

aging is beautiful

BAA ニュース

7月中旬に西日本を襲った記録的な集中豪雨により、多数の犠牲者と物的損害に見舞われました。また7月末には台風12号がこれも想定外の動きで、日本列島を一周し、多くの被害を残しました。いずれも今までに例をみない自然災害で、年々激しさを増しています。海外でも、猛烈な熱波を原因とする森林火災や豪雨による水害など広範囲に自然災害が発生しています。これは人類による自然破壊からの悲鳴ではないかと思われます。BAA主催の尾瀬ハイキングを7月19日～21日に行い、尾瀬ヶ原と尾瀬沼を横断するコースで自然を堪能しました。しかし、尾瀬でも気温が30度を超え、熱中症で搬送された方もいたようです。この素晴らしい地球を次の世代に引き継ぐためにも、人類は環境問題にもっと真剣に取り組む必要があります。

「LDA 養成講座」のご報告

ライフデザイン・アドバイザー養成講座（第30期）が7月14日終了しました。暑い中、熱意溢れる先生、真摯な受講生の姿に感銘を受けました。今年度は14名の方が卒業し、BAAライフデザイン・アドバイザーとして巣立ちました。皆様の感想、抱負について紹介いたします。（敬称略）

【繁村 昌紀】

元々は会社の業務命令的にこの養成講座に参加させていただいた訳ですが、この延べ6日間の貴重な講座で社内アドバイザーとして今後やっていくべき軸（スポーツをやっている人間からすると体幹と呼んでますが）のようなものが、体得できたかなと感じております。とはいうものの、まだまだ素人に毛が生えた程度ですので、今後関連する本を読んだり、講座等を受講したり研鑽を積んで知識とスキルを高めたいと思います。

もちろんこれで終わった訳ではございませんので、今後もBAAの講座やセミナー、30期の同期会にも積極的に参加させていただきたいと存じますので、何卒宜しく願い申し上げます。最後に大変お世話になりました講師先生及び事務局の皆様には厚く御礼申し上げます。

【片柳 ます美】

6月13日の研修初日からすっかり盛夏のような厳しい暑さとなり、記憶にも記録にも残る平成30年の第30回の研修。無事に修了できて、嬉しく思っております。研修を終えて2週間が過ぎましたが、6日間の講座はどれも密度の濃い内容でしたので今一度読み直しを始めたところです。夏休みにじっくり、などど先送りするのは”夏休みの宿題をしなかった悪習慣”が復活してしまいますので、なにごとにも優先順位と濃淡をつけて対応しなければと考えて手をつけております。研修修了＝スタートとなりますので、これからも継



続学習や研究会を通してLDAの皆様、LHの会・同期の皆様と末永く交流し学び楽しんでいきたいと思ひます。皆さま、どうぞよろしくお願ひいたします。

[藤田 恵子]

修了証、資格認定証を頂いてから、二週間が過ぎました。暑さの中の週末、駅から機械振興会館へ通った道のりが懐かしく思ひます。受講期間は先生方の講座を聴くことに必死で余裕なく過ごしていましたが、今、先生方のお話がゆっくりじわじわと浸透してきてるように仕事やプライベートを過ごす中で、自身のライフデザインを描くひらめきが出るようになりました。「このセミナーへ参加してみよう。」や「定年後にこれを習ってみたい」など、これまで仕事では担当業務に関する講座のみの参加でしたが、キャリアを広げること意識し、担当業務外の内容でも参加したいと思ひ、また定年後をイメージすることもなかったのですが、思ひ描くことが楽しく感じられています。LDAとして活躍できる日はまだまだ先となりますが、まずは自身の仕事、プライベートを充実させ、これまでとこれからの多くの人との出会いを大切に経験積んでいきたいと思ひます。これからもよろしくお願ひいたします。



[松村 美奈子]

会社からライフ・デザインアドバイザー養成講座に行ってきたほしいと言われても、何のことかさっぱりわからず、日程表を眺めては【自分には無理】【人の前では話せない】とため息ばかりでした。いざ、養成講座がスタートしても、周りはキャリアカウンセリングや産業カウンセラーの資格をお持ちの方、実際に講師として活躍されている方などもいらっしゃる、劣等感が増すばかり。やはり自分には向いていないのではないかと思いつつも、1日め、2日めと講義を受けていくうちに、先生方のお話にどんどん引き込まれていく自分がいました。人材派遣会社でコーディネーターの仕事をしていますが、ただただ派遣スタッフの悩みを聞いていただけにすぎなかったということ、ロールプレイやワークなど、実際に自分が体験することで気づかされました。この気づきを大切に、まだまだ人生の正午！たっぷりある時間を有意義に使いながらキャリアを積んでいけたらと思ひます。



[河本 修宏]

この講座を受講して、まずは私自身があまりにもこれからの事に無計画な事に気づきました。私は基本的に楽観的な性格の為、「なんとかなる」と殆んど悩みの無い毎日を過ごしていました。90歳まで生きるにしても、いい所で「ぼっくり」逝くのではないかとこれまた楽観視しています。それでも今回の先生方のパワフルな生き方を聞くと自分ももう少しやれる事があるのではないかと思ひました。まずは今回考えさせられた事、資格を取得した事を活かし、ベテラン社員のひとり一人が生き活きと働ける環境作り、相談できる環境作りを計画実行していきたいと思ひます。また、私自身が生き活きと働き、皆さんから相談される魅力ある人になりたいと思ひます。



[西條 ユキコ]

ライフデザインアドバイザー養成講座では、6日間に亘り10名の講師による厚みのある講義を受講し、充実感いっぱいでした。ありがとうございます。特に、ライフデザインアドバイザー先輩たちの講義内容も素晴らしくて、それぞれの分野で大活躍されていることを知り、今後も研修会などでお会いする機会があると思うと、嬉しい限りです。さて、厚生労働省が公表した簡易生命表によると日本人の平均寿命がさらに延びたとのことで、人生100年のライフデザインについては若いうちから意識して欲しいものと、改めて思っております。



高齢化社会を迎え、岩手県でも行政のかかわり方を探るべく、医療の現場や保健指導や福祉関係などで勉強会を進めています。その中で、個人の意識をいかに高めるかというのが一番の問題であるとの話も出ていますので、近々その勉強会に参加することにしております。ライフデザインアドバイザーとして少しでも社会貢献に活かせる活動ができるよう頑張ります。

[松尾 純子]

LDA養成講座は、ライフデザインを中心として、キャリアカウンセリング、交流分析、メンタルヘルス、働き方・学び方、マネープラン、コーチングスキル、社員活性化など、いろいろな視点から広く学ぶことができ、今までの復習や新しく学び気づいたことがたくさんありました。現在の業務に直結する内容もあり、今後の自分のライフキャリアをじっくり考え、いろいろな可能性を広げるとても良い機会になりました。人生90年時代、受講前にぼやっと考えていたキャリアをあと15年伸ばして、周囲の人の役に立ち、自分の存在意義を感じることができるよう、サードキャリアを豊かなものにしていきたいと思っております。



一緒に学んだメンバーとの絆もLH(ラスト平成)の会として、これからますます強くなることを楽しみにしています。また、LDAの先輩方との交流も広げていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「三鷹ネットワーク大学講座」のご報告

7月18日(水)三鷹ネットワーク大学において、「人生100年時代の地域における居場所づくり」について、三鷹市で活動している倉林孝明氏に講師をお願いしました。

「地域でユル〜イ関係の居場所をつくり、楽しもう！」

〜ほどほどの社会参画、地域活動そして話し合い〜

講座の流れは、まず、「地域」「居場所」についてのイメージを共有し、次に実際の「居場所」例の紹介を行い、最後に楽しくワークをしながら自分のやりたいこと、自分の「思い」を明確にし、自分だからできる、自分らしい居場所づくりのヒントを得ていただくことを目指しました。

さらに今回の特徴は、講座終了後、無料の情報交換交流会を開催し、講師のみならず、地域の各方面で活躍している経験豊かな方々との交流が行えたことです。

本題に入りますと、居場所のイメージは各自バラバラなので、イメージを合わせるためキーワードとして、「ありのままの自分が認められる」、「自分が発揮できる役割がある」、「自己存在感や充実感を感じる」等々を紹介し、ここでは「自分らしく居られる場所」と考え、個人的居場所と社会的居場所に分類しました。

「個人的居場所」は一人していると安らぎを覚えたり、本来の自分を取り戻すことができる場所とし<無行動型><鑑賞型><行動型>に分けてみました。

また「社会的居場所」は自分の資質や能力を社会的に発揮でき、他人によって必要とされる場所とし、<会話交流型><鑑賞型><行動型>に分類してみました。

一方、それぞれの居場所で自分がどうかかわるかとして「ゲスト/サポーター」「プレーヤー」「プロモーター」に分類し、それぞれについての役割と楽しみ方を具体例で紹介しました。

最後に5つのグループで「こんな居場所があったらいいなあー/つくりたいなあー」ということでワークを行いました。

結果として交流会で「何をしよう会」（仮称）という会を提案し賛同されました。

第1回目として8月に各自が思っている「こんな居場所があったらいいなあー/つくりたいなあー」を紹介し、話し合いをもつ運びになりました。大勢来ていただけそうで、今からワクワクしています。

記：LDA20期 倉林孝明



「2018年度第1回シニアセミナー」募集のご案内

人生100年時代、世界に例をみない急激な少子高齢化が進んでいるわが国では、社会・経済・生き方が急速に変わりつつあります。学びを始めるには年齢は関係ありません。同世代を生き抜いて来たシニアの方が楽しく学ぶ場です。講座終了後懇親会ではさらに心通わせ、これからのビューティフルエージングを語り合います。本講座は、26年の歴史を持つビューティフルエージング協会が、人生100年時代を過ごすために必要な実用知識を講師と共に学ぶ、毎月1回の6回連続講座です。講師陣は、専門知識と経験豊富なBAA認定「ライフデザイン・アドバイザー」資格保有者が担当致します。「人生100年時代のビューティフルエージング」をご一緒にしませんか。

☆メールでお問い合わせ頂きますとパンフレットをお送りします。

【講座募集要領】

- 開催日時：2018年10月25日（木）、11月22日（木）、12月27日（木）
2019年1月24日（木）、2月28日（木）、3月28日（木）
☆いずれも第4木曜日、14時30分から16時30分（原則）
☆各講座終了後、講師を交えて懇親会を開催します。
- 開催場所：港区立生涯学習センター「ばるーん」（JR新橋駅近く）
（公共施設のため変更の可能性有）
- 受講料金：① 6回連続受講：10,000円（BAA個人会員8,000円）

② 1日単位受講：2,000円（BAA個人会員1,500円）

③ 料金は前納（1日単位のみ当日可）

□ 申込方法：メールでお申込み下さい（以下の①から⑥を記入）

☆メール：ooba@baa.or.jp（大庭） 又は urata@baa.or.jp（浦田）

① 名前（ふりがな） ② Eメール ③ 連絡先電話 ④ 住所 ⑤ 年齢

⑥ BAAとの関係（LDA・個人会員・その他）

【内容】

開催日 (第4木曜日)	時間	講座テーマ 講師（敬称略）	講座概要
2018年 10月25日 (木)	14時30分 から 16時30分	人生100年時代のビュー ティフルエージングを考 える 浦田 健一郎	これからの高齢者は積極的に社会を支 えなければならない時代が到来します。 私たちが充実した人生を過ごすために 「学ぶ・働く・健康であること」を実践 するため何が必要か考えましょう。
11月22日 (木)	14時30分 から 16時30分	安心の老後には今からの 準備が必要（終活） 大庭 和夫	人生100年時代に、家族に迷惑をかけず 人生を終わるための準備として、終の棲 家、エンディングノート、遺言書および お墓等の基礎知識を学びます。
12月27日 (木)	14時30分 から 16時30分	自然放置の健康論 実は 「人間は病気がないよう にできている」 中山 明俊	① 酵素はどこにあってどんな働き方を しているか ② 人体のエネルギー生成 の仕組みと酵素との関係 ③ 免疫シス テムの素晴らしさとその情報伝達の緻 密さを学びます。
2019年 1月24日 (木)	14時30分 から 16時30分	地域活動に参加するた めに必要なこと 倉林 孝明	地域活動には、近所の仲間と出会い、誰 かの役に立ち、新たな自分を発見するチ ャンスや喜びがあります。そんな活動に 一歩踏み出し、自分の居場所にするお手 伝いをします。
2月28日 (木)	14時30分 から 16時30分	老後生活で知っておき たい「お金の知識」 奥村 彰太郎	公的年金・健康保険・介護保険等の社会 保険や老後資金の運用、生命保険、相 続・贈与などの基礎知識をわかりやすく 解説します。

3月28日 (木)	14時30分 から 17時00分	思いを反映したプラス指向のコミュニケーションのこつ 池上 義雄	相手の気持ちをどう感じ、その感じ方を受け止めて、お互いが満足するコミュニケーションをどのように行くと良いのか、ワークを踏まえて体感していただきます。
--------------	------------------------	------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

「 B A A 尾 瀬 ハイ キ ン グ ツ ア ー 」 ご 報 告

BAA ハイキングツアー「2018年 夏の尾瀬ヶ原・尾瀬沼」参加報告

BAA 主催での初の尾瀬のハイキングツアー「2018年 夏の尾瀬ヶ原・尾瀬沼」が東京電力グループの東京パワーテクノロジー(株) (旧東電林業：尾瀬で5ヵ所の山小屋や環境保全事業等を運営) のご協力のもと企画され参加いたしました。

7月19日7時に東京駅丸の内南口に浦田さんをリーダーとする参加者(遠くは鹿児島からの2名を含め女性15名、男性5名)20名が時間厳守で集合、幸先よく10分早く出発しましたが予期せぬ出来事に遭遇することとなりました。



(その1) 関越自動車道で走行車線にエンジンから火の出た停車車両を発見、高速道路で車窓から隣車線の車両火災を見るのは稀有なことでビックリ！！

(その2) バスの空調が出発当初冷え過ぎのため一時停止させ、暫くして再起動させるも作動せず、参加者は猛暑との戦い、運転手は冷や汗で焦るばかりで車内騒然。浦田さんが企画会社と連絡、運転手がバス会社と連絡の結果、戸倉にて別車両に乗り換えひと安心、予定通り鳩待峠(昼食)に到着。故障車両は20日中に修理とのことであったが、21日の帰路途中にて再度の空調停止、参加者は再び暑さとの戦い、バス会社対策という課題を残しました。

初日19日は鳩待峠から山の鼻、尾瀬ヶ原(牛首、ヨッピー橋等)を經由し予定通り宿泊の東電小屋に到着。(元湯山荘まで駆け足往復の猛者もいました) 夕食後のホテルの光の舞、早朝のイワツバメの朝食飛行風景に皆さん感激！



二日目20日は東電小屋から見晴、沼尻(焼失した休憩所は再建一週間後で木の香り)、大江湿原(ニッコウキスゲは今年は積雪が少なく雪解けが早かったこと等から期待外れの風景)を經由して尾瀬沼山荘着。到着直前に雷鳴と黒い雲に少しの心配と夕立への期待感あるも晴天に戻る=翌日大清水行きのシャトルバス運転手の話では大清水側は同時時間帯に強い雨が降ったそうです。

最終日 21 日は雨と落ち葉での滑りに苦労した昨秋と打って変わって晴天で三平峠、一の瀬を順調に走破、戸倉を経由し早めに「わたすげの湯」に到着するも温泉清掃中で若干の待機時間がありましたが、（サプライズその 3）入浴後の昼食で地元産の冷やしトマト、キュウリ、ナスの浅漬け等がサービスとして提供され皆さん😊😊、昨年までの公営施設から民営への変更が効きましたね！バス空調不調との戦い等はありませんでしたが無事故で安全に予定時刻前に東京駅南口に到着できました。浦田リーダー＝ご苦労様でした🙏 来年のツアー企画をお願いいたします。参加の皆様＝大変楽しかったですね。来年もまたお会いしましょう！ 記：LDA4 期 中西 瀨

「エクステンションセミナー」ご案内

8 月「今から備える・60 歳以降を幸せにする仕事とお金の話」

仕事、そのバックボーンには、多くの場合、経済の安定が必要とされます。自分自身のみならず相談者を理解する、時には知識の共有が必要になります。キャリアカウンセリングや企業内外の相談の場合、現状と将来についての経済知識が必要です。

会社の定年は、人生の定年ではありません。もちろん、社会人としての終わりでもありません。リンダ・グラットン著の『ライフ・シフト』が有名になる前から、人生 100 年時代を話題にしています。幸せの基準はさまざまですが、60 歳以降を自分らしく生きていくためには、どのように準備したら良いのでしょうか。

- 日時：8 月 27 日（月） 18:30～20:00
- 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」304 号室
- 講師：高伊 茂 氏 [高伊 F P 社労士事務所 代表]

9 月 コミュニケーションを円滑にする『TA トランプ』

良好なコミュニケーションのためには、自分自身が普段どんなコミュニケーションスタイルをとっているかを知ることです。『TA トランプ』は初めて交流分析と向き合う方にはとても扱いやすく、分かり易いツールです。社内では新入社員や第 2 キャリアの高齢層向けの研修ツールとして活用しています。自己理解、他者理解が進み、多くの気づきが得られ、お客様、上司、部下、家族へのコミュニケーションスタイルを意識するようになったと高評です。クレーム対応の時間が短縮される実績を上げています。

- 日時：9 月 10 日（月） 18:30～20:00
- 会場：新橋・生涯学習センター「ばるーん」304 号室
- 講師：田中 和美 [大和ライフネクスト株式会社 研修講師]

エクステンションセミナーの申込

☆ 会費：1000 円（BAA 個人会員は 500 円）・・・当日支払です。

☆ 各種講座のお申込み：メール、FAX で下記項目を明記してお申し込みください。

- ① 申込講座名（開催月日） ② 名前（ふりがな） ③ メール ④ 電話番号 ⑤ 企業名

- ⑥ 紹介者または情報入手先 ⑦個人会員（一般、LDA、なし） ⑧その他（連絡事項など）
➤事務局：九鬼・横山 メール：kuki@baa.or.jp yokoyama@baa.or.jp

「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です。「人生100年時代のビューティフルエイジングを考える」を講座タイトルとして開催しています。

8月（前期）・9月（後期）「お互い満足するコミュニケーションとは」

相手を味方にして、お互いが満足する気持ちのよいコミュニケーションを行いたい。どなたも、そういう思いは常日頃感じられていることと思います。そのためには、どのような点に注意していけばよいのか、また、相手の気持ちをどのように感じ、相手の思いを受けとめていくとよいのか、そのポイントを掴んでいただき、ご自身の生活の中で活かしていただければと思っています。今月は、ポイントの解説を中心にミニワークを取り入れ、9月の2回目はワークで体感していただきます。

- 8月22日（水）15：00～16：30（前期）
- 9月19日（水）15：00～16：30（後期）
- 講師：池上 義雄氏「ライフデザインアドバイザー、ファイナンシャル・プランナー」

三鷹ネットワーク大学講座の申込

- 申込先：三鷹ネットワーク大学推進機構 URL <http://www.mitaka-univ.org/>
- 受講料：500円
- 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）
- 三鷹市民でなくても受講できます。三鷹ネットワーク大学に電話で申し込んでください。
- TEL：0422-40-0313

「BAAからの講師派遣」ご利用のお願い

BAAでは589名のライフデザイン・アドバイザーを輩出しており、プロの講師として様々な分野で活躍しています。BAAでは企業、公的機関、研究会などに講師を派遣いたします。またBAAに出講いただいた講師のご紹介もいたします。BAAの講座、研修などの講師をご活用いただきたくお願い申し上げます。

講師登録者の名簿など事務局で用意しておりますので、お気軽にご相談ください。（担当：大庭）

〈内容〉

- ライフプラン・人生設計
- キャリア・ライフキャリア
- ファイナンス
- 相続・贈与、終活
- コミュニケーション、趣味など

1. 観劇会

☆ 国立劇場 10月歌舞伎公演 通し狂言「平家女護島」 通称「俊寛」

- 出演：中村芝翫、片岡孝太郎、中村東蔵 ほか
- 日時：10月24日（水） 12時開演
- BAA料金：1等A席（季節のお弁当付）10,500円
- 応募締切：8月27日

☆ 新国立劇場 オペラ公演 「カルメン」

【今回特典】11:15より「初心者向けオペラレクチャー」に特別にご参加いただけます。

一般には公開していない、団体様のための特別プランです。この機会にオペラを是非！

- キャスト：ジンジャー・コスタ＝ジャクソン、オレル。ドルコフ ほか
- 日時：12月2日（日） 14時開演
- BAA料金（食事なし）：B席 12,100円
- 応募締切：8月31日（金）定員：B席10名

☆ 明治座 「魔界転生」

- 出演：上川隆也 溝端淳平 高岡早紀 村井良大 松田凌 玉城裕規 木村達成
猪塚健太 栗山 航 丸山敦史 山口馬木也 藤本隆宏 浅野ゆう子 松平 健 等
- 日時：11月13日（火） 12時開演
- BAA料金：2階S席 14,400円（お弁当付き）
- 応募締切：9月30日

2. お話の会

☆ 10月「食卓にもっと魚を！」

近年、わが国の水産業界では“いわし”をはじめイカ・サンマ等大衆魚の水揚げが減少し、私たちの食卓に大きな影響があると言われております。さらに、漁業経営・漁業就業者は資源危機に見舞われて、わが国漁業の大ピンチです。魚食の普及が、食糧自給率の向上につながり、地域振興の促進にも貢献するという観点から、魚食普及と漁業問題について話題を提供します。

- 日時：10月9日（火）10:00～11:30（講話）11:40～13:00（会食）
- 講師：岡本 勝氏：一般社団法人いわし普及協会元専務理事
講師は水産庁および中央水産研究所を経て、いわし食用化協会（現いわし普及協会）専務理事就任、2017年退任。「漁業・おさかなセミナー」「いわし料理の会」「いわし料理教室」などを主催。主婦・学童・学会・大学の方々・市民の方々と広く交流してきました。
- 場所：星稜会館（千代田区永田町）
- 応募締切：10月2日（火）

3. 囲碁大会：「第87回BAA囲碁大会」

- 日時：9月13（木） 10：00～16：00 （3ヶ月毎・第2木曜日開催）
- 場所：日本棋院・有楽町囲碁センター
- 住所：東京都千代田区有楽町2丁目101 東京交通会館9階
- 参加費用：2,800円 ※当日支払いは 3,000円
- 応募締切：9月6日（木） 定員：80名

BAA各種イベントの申込

☆ 各種講座の申込み：メール、FAXでお願いします。

☆ お申込みの際には、参加メンバーすべての名前を記入下さい。

- ① お名前（ふりがな） ②メール ③電話番号 ④紹介者 ⑤企業名
- ⑥イベント名（観劇・囲碁大会・お話の会・大相撲・ハイキング）⑦開催月日 ⑧演目
- ⑨申込人数 ⑩個人会員（一般、LDA、なし）⑪その他（連絡事項など）

➤ 事務局：九鬼・浦田 メール：kuki@baa.or.jp urata@baa.or.jp

FAX：03-3437-2510

会員会社とその親族の方および個人会員の方が参加できます。

私のビューティフルエージング

高校生の頃からよく歌舞伎を観ていて、三味線の音色が心にしっくりいくと感じられていたLDA 7期の香山みどりさんは、50歳の時から三味線を始めたそうです。この度、私のビューティフルエージングに投稿して頂きましたのでご紹介します。

私のビューティフルエージング ～三味線～

私は12年前50歳から三味線を始めました。きっかけは、40歳の時に受講したライフプランセミナーで定年後の楽しみ、ボケ防止のために50歳になったら何か楽器を習おう、そうだ三味線にしようと思ったからです。なぜ三味線なのかというと、高校生のころから歌舞伎をよく観ていて、三味線の音色が心にしっくりするなと感じていたからでした。

三味線音楽には長唄、清元、常磐津、浄瑠璃などの種類があり、私が始めたのは端唄（はうた）と言い、江戸時代の流行歌です。長唄は歌舞伎の舞踊で弾かれることが多く1曲が30～40分かかるのに対し、端唄は長くても1曲が5分程度。全く初めて始めるにはちょうど良いかなと思ったのです。「梅は咲いたか」「奴さん」「お江戸日本橋」は皆さん聞いたことがあるのではないのでしょうか。しかしいざ始めてみると、聞くのと弾くのとでは雲泥の差があり、師匠からは「三味線は唄うように弾きなさい。」と言われるのですが、これが難しく悪戦苦闘の日々です。三味線は、三本の糸（弦）の勘所といわれる場所を左指で押さえ、撥を持った右手の手首を動かして糸をはじいて演奏するのですが、間違えずに弾こうと思うと撥を持つ右手に力が入ってしまい、



緩急がつかず一本調子になってしまいます。また、この左指で押さえる勘所がずれると変な音が出てしまいます。勘所の場所は、ギターの棹のように目印となる突起がないため、脇のしめ具合で覚えなさいと言われていました。音を間違えず緩急をつけ、唄うように弾くには繰り返し練習し体で覚えていくしかないのですね。

最後に、お稽古場では「あなたは若いのだから」とよく言われます。師匠が一回り上で、弟子も90歳近い方がいらっしゃいますので、「私はまだまだひよっこ、頑張らないと！」との気持ちでいることがビューティフルエイジングなのかもしれません。 記：LDA 7期 香山みどり

L D A の 会 活 動 報 告

LDAの会、同期会・研究会（分科会）活動状況や会員の皆様の活躍している情報などを紹介します。

1. 4水会（第4水曜日の気楽なお話し会）

7月27日（水）15時から第4回4水会（気楽なお話し会）を新橋「ばるーん」で開催しました。今月は、第25期の谷田康則さんから「歴史的出来事～150年前の出来事～」と題しまして谷田さんが興味を抱いて楽しみを深めていることを語って頂きました。

記：事務局 大庭和夫



2. レadies会の開催

春のレadies会は、渓谷と新緑を味わえる東京とは思えない奥多摩でハイキングを開催しました。初級コースと言われていますが、山歩きを十分味わえるお手軽な場所でした。新緑にはちょっと早い時期でしたが、今年は季節が早足でやって来て、新緑の柔らかな透き通った緑の美しさを堪能しました。

記：九鬼眞弓



3. 第24期（フェニックス）同期会の開催

「できるだけ多くの同期が参加できるように」と、24期にちなみ7月24日を事前にアナウンスし、今回9名の同期の参加となりました。

大阪からは米本氏も遥々参加してくださり、福岡の三根氏とも会食をしながら電話を使って皆と情報交換をすることができました。昨年12月に亡くなられた同期の松村さんへの献杯、皆さんの近況報告、ご結婚の報告、定年後の過ごし方、終活、今はまっていること、これからやってみたいこと等、クラシックな落ち着いた部屋で美味しい中華料理とお酒をいただきながら様々な情報交換をしました。

記：山田ゆう子



4. ヒューマン・ライフキャリア研究会開催

今回は山梨能嗣さんがファシリテーターになり、「60歳からモチベーションを持って働く」をテーマに話し合いました。

山梨さんからは、「60歳からの働き方」は、以前の立場は脇において、普段はキャリアを前面に出さない方がよい。そして後輩から質問があった時には親切に応じるのがベターと伺いました。

