

aging is beautiful

BAA ニュース

今年の梅雨は、福岡・大分地方に大きな被害を残してやっと明けました。酷暑が続きますので、熱中症など体調には十分注意なさってください。7月中旬、BAAのハイキング企画として、尾瀬を探勝しました。BAA会員を含む総勢48名で夏の尾瀬を堪能しました。

アヤメ、ワタスゲ、ニッコウキスゲなどの高山植物が咲き乱れ、命の洗濯ができました。また、わが国の自然保護運動のモデルといわれているように、自然が大切に守られているのにも感銘を受けました。来年も尾瀬ハイキングを企画しますので、一度参加してみてください。

6月、第29期ライフデザイン・アドバイザー養成講座が終了し、新たに13名のライフデザイン・アドバイザーが誕生しました。新鮮力の皆様を歓迎し、今後の活躍に期待しております。

個人投資家にとっての国際分散投資と長期投資の必要性

7月19日に開催されたエクステンションセミナーでは、「国際分散投資の考え方：外貨建運用商品を選ぶ視点」をテーマに、株式会社つかさ長期投資研究所代表研究者 田倉達彦氏にご講演いただきました。田倉氏は30年に及ぶ機関投資家・ファンドマネジャーとしての投資経験に基盤を置く実践的な研究成果を長期投資に応用することを目指しておられます。ファンドマネジャーとしての運用実績においてトップクラスの経験を有しておられます。

CFA協会認定証券アナリスト、日本証券アナリスト協会検定会員。著書：「アセットマネジメントの世界」（共著）東洋経済。

今回の講演では、いくつかのキーワードがありました。①毎日投資ではない、長期投資を薦める②手数料が安いインデックス投資を③日本株の配当率が高くなった④女性活躍指数が高い企業に注目⑤米国の株価を見た方が良い⑥株は下がった時に長期的に少しずつ買うことなど、どうぞ一読下さい。

1. 株式市場に見る資産価格の変遷（日本の株価低迷は国際分散投資の必要性を示唆）
2. 証券市場の構造を理解する
3. 投資意思決定のフレームワーク（押さえておくべきポイント）
4. マイナス金利時代の分散投資を考える
5. 個人投資家に必要な投資方針

個人会員にご入会いただき、内容をご覧ください。

スペシャルオリンピックス日本・東京ボート体験会（企業からの報告）

会員企業の東京海上日動火災保険㈱から、公益社団法人 東京海上スポーツ財団主催のスペシャルオリンピックス日本・東京ボート体験会のニュースを提供していただき、転載させていただきました。

スペシャルオリンピックスとは、知的障がいのある人々（アスリートと呼びます）にさまざまなスポーツトレーニングとその成果の発表の場である競技会を提供し、参加したアスリートの健康増進をはかるとともに、自立と社会参加を応援する国際的なスポーツ組織です。水泳やバレーボール、スキーなどのスポーツプログラムの他、合唱や絵画といった文化プログラムもあり、その運営はボランティアと善意の寄付によって支えられています。

11回目の開催となった今年の体験会には、スペシャルオリンピックス日本・東京からアスリートとその家族4組8名が参加。東京海上日動火災ボート部からは東京海上ホールディングスの隅会長をはじめ現役、OB・OG合わせて27名が参加し、オールの使用方を指導したり一緒にボートを漕ぐなど、アスリートをサポートしました。

体験してもらうのは東京海上グループレガッタで使用するのと同じ、コックス（操舵手）と漕ぎ手4名で乗るナックルフォアというボートです。日頃さまざまな運動プログラムに取り組み身体を動かすことには慣れているアスリートですが、ボートを漕ぐ機会はこの体験会だけとすることで、まずはエルゴメーター（ローイングマシン）を使って漕ぎ方の練習からスタート。基本動作に慣れたら、次は岸につけたボートの上でオールを動かし水をキャッチする感覚を覚えます。そしていよいよボート部員3名とアスリート・ご家族2名とでチームを組んでボートに乗り込み、戸田ボートコースへ出発です！以前にも参加した経験のあるアスリートは、少しの練習で感覚を取り戻し慣れた様子でオールを動かすと、あっという間にはるか彼方までボートを漕ぎ進めます。一方、今回初めて参加したアスリートは、最初のうち長いオールの操作に苦勞したり、漕ぐタイミングが合わず思うように進まない様子も見受けられましたが、ボート部員の掛け声に合わせて何度か練習するうちに



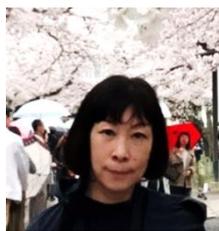
徐々にオールの動きが揃い始めます。1時間ほど漕いで戻ってくる頃には漕ぎ手4名の息もびたり合い、川辺に流れる風とコースの周辺の満開の桜を楽しみながら気持ちよくボートを漕いでいただくことができました。体験会の後はボート艇庫の食堂において一緒に昼食をとりながら交流を深めました。偶会長のご挨拶、参加したアスリートからの感想とお礼の言葉などがあつたほか、参加の記念として戸田艇庫元管理人の別府さんから手作りのミニチュアオールがアスリート全員にプレゼントされ、和やかな雰囲気懇親会となりました。

(公益社団法人 東京海上スポーツ財団)

第 29 期 ライフデザイン・アドバイザー紹介

LDA第29期生が羽ばたきました。講師、セラピスト、コンサルタントなどいろいろな資格を持ち、企業や社会で活躍する多彩なメンバーです。これからのBAAへの新しい波です。自己紹介をいただきました。(敬称略)

【小佐野 康子】



化学品を扱う物流会社で「人づくり」を担当しています。1年前までは化学品を製造する会社の研究所で、研究の受委託の橋渡しをする業務に携わっていました、リケジョです。人づくりについては新米なので、鋭意勉強中です。勉強の一環としてLDA養成講座に参加させていただきました。この講座で教えていただいた幅広い知識を、自分の中でさらに発展させながら、色々と駆使して勤務先の従業員の方をHappyに、それによって生産性があるはずなので、会社自体をHappyにしていきたいと思います。

【沼田 かおる】



どの講座もお世辞では全くなく、非常に刺激的で、今後の自分のライフキャリアを考えるうえで、大変役に立ちました。ありがとうございました。学んだことを十分に生かし、新たなスタートをきるつもりで、明日からまた働いていきたいと思っています。そして、何よりの収穫は、29期「ゆかりの会」の皆様と知り合えたことです。あたたかく迎えてくださりまして、本当にありがとうございました。こうしてともに学んだことで、視野がぐっと広がり、考え方や感じ方も少ししなやかになったように思います。皆様それぞれが、置かれた場でとても懸命に考え、ご活躍されていることにも励まされました。

これからも、LDAの多くの皆様との交流も深め、何かしらの社会貢献ができる存在になりたいと考えます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

【石井 直子】



湘南を代表する街茅ヶ崎市！ サザンのまち茅ヶ崎に〇〇年に誕生。明るく・前向き・どんなことでもチャレンジ！！ 反面、世界征服・白黒ははっきりつけるぞと野心たっぷりな一面も・・・。 カウンセラー・コンサルタントとして

でもあり、自身の経験から苦しい、辛い、きつい➡ド〜ンという状態の時、たっぷり泣いて自分を見つめ、必ず良かった、楽しい、幸せ➡キラキラという笑顔あふれる結果になれるため、たくさんの方の不具合に付き合い、一緒に迷い考え、自身にある「なりたい自分」を探せる力、そんな導きの手伝いをします☆彡。まずは自分を好きになりましょう。一日終わったら褒めて下さい。＝29期の皆様に出会えて感謝です＝

●趣味・・・根っからの阪神タイガースファン、スポーツ観戦、ドライブ、温泉。

【三神 禎子】



講座の中で、人生のシナリオは自分で描くということを学びました。そこには、私がまだ挑戦していないことや出来ないと思っていたことがあることに気づき、自分の意識次第で変えていけることはたくさんあると感じました。今後は自分自身の気づきや変容とともに、LDAとしてより多くの方の幅広いご相談に乗って、多くの方が前向きに幸せな人生を感じられるようにサポートをしていきたいと思っております。この講座を受講させていただけたことが、私の人生をより豊かなものに変えてくれたと確信しております。ありがとうございました。

【板谷 和代】



Beautiful Aging は、私自身が実現したい「あり方」です。今回、当協会のLDA資格を取得することは、私の趣味である「元気の種まき」（講演・研修講師）活動の幅を広げることにつながると思い受講することにしたのですが、結果として、私のBeautiful Agingに、とても役立つことだとも思っています。講座では、共に学ぶ29期生の皆さまと言葉を交わすことも多く、とてもあたたかな空気の中で、贅沢な先生方からたくさんの方の刺激をいただき、「豊かな時間」を過ごすことができました。集中して学ぶので、程よい疲労感を伴うものではありませんが、新たなことを学ぶことは、実に楽しいこと。今後もいっぱい吸収して、LDAとしていきいきと活躍します。

【黒才 伸厚】



私は昨年、キャリアカウンセラーの資格を取得し、30年近く勤めてきた金融専門家から現在のキャリアデザイン・セミナーのトレーナー職へとキャリアチェンジを行いました。50歳を過ぎてからの挑戦となりますが、これからフレッシュマンとして様々な経験を積んでいきたいと思っています。今回受講したBAAの講義は一つ一つ奥深く、考えさせられる内容ばかりでした。またグループワークでは、実際に自分たちで思考、体験する事によってより理解を深められたと感じております。経験豊富な講師陣の講義スタイルも大変参考になりました。この経験を自信に替えて研修トレーナーとしての一歩を踏み出します。

【松井 清貴】



3月末で定年を迎え、4月から嘱託として、人事部ライフデザイングループに配属されました。中高年社員の今後の人生を左右する重要な業務です。自身のライフデザインすら描けていない私が何故このような重責を担うのか、最初は

理解できませんでした。しかし、数ヶ月の実務やLDA養成講座のおかげで、38年間お世話になった会社の、大切な後輩や家族に対して、LDAとして、お役に立つことを、私の「価値観」「生きがい」として確立してゆきたいと考えるに至りました。大変手前勝手な言い方ですが、LDAとして自らの成長に期待します。

【本橋 誠】



弊社内の再雇用社員・再就職を斡旋した社外のOBの皆さま、こうした中高年層の方々が、一歩でも二歩でも成長しつづけること、個人個人が一層のやりがいを持って働いていること、人生全体を謳歌してキラキラ輝いていること、社内・社外OBを問わず、その働きが、結果として、弊社グループに貢献していること、これが私の「目指す姿」です。また、受講の感想として、まずは自らのキャリアデザイン・ライフデザインを明確に描きたい、BAAの設立趣旨を体現するべく、勉強して専門性を向上させます。

【栗原 剛宏】



LDA養成講座の感想を申し上げますと、「濃密で、濃厚な、中身の濃い」実のある講座内容と幅広い分野の受講生の方々に恵まれ、貴重な「気づき」を得ることができ大変満足しております。講師の皆さま及び事務局の皆さま、また、自分にはない視点での有意義な意見を聞かせていただいた受講生の皆さまに感謝申し上げます。ありがとうございました。まずは、社内でのビューティフルエイジングのPRをしっかりといたします。

【萩野 健彦】



東京ガスに入社にて38年、気が付くと人生の6割以上をサラリーマン生活が占めてしまいました。60歳を超えた現在、ライフデザイン・アドバイザー養成講座には会社人生の総仕上げとこれからのライフキャリアを模索するために参加しました。「人生90年時代」。定年退職後も30年以上の長い人生が存在します。一日でも長く健康寿命を維持し、最後を迎えるその日まで「自分らしい豊かな人生だった」と自信を持って言えるような人生脚本を書き上げ、それを実践することが大切です。講師の先生方や事務局の皆さんが、限られた時間のなかでご自身の専門領域でのライフプランやビューティフル・エイジングを熱く語られるお姿に感動すると同時に、多士済々の同期12名と、未来につながる好奇心溢れる充実した6日間を過ごすことができた事を心から感謝いたします。

【木寺 徹】



今、学生の野球の指導者になることを目指しております。ただ強くする事だけを目的とするのではなく、人として通用する“育自”ができる人材を多く社会に輩出できる指導者になりたいと思っております。その為に、ただ野球を教えるだけではなく、今の社会に足りない人と人とのつながりを大切にする、コミュニケーションを取れる人材を多く輩出し 《人はみな

OK 》と言える社会にしたい。そのため、夢を持っている学生たちに働くという事の心構え、人生の再構築、就職する際の道しるべが出来るアドバイザー的存在になればと考えます。

【寺澤 一宏】



今回受講した「ライフデザイン・アドバイザー養成講座」で学んだことで、自分のライフキャリアを考えるきっかけとなり、大変有意義なものとなりました。まずはこれから会社に戻り、メンタル社員が発生しない風通しのよい組織風土の醸成に取組みたいと考えます。さらにはカウンセリング手法を活かした社員面談や部下育成などを行っていきます。社員に対し退職後のライフデザインのアドバイスができる人事マンを目指し今後も自己啓発に取り組みます。

【樋口 仁】



皆様はじめまして。このたび養成講座の29期生として、LDAとなりました樋口 仁と申します。今回の講座の講義においては、自分の気づいていないこと、知らなかったことを多く学ぶことができ、たいへん有意義なものでありました。ここで学び取ったことを活かし、さらに経験を積みながらLDAとして大成していけるように頑張ります。まだまだ自分はこれから、と考えております。今後とも先達の方々のご指導を仰いで、経験を積みますので、よろしくお願い申し上げます。

ヒューマンスキル研究会のご報告

LDAの会から発足した「ライフ・ヒューマンスキル研究会」(略称ヒューマンスキル研究会)はメンバーとのかかわりの中「自分に気づき、成長する」が目標です。個人会員の方も参加されませんか。(申込先：yokoyama@baa.or.jp)今回は、九鬼さんに報告していただきました。

7月13日に東京ガス青山クラブでヒューマンスキル研究会の例会を開催いたしました。事前課題は「私のキャリアマップ」、キャリアアンカーのうち縦軸に①能力、知識 横軸に②意欲、欲求について自分を振り返り、キャリア、趣味などを、記入します。初参加者の自己紹介から始まり、軽く、乾杯のビールで咽喉を潤してから、発表です。各自からキャリアマップのコメントの発表、他の方からの質問で、気づきが深まります。キャリアマップ左下の嫌いで苦手だけど挑戦したいと言う頑張りタイプ！もう、そこまでしなくていいのではとか、自分が出来ない決めつけているだけで出来ていますよ！って、良い点の気づきを得たり・・・、様々な収穫がありました。

今迄は家族を背負っていたが、これからは自分のための人生です。チャンス到来と右下の出来ないけど、ずっと好きだったことに挑戦できる時期の到来です。結果、ビューティフル エージングですね。に繋がりました。



又、今まで積んできたキャリアは全て自分が選んで決めてきたと自信を持って言える方や、どうしても親の事でキャリアチェンジせざるを得なかった。けれど、結果それは自分にとっても良かった。と振り返る人もいらっしゃいました。最後にリーダーの横山さんからは、それぞれの個性豊かなキャリアマップに一言ずつコメントのプレゼントもあり、よりハッピーな気分にしていただきました。また内容別色分けや今後行きたい方向に矢印をつける等、マップの使い方の提案もありました。



終了後の懇親会でも、自己開示したこともあり、より一層の盛り上がりがあり、とても充実した楽しい時間を過ごすことが出来、あっという間の2時間でした。次回は11月7日(水)に決定！更にいろいろな方に参加していただく期待が高まります。楽しく、学びの多い会です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。(写真：後列左から：山梨氏・御代田氏・浅見氏、前列左から：楠本氏・横山氏・九鬼)



(文責：九鬼真弓)

B A A 関 西 勉 強 会 の ご 案 内

BAA 関西では、8月勉強会を開催いたします。対象はLDA 会員、BAA 個人会員のほか一般の参加者合わせて現在26名が参加の予定です。これから参加を希望される方がありましたら、下記に申し込んでください。

日 時：8月5日(土) 13:10~15:15

講 師：藤原エミ氏(オフィス・エンカレッジ代表取締役)

テーマ：「アドラー流 勇気づけ名人になる方法」

ワークを中心に“勇気づけ”を体験していただきます。

場 所：大阪市立青少年センター(ココプラザ) 505会議室

大阪市東淀川区東中島1-13-13 [TEL:06-6370-5421](tel:06-6370-5421)

JR 新大阪駅東口徒歩5分 地下鉄新大阪中央口徒歩10分

参加費：500円

申込み：eメールの場合「ココチーズ」から申し込んでください。

FAXの場合 078-881-1468 伊藤孝夫宛

なお、終了後16:00~18:00で懇親会を開催します。

懇親会場所：新大阪 海鮮食堂おうえすと

東淀川区東中島1-20-2 アネシス新大阪1階

会費：4,000円



今月は、ロードバイクを始めた山梨能嗣様とBAAの尾瀬ハイキングツアーに参加された田中啓之様から投稿を頂きましたのでご案内します。

1. 山梨能嗣様 (LDA 25期) の投稿

2017スポニチ 佐渡ロングライド210 Bコース130km 参加

一昨年前の秋にロードバイク(スポーツ自転車の一つ)を購入して走り始め、昨年10月頃からは毎週40~60kmを走るようにしています。購入ショップの誘いもあり、5月21日に開催された「スポニチ佐渡ロングライド210」に参加しました。このイベントは国内ロングライドでは最大級であり、今年で12回目になり参加者3,337名のビックイベントです。佐渡島全体を挙げてお年寄りから幼児まで路上で声援してくれ、励まされながら走り切ることができました。

私は下記に挙げた4コースの内Bコース130kmに参加しました(図上の緑色の道)。コースと結果は以下の通りです。

- ・ Bコース130kmの経路：(佐渡半周)
スタート佐和田 → 相川AS(20km) → Z坂(58km) → 大野亀(68km) → 両津BS(100km) → ゴール(130km)。(スタート/ゴールからホテルまで往復約30kmを含めると160kmを走破)
- ・ イベント走行結果： 距離130km、実走時間5:27
全所要時間7:34(6:31発-14:05着)(休憩含む)
- ・ 1日の全走行結果： 距離160.48km、実走時間6:45平均速度23.8km/h、総高度上昇量1,424m

私がロードバイクを始めようと決めた動機について語りたいと思います。一番の要因は60歳代に成って何とか体力・筋力を増強したいと考えたことです。人生を振り返ると40歳頃から全く運動らしいことは

して来ませんでした。55歳になり動くことを気にして毎日電車3駅分を往復約6km歩いていますが、筋力低下や肺活量衰退を感じて何とかしよう思っていました。継続できる運動を探していた時、行動半径が広がり楽しめるロードバイクに興味を持ちました。学生時代や会社の友人達がロードバイクを楽しんでおり誘いもありました。一方、昔から自動車が好きでドライブする趣味がありました。そこで、エンジンを人力に変えて外に出掛けようと考えロードバイクを



スタート前



Z坂を背景に



大野鼻の急坂

購入しました。

友人曰く、ロードバイクは購入して最初走って時期に飽きてしまうものが多いと聞いていました。そこで、継続的に楽しむため、購入ショップとして有志を募ってサイクリングし、顧客を大事にする店を選択しました。お蔭で1年9カ月続けることができ、今回の参加に至り楽しんでます。ロードバイクをやり始めてよかったことは、贅肉が落ち目的通りに筋力が付いてきたこと、その上、30代～60代の幅広い仲間もできました。特に体力の近いおじさんライダーと親しくなり個人的にも走っています。

落車・衝突などの危険性はありますが、自動車と同じように周囲にしっかり注意して走っていると意外に安全だと感じています。

興味がある方がいらっしゃいましたら、一緒に走りに行きましょう。

輸送も面白いです。興味ある方は下記にご連絡ください。

「ryunohoshiyama@gmail.com」宜しくお願ひします。



2017年8月25日 佐和田スタート

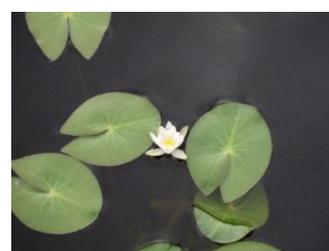
2. 田中啓之様 (LDA 25期) の投稿

2017年デラックス夏の尾瀬紀行～静かな尾瀬ヶ原と轟々たる瀑布～

BAAのハイキングツアーで超人気の「夏の尾瀬」に、運よく申し込み参加してきました。尾瀬には約10年前に一度訪れたことがあり、水芭蕉の季節で土日だったこともあり、木道上は多くのハイカーで交通渋滞状態だったと記憶しています。

今回のツアーは、海の日3連休直前の木金土の日程であり、初日、2日目と出会う人が少なく、まさに静かな尾瀬を満喫することができました。思い切って休みを取り、参加してよかったと感じた次第です。

1日目は、鳩待峠に昼ごろ着いて準備運動をした後、ゆっくりしたペースで宿泊拠点となる山の鼻を目指します。途中の山道でもいろいろな高山植物を目にしましたが、山の鼻到着後に周辺にある研究見本園をガイドの方に案内していただき、ワタスゲやヒオウギアヤメ、カキツバタ、レンゲツツジなど植生の豊かさに感心するとともに、この自然を守っていかなくてはならないと感じました。ニッコウキスゲはようやく咲き始めたところです。

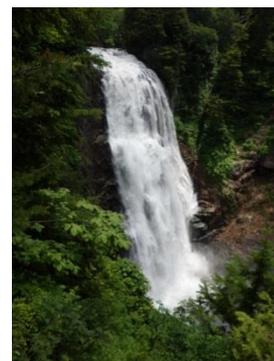


2日目は終日自由行動ですが、何班かに分かれそれぞれの尾瀬探索を楽しみました。前回の訪問で行けなかった三条ノ滝はぜひ見たかったので、10名の同志とぬかるんだ山道をアップダウンしながら目指しました。雪解け水が増す今頃、日本一の水量といわれる滝は豪快であり圧倒されました。水量

の少ない時期は、三筋の流れとなることから三条ノ滝の謂れがあるようですが、この時期は一条ノ滝になっています。

今回は同伴者の手前、至仏山にも燧ヶ岳にも登れませんでした。またいつか訪れてピークハントしたいと考えています。

最終日は3連休の初日であり、朝早くから山の鼻は多くの登山客であふれていましたし、鳩待峠への帰る道では、これから訪れる多くのハイカーとすれ違いました。尾瀬はぜひ平日に、ゆっくり静かに探訪するのが一番だと思います。皆さんもぜひ平日に尾瀬を訪ねてみられてはいかがでしょうか。



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。8月講座は地域デビュー9月講座はメンタルがテーマです。

➤ 8月23日(水) 15:00~16:30

➤ 講師：後関悦久氏(ライフデザイン・アドバイザー)

➤ 講座概要：「仕事を離れ、趣味からの地域活動を楽しむ～会社人間から地域人間への転換～」
「おいしい!」「今まで生きていて幸せ!」「また来てね!」の言葉に私とそば打ちの仲間達は、何とも言えない充実感を覚える。

振り返れば仕事が全てであった私は、仕事を取ったら趣味も生きがいの全く無い自分に気づき、寂しさと空しさに愕然としました。50歳の時です。誰もが仕事を離れる人生の後半、心豊かに生きるにはどうしたら良いのでしょうか? 悩み考え抜いた結果、特技を身に着けるべく恐る恐る一歩を踏み出しました。

この講座では、人脈も趣味も無かった私がどう地域活動に参加していったか。自分の得意なこと、やりたいことの探し方、また趣味や特技を社会活動に広げ、ネットワークを拡大する重要性等を皆さんと考えてみたいと思っています。

➤ 9月9日(土) 15:00~16:30

➤ 講師：金澤征子氏(産業カウンセラー、教育中級カウンセラー)

➤ 講座概要：「メンタルカウンセリングの現場から」

私たちは、日々人と関わる時、人から嫌われたり、憎まれたりすることを恐れて、対人関係を避けようとする場合や、自己肯定感がもてずに、不安が強くなり生きにくくなります。

アルフレッド・アドラーは「すべての悩みは対人関係の悩みである」とまで言っています。私たちは一人で生きてゆくのは大変です。

コミュニケーションがうまくいかないとストレスになります。すると身体・心の病として症状が現れます。最近、話題になっています、発達障害、愛着障害にも触れ、抑うつ状態など臨床現場で感じていることを話したいと思います。

➤ 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：9月20日（水） 藤あや子特別公演 一部 明治一代女 二部 艶やかな歌つづり

出演：藤あや子、三山ひろし、松村雄基、松田悟志

BAA料金（食事付）：12,600円

（通常：S席定価13,000円+弁当・加茂1,650円）（応募締切：8月21日）

◇国立劇場：10月25日（水） 歌舞伎公演 通し狂言「靈験亀山鉾—亀山の仇討—」

出演：片岡仁左衛門 ほか

BAA料金（食事なし）：8,400円（通常：1等A席 定価9,800円弁当なし）

（応募締切：8月30日）

◇明治座：11月7日（火） 京の螢火—お登勢と竜馬—

出演：黒木瞳 他

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

（応募締切：9月29日）

2. 囲碁大会：「第83回BAA囲碁大会」は9月14日（木）です。

10時～16時、手合い時計を使つての4対局。お弁当、賞品（美味しいお菓子）もついて2,800円でいろいろな方との対戦を楽しみます。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84回BAA囲碁大会」は12月14日（木）です。10時～16時

3. 大相撲：待望の日本力士の活躍で人気沸騰中。

9月場所は9月22日（金）白熱の13日目です。定員は50名（以後はキャンセル待ち）ですが、ご要望に応えるべく鋭意努力をし、最大人数90名様のお席が確保できました。

☆ 2018年1月場所：1月26日（13日目・金）

「1月場所大相撲」2階 椅子B席予定です。

◆ BAA価格：4,900円・現在募集中です。（すでに72名が申し込んでおられます）

4. お話の会：星陵会館（永田町）で講話を聞き、レストランにて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。

◇ 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 登美子氏：東京女子医科大学名誉教授、医学博士

まだ席がありますのでお申し込みください。

◇ 10月17日（火） お話の会 「高齢者を狙う悪徳業者から身を守る」

講師：BAAライフデザイン・アドバイザー、1級FP技能士、大庭 和夫氏

◇ 12月17日（火） お話の会 「占星術大解剖」

講師：BAAライフデザイン・アドバイザー、国際占星学研究協会終身会員、認定占星術専門家、米国占星学協会終身会員、英国占星学協会終身会員、職業占星学協会終身会員、近藤 テ留ミ氏

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. BAAハイキングツアー

➤ 2017年は申込、終了になりました。2018年企画は年内にご案内、受付予定です。

会員会社以外の方は、個人会員にご入会いただき、すべてのイベントがご利用できます。

事務局からのお知らせ

2017年度 個人会員 ご入会・継続のお願い

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370人の個人会員の方々の出資により運営されています。ビューティフル エージング活動にご理解を賜り、ご支援をお願い申し上げます。できるだけ多くの方のご入会をお待ちしております。

- ・LDA修了者でアドの会に属していない方、是非 よろしく願いいたします。
- ・会員会社OBの方も重複して加入していただいています、感謝しております。
- ・年会費は一口1,000円以上、複数口出資の方が増え、とても嬉しく存じます。

➤ 参加申込・問合せについて・・・観劇会・囲碁大会・お話の会などFAX、メールでお申し込みください。事務局：浦田・九鬼 メール：urata@baa.or.jp kuki@baa.or.jp

