀬」(山の鼻小屋・2泊)：2017年7月13-15日
 32,500円(バス・食事・2泊宿泊費) 24名先着順(最少催行人数20名)
 - 「紅葉の奥只見湖と尾瀬沼」(桧枝岐「あずま」・尾瀬沼ヒュッテ泊)：2017年10月12-14日
 39,000円(バス・食事・2泊宿泊費) 24名先着順(最少催行人数20名)



会員の活躍（ウォーキングを楽しみ健康を考える）

ライフデザイン・アドバイザー19期の大庭和夫さん、68歳のウォーキング健康法をご紹介します。

1. ウォーキングを始めたきっかけ

私がウォーキング（散歩）を始めたのは、平成4年にメスのビーグル犬を飼ったのがきっかけです。家の中で飼っていたため、会社から帰宅後毎日トイレ散歩に行かなければならないことになり、否応なしに30分から40分ぐらいを犬と歩くことになりました。最初は単なる犬の散歩でしたが、年数を重ねるうちに歩数を記録してみようと思立ち、記録を取り始めてから今年で15年目になります。もともと歩くことは、高校生時代に陸上競技部に所属、長距離（5,000m及び10,000m）を得意としていましたので、なんの抵抗もありませんでした。現在は、2代目の犬（メスの黒柴）と毎日（365日）一万

歩を目標に歩いています。

健康には自信を持っていたのですが、59歳の時の定期健康診断で高血圧（161-91）と体重増（64.1Kg）で要検査となりました。その時の医師から、運動し体重を減らすこと、また食事に気をつけることを指導されました。毎日できる運動は何がいいかと思い、ランニングを考えましたが、25歳の時脳動脈瘤で手術した後遺症か（？）左脹脛が少し激しい運動をするとパンパンに膨れ上がることから断念し、単なる散歩からウォーキングに切り替えるよう意識して歩くことにしました。それ以来、散歩の歩数と血圧値、体重を毎日記録するようになっていきます。

年	歩数	散歩日数	1日当りの歩数	Km換算	備考
平成28年	3,775,522歩	270日	13,983歩	3,020km	2016.9.26現在
平成27年	5,354,290歩	365日	14,669歩	4,283km	
平成26年	4,527,174歩	365日	12,403歩	3,622km	
平成25年	4,443,856歩	365日	12,175歩	3,555km	
平成24年	4,198,581歩	361日	11,630歩	3,359km	
平成23年	3,192,989歩	360日	8,869歩	2,554km	
平成22年	2,790,567歩	348日	8,019歩	2,232km	
平成21年	2,328,277歩	321日	7,253歩	1,863km	
平成20年	2,104,357歩	284日	7,410歩	1,683km	
平成19年	1,870,496歩	243日	7,698歩	1,496km	
平成18年	1,827,916歩	258日	7,085歩	1,462km	
平成17年	2,114,359歩	290日	7,291歩	1,691km	
平成16年	1,904,238歩	287日	6,635歩	1,523km	
平成15年	1,736,405歩	254日	6,836歩	1,389km	
平成14年	1,364,662歩	214日	6,377歩	1,092km	3月から12月



測定年平均値	血圧(前測定値)		脈拍	体重 (Kg)	測定時間	備考
	収縮期	拡張期				
2016年	125	87	71	57.2	5時39分	2016.9.26現在
対前年比較	▲1.0	▲5.0	▲1.0	▲0.6	***	
2015年	124	82	70	56.6	5時42分	
対前年比較	▲3.0	▲2.0	0.0	▲1.1	***	
2014年	127	84	70	57.7	5時53分	
対前年比較	3.0	0.0	▲2.0	▲0.2	***	
2013年	124	84	72	57.9	5時51分	
対前年比較	2.0	0.0	1.0	0.4	***	
2012年	122	84	71	57.5	5時58分	
対前年比較	1.0	2.0	▲1.0	▲0.8	***	
2011年	121	82	72	58.3	6時04分	
対前年比較	▲2.0	▲1.0	1.0	▲0.8	***	
2010年	123	83	71	59.1	6時10分	
対前年比較	▲2.0	0.0	▲1.0	▲1.7	***	
2009年	125	83	72	60.8	6時19分	
対前年比較	1.0	▲1.0	▲2.0	▲0.8	***	
2008年	124	84	74	61.6	6時06分	
対前年比較	▲7.0	▲9.0	0.0	▲0.8	***	
2007年	131	93	74	62.4	5時58分	2007.8.24以降
対測定日比較	▲30.0	1.0	▲5.0	▲1.7	***	
健康診断時	161	92	79	64.1	***	測定日=2007.8.23
対測定時比較	▲37.0	▲10.0	▲9.0	▲7.5		

2. ウォーキング(継続につながる)の楽しみ方

私が散歩を継続できている要因の一つに、記録を取ることがあります。年間の歩いた距離数は何キロとか1日当りの歩数は何歩かなど興味が出て継続に繋がっていると感じています。

二つ目は、地域の方とのコミュニケーションがとれるようになります。犬の散歩をしていると、いろ



んな犬と出会います。飼い主さんの名前は分かりませんが、顔は覚えますので、お互いに挨拶するようにもなりました。犬の病院でも顔を合わせると犬談義に花がさきます。

三つ目は、歩くことでいろいろな旧所名跡に出会います。普段通っている道であっても、車の場合だと見逃して気づかないことが多々ありますが、歩いていると旧所や名跡などに出会います。自宅近くにある旧東海道には、保土ヶ谷「本陣跡」、権太坂、投込み塚、境木地蔵、品濃一里塚等の旧所があり、その案内(立て看板)を読みながら昔の人たちの思いをたど

るのも楽しいものです。

人それぞれの楽しみ方があると思いますが、私の場合は、平成25年以降は、365日1日も休まず1万歩以上歩いています。このことは、健康でなければできないことと思っています。散歩の効果は、血圧や脈拍、体重の測定結果に如実に表れています。

私が住んでいる横浜市では、希望者に「万歩計」を配布して、ウォーキングを奨励しています。市指定のお店に歩数を登録するリーダーが設置されており、定期的に登録することで、ポイントが付くようになっています。抽選で商品券(3,000円)が当たったこともありました。また、マイページを見ると全体(約8万人が登録)の順位や消費カロリー量など各種統計が取れるようになっております。

3. 経験から感じたウォーキングの仕方を考える

(1) 服装は軽装で動きやすいもの着る。

ウォーキングはできるだけ動きやすい服装で、夏場は風通しの良い物、冬場は風を通さない物が良いです。タオル地の手ぬぐいを持参することを忘れずにして下さい。

(2) 靴は足にあったものを履く(ウォーキングシューズ等)

出来るだけ軽く、滑りにくく、指の付けで曲がるようなシューズを選び、足にフィットするものを選ぶことが大事です。

(3) 歩き方は、かかとで着地し、かかとから重心をつま先に移動し、かかとを上げ前に踏み出すようにして歩く。

(4) 視線は、顔を上げ遠くを見るようにする。(景色を楽しむ)

(5) 腕はひじを軽く曲げて前後にコンパクトに速く振るようにする。

(6) 速度は、1分間に100歩(約80m~100m)の速さで歩く。

(7) 水分補給はこまめにする。

(8) 無理はしない。疲れたり、体調の悪い時は無理をしないで休むことも必要です。

(9) 荷物はリュックへ左右のバランスをとって入れる。



