

aging is beautiful

**BAA ニュース**

今年は、3月下旬から4月の中旬にかけて肌寒い日が続いたため、桜の開花は早かったにもかかわらず、長く楽しむことができました。淡い緑が目にも沁みる新緑の季節へと移っております。BAAは平成4年8月に設立され、記念すべき25周年を迎えました。中高年の方々が、その経験および能力を生かして有意義な人生を送る「ビューティフルエージング」を実践するため、活動を強めてまいります。法人会員・個人会員の皆様のご支援をいただき、豊かな社会を実現していきます。皆様の応援をよろしくお願い申し上げます。

**「脳 の 不 思 議 と 認 知 症 予 防 に つ い て 」****お 話 の 会 報 告**

第46回お話の会が、4月18日(火)10:00~11:30、千代田区永田町星陵会館で開催されました。講師として鈴木俊郎氏をお招きして脳と認知症について大変興味深いお話をお聞きしました。鈴木講師は、日立製作所中央研究所で、通信用LSIの研究に従事されました。その後、移動体通信システムの開発に従事され、定年退職後は国際契約、新規事業の立ち上げ等に従事されました。さらに、国立大学法人電気通信大学特任講師を務めた後、現在は、脳研究などに取り組んでおられます。講演の概要をご報告いたします。

**1. 原始の脳から人類の脳まで**

- ・人間脳の断面構造をみると、複層構造になっている。
- ・人類の進化とともに、脳の容量は拡大した。特に前頭葉が大きくなり、共通先祖チンパンジーと比較して6倍に増えている。
- ・哺乳類の体重と脳重量を比較すると、人類、チンパンジー、いるかは体重に比して脳が重い。高度の認知機能を持っている。

**個人会員に入会いただき、以下の詳細をご覧ください**

2. 認知症とはどんな病気?
3. 認知症の中核症状
4. 認知症の行動・心理症状
5. 主要な認知症の種類と特徴
6. 認知症を治療、予防するには (2015年11月21日NHK特集)
7. 老けてもぼけない生活のために
8. ライフスタイルと知能の関係
9. 高齢化でも知的機能を維持するには
10. 人間はなぜ働くのか
11. 認知症予防のために

(文責：BAA浦田健一郎)

今まで570名を各界に輩出しているLDA養成講座です。

以下要領で開催いたします。皆様のご参加をお待ちいたします。

- ◇ 期間： 6日間 6月8・9・10日、22・23・24日（木・金・土曜日開催）
- ◇ 会場： 機械振興会館 B-3研修室（東京都港区芝公園3-5-8 機械振興会館）
- ◇ 受講料：97,200円（税込）、定員:30名（個別テーマ受講は御相談下さい）

【内容】・・・パンフレットをご請求ください

- ◆ 6月8日（木）「人生90年時代のライフデザイン」宮城 まり子（法政大学教授）
- ◆ 6月9日（金）「キャリア・カウンセリングの実際」廣川 進（大正大学教授）
- ◆ 6月10日（土）「交流分析と人生脚本」下平 久美子（㈱REFINE代表取締役社長）
- ◆ 6月10日（土）「働く人のメンタルヘルス」山本 晴義（横浜労災病院 医師）
- ◆ 6月22日（木）「企業における中高年向け研修」横山 出（デル・ライフキャリア研究所代表）
- ◆ 6月22日（木）「ミドルのパラダイムチェンジ「働き方・学び方」若月 誠（アクティブ・ユニット代表）
- ◆ 6月23日（金）「豊かな人生のためのライフ&マネープラン」奥村 彰太郎（“キャリアとお金”のアドバイザー）
- ◆ 6月23日（金）「部下を活かし上司が育つ会話力」谷岡 賢一（(財)生涯学習開発財団認定コーチ）
- ◆ 6月23日（金）「ライフデザイン・アドバイザーの活動と将来」浦田 健一郎（BAA専務理事）
- ◆ 6月24日（土）「講師・ファシリテーターとしてのスキルを磨く」渡辺 タカコ（フリーアナウンサー）



(敬称略)

## 「私のビューティフルエージング」 会員の便り

新しいマルチステージ人生を目指す ～ライフシフト100年時代の人生戦略～

最近、寺門隆夫さん（ライフデザイン・アドバイザー2期）から紹介を受けた「100年時代の人生戦略～ライフシフト～」リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット共著、東洋経済新報社刊を読んだ感想を投稿させていただきます。わが国は世界でも有数の長寿国で、人生90年時代も近いといわれています。

BAAは、このような長寿社会で中高年の方々がその経験および能力を生かして、有意義な人生をおくること「ビューティフルエージング」を実践するための支援を行っています。この本を読んで驚いたことは、人口学者の間では、2007年にアメリカやカナダ、イタリア、フランスで生まれた子どもの50%は少なくとも104歳まで生きる見通しだということです。日本の子供

にいたっては、なんと107歳まで生きる確率が50%とのことです。人口学者のサミュエル・プレストンの研究によれば、平均寿命の上昇には、健康、栄養、医療、教育、テクノロジー、衛生、所得といった多分野における改善が大きく貢献しているとのことです。喫煙と寿命の関係についての啓蒙キャンペーンも大きな効果をあげています。これは、それなりに納得感がありますが、反面負の側面から見ると、個人にとっても社会にとっても、年金、医療、介護などをどのように維持していくのか、具体的な対応策は見えません。著者によれば、長寿化の恩恵に最大限浴したければ、70代、さらには80代まで働かなければならないとしています。

生きるためにはお金がかかり、社会インフラも十分整っていないのです。ここで著者は、これからの数十年で、労働市場に存在する職種は大きく入れ替わる。古い職種が消滅し、新しい職種が出現すると言っています。人工知能やロボットにより、事務・管理業務、セールス・マーケティング、マネジメントなどあらゆる仕事が影響を受けます。そのため、70代・80代まで働くためには、学び続け、自分に再投資する必要があります。そのためには、人生をマルチステージ化する必要があるとしています。従来は、学び、働き、引退する（教育→仕事→引退）3ステージの人生が一般的ですが、これからはマルチステージの人生が必要になります。（教育→仕事→教育→仕事→社会貢献など）例えば、生涯に2～3つのキャリアを持つことです。例えば、経済を優先して労働する時期、次は、家庭とのバランスを優先する時期、社会への貢献を中心にした時期、交互に移行することが必要になります。人生で多くの移行を経験し、多くのステージを生きる時代には、移行のために自分自身に対する投資が必要になります。

これからは、年齢とステージ（生き方）が結びつかなくなります。これまでは、寿命が延びることは、老いて生きる期間が長くなることだと思われてきました。これからは、若々しく生きる期間が長くなることなのです。著者の考え方に私も共感を覚えますし、BAAの理念と共通する主張が多く含まれています。しかし、わが国の社会経済状況を考えると数十年後にこのような社会が実現するでしょうか。私の周辺でも70代・80代で自立し、モチベーション高く、いつまでも「自分らしく働き、学び、健康を大切に」している方が多くおられます。これこそが「ビューティフルエイジング」なのです。この本を読んで、改めてBAAの取組みに自信を持ったところです。実現には多くの課題がありますが、皆さんで実現に取り組んでいくことが大切です。示唆に富んだ本だと思いますので、ご一読をお薦めします。

（LDA4期 浦田健一郎）

## BAAエクステンションセミナーのご案内

BAAエクステンションセミナーは学びの機会を多くしたい！そのような気持ちを込めて開催しています。一流の先生の講義を、企業現役の方たちが参加できる、夕方からJR新橋駅近くです。参加費用も安く、講師とアットホームな雰囲気の間です。どなたでも、ぜひご参加ください。

・場所：JR新橋駅烏森口徒歩4分「ばるーん」 303号室

・時間：18:30～20:00

・費用：500円（当日）☆申込はメールで：BAA 九鬼（kuki@baa.or.jp）

☆ 5月22日（月）：「心の病気とメンタルカウンセリング」－I 講師：金澤 ゆく子先生

## 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寄付講座、「これからの生き方を考える」をテーマに、地域の市民から好評を頂いています。ご興味のある方は是非受講してください。5月講座はフェイクニュースがテーマです。

### ◇ 5月17日（水）15:00～16:30 「フェイク（偽）ニュースの見分け方」

トランプ大統領の登場で「フェイクニュース」が一躍流行語になったが、実はインターネットやスマートフォンの普及による影響が大きい。そうした時代にフェイクニュースをどう見分け、真実を見つけ出すのかをお話します。

講師：岡崎昌史氏（日経新聞・日経広告研究所研究員）

会場：三鷹ネットワーク大学推進機構 JR三鷹駅南口徒歩3分

三鷹市下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階

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。電話で申し込んでください。TEL：0422-40-0313

受講料：500円

## B A A イベント情報

### 1. 観劇会

#### ◇ 明治座：8月2日（水）音楽劇「ふるあめりかに袖はぬらさじ」

出演：大地真央、浜中文一、中島亜梨沙、鷺尾真知子、末沙のえる 他

BAA料金：12,200円（食事付）（通常：S席13,000円＋弁当）（応募締切：6月29日）

#### ◇ 新橋演舞場：6月16日（金）「熱海五郎一座」 ゲスト：藤原紀香

出演：三宅裕司、渡辺正行、ラサール石井、小倉久寛、春風亭昇太、東貴博（出演日）

BAA料金：10,300円（食事付）（通常：1等席11,000円＋弁当1,500円）（応募締切：5月13日）

#### ◇ 新橋演舞場：7月20日（木）名作喜劇公演「お江戸みやげ」「紺屋と高尾」

出演：浅野ゆう子、喜多村緑郎、小林綾子、仁支川峰子、市村萬次郎、大津嶺子、曾我廼家文童、波乃久里子

BAA料金：10,200円（食事付）（通常：1等13,000円＋お弁当）（応募締切：6月19日）

#### ◇ 新橋演舞場：8月22日（火）ミュージカル「にんじん」

出演:大竹しのぶ、中山優馬、秋元才加、真琴つばさ、今井清隆、宇梶剛士、キムラ緑子

BAA価格:12,100円(食事付)(通常:1等席13,000円+お弁当)(応募締切:7月19日)

2. **囲碁大会**:「第82回BAA囲碁大会」は6月8日(木)です。10時から16時、手合い時計を使っての4対局。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めます。新規のご参加、多くの方のお申込みをお待ちいたします。

次回は「第83回BAA囲碁大会」は9月14日(木)です。10時から16時

3. **大相撲**: 待望の日本力士の活躍で人気沸騰中。5月場所5月26日(金)白熱の13日目、76名様で楽しめます。すでに満席になっております。

☆ **9月場所**:9月22日(13日目・金)「9月場所大相撲」2階 椅子B席

◆ BAA価格:4,900円...予定50名

☆ 締切っています、現在キャンセル待ち含め88名です。1月、初場所、募集始めました。

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で歓談、4,000円でビューティフルな時間を過ごします(10:00~13:00)。皆様のご参加をお待ちします。

◇ 6月20日(火) お話の会「さくらの話」日本全国の桜を日夜追い求めて何十年。

講師:高久修弥:高久経営研究所・桜探究家

◇ 8月8日(火)お話の会「シニアの健康管理を考える」~いつまでも健康で快適に過ごすにはどうしたらよいでしょうか~

講師:井口登美子:東京女子医科大学名誉教授、医学博士

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。

◇ **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。

◇ **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**:

➤ 2017年は申込、一杯になりました。キャンセル待ちでお受けいたします。

**会員会社以外の方は、個人会員に入会いただき、ご利用できます**

