

aging is beautiful

BAA ニュース

秋も深まり紅葉が平地にまで降りてきました。今年の紅葉は夏の猛暑もあり鮮やかなようです。しかし、海に近いところでは相次いで襲来した台風の塩害の影響でしょうか、東京でもけやきなどが紅葉せず枯れているものが目立ちます。10月の中旬、北信濃(長野県北部)の高社山(1,351m)、八剣山(1,676m)、高標山(1,747m)の三山に登ってきました。百名山に比べると名もなき山ですが、静かな山で登山中は人にほとんど会わず、紅葉も盛りで素晴らしい山行でした。特に、ブナ林の紅葉はうすい黄色で、とても新鮮でした。日本の自然は四季がはっきりしており、多様な楽しみ方ができる素晴らしいもので大切にしたいものです。今年は自然の猛威を思い知らされましたが、今回は自然のやさしさ、美しさを再認識した山旅でした。今年もいよいよ残り2か月弱となりました、BAAではこれからもいろいろな企画をご用意いたしますので、会員の皆様のご参加をお待ちしております。よろしくお願いたします。

経済産業省「1st Well Aging Society Summit Asia-Japan」参加報告

10月9日、経済産業省が主催して「1st Well Aging Society Summit Asia-Japan」が日本橋三井ホールで開催された。世界トップで日本が迎える、2060年超超超高齢社会に向けて「日本の将来をポジティブに考える」が目的であった。以下に概要を報告いたします。

商務・サービス審議官 藤木俊光氏の「高齢化をポジティブに」のご挨拶から始まった。

1. 江崎禎英氏(商務・サービス政策統括調整官)
2. Annika Saarikko 氏:フィンランド社会保障大臣
3. 横倉義武氏:公益社団法人日本医師会会長
4. Nigel Smith 氏: Director, AARP Innovation LABS
5. Dessislava Dimitrova 氏:世界経済フォーラム
6. 末松誠氏:国立研究開発法人 日本医療研究開発機構理事長
7. John D. Halamka 氏: Professor, Healthcare Innovation, Harvard Medical School

【横山所感】

- ・今年、百歳になるのは約3万人で急激に増えている。そして今後も日本は世界一の高齢化社会であることを再認識した。世界も注目している、この中で我々ができることはなんだろうか。
- ・米国のAARAの組織を聞き、その幅広い活動に驚く。モハメッド・アリは「50歳になって20歳と同じなら30年無駄にしたことになる」また「50歳以上はそれを引き継いでいる」との会長の言葉も印象的だ。生き活きと活力にあふれた人生を送りたい。加齢をポジティブに捉え、下り坂ではない。継続的なのだ!の思いが伝わってきた。
- ・何とか少しでも具体化しBAAを活性化して行きたいと感じる。そのためには資金か人材かアイデアだろうか、と悩む。

- ・今回、経済産業省の西川課長から「BAA も是非参画して欲しい」との要請を直々に受けています。BAA も「企業とのコワーキングについての具体案」を模索しています。会員諸氏のご提案をお待ちしています。どのようなアイデアでも結構です、よろしくお願いいたします。 記 横山 (BAA)

個人会員に入会いただきますと、上記詳細をご欄いただけます

2018年度 BAAシンポジウム (ご案内)

今年のシンポジウムが決定いたしました。企業人事・総務職、キャリア開発を志向する方、キャリアカウンセラー、これからの人生を考える方など、どなたでも参加いただけます。年末になりますますが、皆様のご出席をお待ちいたします。

「企業における人材育成とキャリア支援」

～キャリアカウンセリングの活用と役割～

人生 100 年時代を迎え、環境変化が激しい現代社会で働く人々に求められるのは、自律的キャリア開発やキャリア形成を、自らが責任をもってマネジメントすることです。しかし、実際にはキャリア形成の過程には安定期も不安定期もあり、一人でキャリアストレスを抱えて悩む人が多いのが実態です。キャリア形成へのさらなる動機づけ、女性のキャリア形成、早期の離職防止など、多様な側面からキャリア支援をどのように行ったらよいのでしょうか。今回は「企業における人材育成とキャリア支援」をテーマに、社内でキャリア相談室の実際の運用、効果的な役割をいかに果たすか、そこでのキャリアカウンセラーの課題は何かなどについてご一緒に考えます。



1. 基調講演：宮城まり子氏 『企業における人材育成とキャリア支援』

2. パネル討論 (コーディネーター：宮城まり子氏)

- 西澤 肇 氏：[人材育成コンサルタント、研修講師] 大手都市銀行にて銀座支社長・横浜支社長を経て、2006年人事部「キャリア相談室」を立ち上げ、初代キャリア相談室長。2015年定年退職の後、大学院で人的資源管理分野の研究を行いながら、研修講師として活躍中。
- 笠谷 昌広 氏：[NEC マネジメントパートナー株式会社 人事サービス事業部キャリアサポートユニットシニアエキスパート] 1994年日本電気株式会社入社後 勤労部、労働組合専従、全社労政業務(労務管理、福利厚生、人事制度企画)などを経て現職に出向。キャリアサポートユニット長としてキャリア支援全般に携わる。
- 吉田 聖 氏：[ソニーコーポレートサービス株式会社人事センター人材開発部、社内キャリアアドバイザー] 組織開発、キャリア啓発イベント、研修講師、キャリア相談、リーダー育成コーチングなどソニー社内で様々な取り組みに従事する傍ら、社内外で自主活動にも参加、人のやる気の源泉を探究。自ら勉強会も主催。

3. グループ討論：「企業における人材育成とキャリア支援」

参加者の交流・話し合いの場です。

- 日時：2018年12月16日(日) 13:30～16:50 (開場 13:00)
- 会場：東京しごとセンター 地下講堂 飯田橋徒歩7分(裏面地図参照)
- 会費：1500円/人(BAA個人会員1000円)・募集人員：100名(先着順)
- 申込：メールで“受付No.”を取得してください。(受講票はありません)
当日“受付No.”をお伝えください。 申込先：九鬼 kuki@baa.or.jp

2018年度 BAAシニアセミナー（ご案内）

11月テーマ：「安心の老後には今からの準備が必要（終活のすすめ）」

終活とは、「人生の終わりのための活動」の略字からきています。人はだれでもいずれ死を迎えます。人生の最期を迎えるにあたって元気なうちに様々な生前整理等、準備を行うことを意味している言葉です。本講座では、貴方がもしもの時に備えて「家族に迷惑を掛けないための対策」の基礎知識として、以下の4分野を説明します。

1. 終の棲家を考える、2. エンディングノートを書く、3. 遺言書を書く、4. お墓を決める。
終活は誰でもが避けて通れない「死」と向き合う課題について対策を立てることが目的です。終活をすることで、将来の見通しができ、有意義な人生（ビューティフルエイジング）をおくることにつながっていけばと考えています。

☆ 日時：11月22日（木） 14:30～16:30

☆ 会場：青山生涯学習館 学習室2（港区施設）

☆ 講師：大庭 和夫 氏 KNR大庭FP事務所 代表

企業の人事部門に15年以上にわたり所属し、ライフプランセミナーの企画や講師を担当してきた。現在は、独立系FPとして起業し、ライフプランニング、相続、不動産等の相談業務に従事している。BAAに勤務する傍ら一般社団法人かながわFP生活相談センターの一員として、大学や企業等でセミナーの講師を行っている。

保有資格：1級FP技能士、AFP、宅地建物取引士、BAAライフデザイン・アドバイザー



◇ 会場案内：青山生涯学習館 学習室2（港区施設）

「（注）場所が変わりました」

◇ 住所：港区南青山4-19-7

◇ アクセス：地下鉄「表参道駅」出口：A-4・A-5から徒歩8分

：港区コミュニティバス「ちいばす」

：青山ルート119番・133番「青南小学校前」下車 徒歩3分

◇ 申込はメールで申込下さい。 ooba@baa.or.jp 大庭和夫宛

◇ 主催：一般社団法人 ビューティフル エージング協会

港区西新橋3-15-6 AS ONE 愛宕402 電話 03-3437-2525



翌月以降の講座スケジュール表

開催日	時間	講師(敬称略)	講座テーマ
12月27日 (木)	14時30分～16時30分 (120分)	中山 明俊	自然放置の健康論 実は「人間は病気しないようにできている」

2019年 1月24日 (木)	14時30分～16時30分 (120分)	倉林 孝明	地域活動に参加するために必要なこと
2月28日 (木)	14時30分～16時30分 (120分)	奥村 彰太郎	老後生活で知っておきたい「お金の知識」
3月28日 (木)	14時30分～17時00分 (150分)	池上 義雄	思いを反映したプラス指向のコミュニケーションのコツ

受講料：お申込み後、下記口座へお振込み願います。（ご入金確認を申込完了とします）

振込先：「一般社団法人ビューティフルエイジング協会」

三菱UFJ銀行 虎ノ門支店（普通預金）0696750

※振込み手数料はご負担願います。

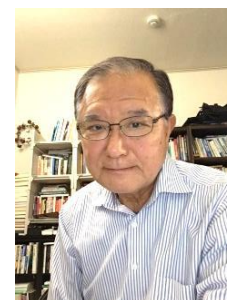
「エクステンションセミナー」ご案内

11月 変化と変革を起こす質問

どのように話すか、どのように聴くかはとても大切です。しかし、どのように質問するかはそれ以上に大切かもしれません。なぜなら良い質問は、私たちの思考にチャレンジするからです。私たちが心から信じてやまない前提条件に冷水を浴びせ、伝統的な思考からの脱却を促します。質問は私たちを更なる学びと気づきへと動機づけます。そして、人生で本当に大切なことは何なのかを私たちに思い出させます。

質問に絶対・万能はありません。質問はそのときの相手、目的、状況にあわせて適切に使い分けてこそパワーを発揮します。そのために、私たちは常日頃から質問の引き出しを増やすように努めなければなりません。今回は、質問の基本に簡単に触れた後、「変化と変革」の引き出しからお話させていただきます。

- 日時：11月12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：干場 進 氏



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。

11月「わが国の財政健全化はなぜ必要なのか」

～人口減少時代の財政と金融政策の在り方を考える～

国は2019年度以降の新たな財政健全化計画で、国と地方を合わせた基礎的財政収支（プライマリーバランス）を黒字化する目標時期を2025年に先送りすることを検討しています。2018年度予算では歳出は97兆円、歳入の公債依存度は35%に達しており、公債の残高も883兆円とGDPの2倍に達しています。今後、少子高齢化が進むため社会保障費が増加すること、大規模災害の発生の可能性も高まっており、財政負担が急増する懸念もあります。その場合、国に対する信用力が低下したり、市中金利が急上昇すると財政が破綻する可能性も否定できません。人口減少時代の財政の在り方を考え、今から対応策を考えておきたいと思います。

- 11月21日（水）15：00～16：30
- 講師：浦田健一郎氏 「ファイナンシャル・プランナー、ライフデザイン・アドバイザー」

12月「新手の詐欺によるトラブル急増中！！」 ～防衛対策を考えよう！～

警察庁の統計によると、特殊詐欺の被害額は平成26年：565億円、27年：481億円、28年：407億円、29年：394億円と年々減ってはきているものの1日当たり1億円以上の被害額が発生しています。また、最近ではプリペイドカードやキャッシュカードおよび仮想通貨などを騙った新手の詐欺が急増しています。

こういった詐欺行為から、大切な老後資金を守るためにどのようにしたらよいのか、詐欺の種類や手口および実態と実例などをおして解説するとともに、防衛対策を考えていきます。

- 12月19日（水）15：00～16：30
- 講師：大庭和夫氏 「1級FP技能士、宅地建物取引士、ライフデザイン・アドバイザー」

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/>
- 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）
- 受講料：500円
- 申込：三鷹ネットワーク大学に電話で申し込みください。（三鷹市民でなくても受講できます）TEL：0422-40-0313

「三鷹ネットワーク大学講座」のご報告

三鷹ネットワーク大学10月講座は、デル・ライフキャリア研究所代表の横山 出氏に講師をお願いしました。横山講師は、キャリアカウンセラー、産業カウンセラー、PREPコンダクター、Discファシリテーター、BAAライフデザイン・アドバイザーなどの資格を保有し活躍しています。

上司としてのコミュニケーション力の向上 ～誉められて育てられたい若者世代に自律を促す～

「ほめられて育てられたい」若者が溢れています。伝え方が気にいらなからと、SNSへ書き込みも増えています。どのように接したらよいのか迷う教師、上司、指導者が増えています。またコミュニケーションの本が溢れ、若者も学んでいます。スポーツ界でも新しい指導、伝え方が期待されています。素敵に生まれてきている「人間」を認め、心と目線を平行にして共に生きていくことが大切です。育ってきた自分の環境等をもう一度考え、そして染みついたコミュニケーションスタイルを自己認識することが重要です。そして誉められて育てられたい若者世代に自律を促す関係構築のための「伝える」、「質問する」、「承認」などのコミュニケーションスキルを学びました。医師、教師、会社上司の方々が出席いただき、先ず自分を深掘り、グループで気づきをシェア、有意義な時間を過ごしました。以下に概要を報告いたします。

1. 若い世代を取り巻く環境、自分が育った環境を考える
2. 自分に染みついたコミュニケーションを考える
 - ◆ べき論からの脱却
 - ◆ 違う ≠ 間違い
3. 上司・教師・リーダーの素養
 1. 人間：人間性、品格、生きる意味
 2. 知識：専門知識、社会環境
 3. 行動：コミュニケーション力、リードする
4. 我々はどのように生きるか
5. ほめられて育てられたい
6. コミュニケーションスキル

【おわりに】

- ◆ 人は命令では動かない
- ◆ ラポール（信頼関係）が大切
- ◆ 一人ひとりの違う人生を理解して
- ◆ 心に届く支援を・・・自己一致が大切

記：横山 出(デル・ライフキャリア代表)

お話の会「食卓にもっと魚を！」講演報告

10月のお話の会は、「いわし普及協会」前専務理事の岡本 勝氏をお招きしました。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ていただきました。

「食卓にもっとお魚を！」

～魚食が食糧自給率UP、地域振興促進につながる～



庶民の食卓にのぼる魚といえば「イワシ」が筆頭格で、1988年の漁獲量は449万トンでしたが、2001年には18万トンまで激減し、2008年は30万トンまで回復しました。イワシはどこで、どのようにして獲れるのか、漁獲の変動要因は何でしょうか。わが国漁業は、漁業資源の減少、漁業関係者の経営の大ピンチ、後継者不足など大きな課題を抱えています。魚食の普及は食料自給率を高めまし、地方創生に貢献します。これらの話題についてお話いたします。

○イワシの漁獲は大変動している

マイワシは、主に2～3月に南部太平洋沿岸域および黒潮域で産卵し、卵は黒潮に乗って房総沖東方の黒潮続流域に運ばれます。稚魚は親潮と黒潮の混合する海域で成長します。

夏の終わり頃から南下し、三陸・常陸・銚子沖等でまき網漁等によって漁獲されます。親魚になるのは、資源が多い時期で2～3年、少ない時期では1～2年で、寿命は7年程度です。イワシの漁獲量は歴史的には変動が激しい（多い年と少ない年がある）特徴をもっています。近年資源が減少している理由は、稚魚の減少と他の魚による捕食および漁業による多獲のためといわれています。イワシは、カツオ・マグロ、サメ等大型魚類によって捕食されますが、捕食の影響は生態系のバランスなので仕方ありません。



○わが国漁業の大ピンチ

外国200海里水域内漁場からの撤退、大きな周期で変動を繰り返すマイワシ資源の急減等から、わが国の総漁獲量はピーク時の約半分（2016年436万トン）に減少しました。わが国の水産物輸入は平成2008年度、数量277万トン、金額で1.5兆円と増加しています。世界の食用魚介類の2005年の国別供給量シェアは中国32.1%、EU10.4%、日本7.5%となっています。わが国では若年層の魚離れから水産物需要は減少傾向にあります。子供の魚食離れも深刻で、小中学生のきれいな料理の1位は魚料理という調査があります。世界的には需要が旺盛なため、日本は魚の買い負けになっています。漁業者の経営も漁業用燃料の高騰や、中国や台湾の大型漁船が日本近海で大量の漁獲をあげるため、獲り負けています。漁業規制の在り方も考え直さなければなりません。

○漁業者の後継者不足

漁業就業者の高齢化が進み、2018年は20万人まで減少しています。また、2017年沿岸漁家の平均所得は、584万円（内漁業所得280万円）、全国勤労者世帯所得は627万円と比較すると低くなっています。新規参入の停滞、所得格差、厳しい労働環境などから後継者が不足しており、厳しい環境にあります。

○魚食の普及は食糧自給率の向上と地方創生に貢献

魚食の普及によって、食糧自給率の向上、地方創生に貢献すべきだと考えます。わが国周辺のサンマやカツオといった魚は現在資源が豊富なうえに、比較的安価で、旬のおいしさがつまっています。わが国の食用魚介類の自給率は59%ですが、旬の水産物を楽しみながら消費することで、自給率のやや高いお魚とお米の食生活へ帰ることにより、とかく子供たちを中心に好まれるパンとハンバーグ等の自給率の極めて低い小麦と肉類中心の食生活より、我が国の食料自給率が大幅に向上するとともに、漁業や食文化を守ることに繋がります。さらに、とかく首都圏、地方大都市に集中しがちな我が国の就業人口の異動を食い止めるためには、経済合理主義に傾斜した経済・社会に加え、

農林水産業が持つ自然とのかかわりの価値観により、現在疲弊しつつある地方創生に果たす役割を見直すことが重要です。

記：岡本 勝（前いわし普及協会専務理事）

私のビューティフルエージング①

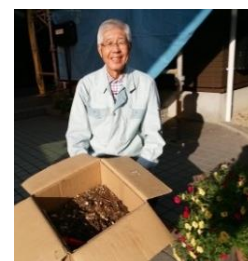
ライフデザイン・アドバイザー養成講座（第5期）の黒田孝士様から、傘寿を迎えた今LDA受講時に作成した活動計画を振り返り実行してきた体験談と現在活躍中の活動内容について投稿をいただきましたので紹介します。

LDA 5期の黒田孝士です。今年79歳、年始に傘寿のお祝いを受けました。改めてLDAの認定を受けた時の活動計画を見ると、頭を常に柔軟に、心の感受性を豊かに、体を積極的に動かし鍛え、好きな絵を観るため美術館や画廊に出かけ、コンサートに行き感動体験を重ねる。そして、「人間どんな小さなことでもよいから人のために役だつことが大切である」と書いていました。



現在でも、ほぼ最初に計画したことを実行しており、今年5月からは、週3日「独立行政法人自動車事故対策機構」というところで、運転を職業とする方への「適正診断」といってコンピューターを使つての診断で、自分の運転の長所・短所を診断して、これからの運転の目標にさせていただくための補助業務と、同機構の認定カウンセラーとして、事故を起こした方へのカウンセリングの仕事に従事させていただいています。（写真：自動車事故対策機構事務所にて）

ボランティア活動として取り組んでいる一つに「NPO法人えこらいふ大竹」という団体を作り理事ダンボールコンポストアドバイザーとして、ダンボールコンポスト方式による家庭の生ゴミの堆肥化の普及のための実践講座の講師としての活動と併せて、自分自身も実践をしています。さらには、出来た堆肥を使用しての野菜作りも行っています。



また、地域での活動があり、大竹交通安全協会の理事として、春・秋の全国交通安全運動の取り組みや、新学期・夏休み明けの学童に対する交通指導を行っています。（写真：仕込中の段ボールコンポストの前で）

そして、地域安全推進委員にもなっていて、地域の防犯活動として、青色回転灯車での防犯パトロールを行っています。

広島には、県立の美術館と民間のひろしま美術館があり、よく絵を観に行きます。音楽は、ジャズ・ミュージカル・クラシックのコンサートにもよく行き感動体験を重ねていて、充実した人生を送っています。

記：LDA第5期 黒田孝士

「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

B A A イベント情報

1. 観劇会

☆ 浅草歌舞伎公演

- 出演：尾上松也、板東巳之助、中村種之助、中村橋之助、中村隼人、中村歌昇 ほか
- 劇場：浅草公会堂
- 日時：1月18日(金) 11時開演
- BAA料金：1等席 7,700円(お弁当なし)
- 応募締切：12月5日

☆ 国立劇場 初春歌舞伎公演 「姫路城音菊礎石」(ひめじじょうおとにきくそのいしすえ)

新春に相応しい、華やかさと楽しさに溢れた舞台！

お家横領を凶る家老の復讐の罠、城の天主に潜む妖怪の謎、夫婦狐の恩返しなど変化に富んだストーリーと、娯楽性豊かな趣向で魅せる初芝居をお楽しみください！

- 出演：尾上菊五郎、尾上松緑、尾上菊之助、中村時蔵 ほか
- 日時：1月27日(日) 12時開演
- BAA料金：1等A席(お弁当なし) 8,400円
- 応募締切：11月27日

2. お話の会 12月「どなたにもできるセルフケア&ファミリーケア」

人生100年時代が始まっています。もう生活設計の見直しはお済でしょうか？

「寿命が延びるのであれば、やりたいことができ、夢が実現する！」と、単に喜んでいられない、心のどこかで、未来に不安と戸惑いを多くの方は隠せずにいます。それは「寿命が伸びる」と、現状と今後の課題が山積みだからです。私は、一人でも多くの方が、健康で長生きできるように願って、セルフケア&OHANA(=ファミリー)ケア活動を始めています。

愛する人たちのためにも健康のリテラシーを知り、健康づくりをし、実践を通して、より幸せな暮らしが広がっていきます。さ、一緒に始めましょう！

日時：12月11日(火) 10:00~11:30(講話) 11:40~13:00(会食)

- 講師：山田和実(やまだ かずみ)氏 株式会社メルティス
講師は空間デザイナー(フラワーデザイン・ガーデニング・パーティデザインなど)、キャリアカウンセラー&コンサルタント、健康マスター・健康エキスパートとして幅広く活躍しています。幸せづくり・夢づくりをテーマに健康で幸せな暮らしを応援しています。

- 場所：星稜会館（千代田区永田町）
- 応募締切：12月7日（金）定員22名

3. 第88回 囲碁大会

- 月日：12月13日（木）10：00～16：30
- 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：2,800円 ※当日支払いは3,000円
- 応募締切：12月6日（木）
- 定員：80名

4. 2019年度BAAハイキングツアー

BAAハイキングツアーとして、尾瀬の四季を楽しむツアーを下記のとおりご案内いたします。
 （企画・運営は黒木さんが復帰されましたのでお願いしました）

☆ 水芭蕉の尾瀬ヶ原

実施日：2019年5月23日～5月25（木・金・土）2泊3日

集合時間場所：7：00 東京駅丸の内南口・東京ビル前

募集人数：23名 申込締切日 2019年3月29日

満席になり次第キャンセル待ちになります。

参加費：33,500円（3日間の昼食代は含みません）

宿泊先：山の鼻小屋

行程：5月23日（木）東京駅（7：30）→関越自動車道経由→沼田IC→吹割の滝→鳩待峠
 →山の鼻小屋（泊） 歩行時間1時間

5月24日（金）山の鼻小屋→自由散策→山の鼻小屋（泊）

5月25日（土）山の鼻小屋→鳩待峠→花咲くの湯（入浴・昼食）→関越自動車道経由→
 東京駅17：00 到着予定 歩行時間2時間

☆ 夏の尾瀬沼と会津田島の祇園祭り

実施日：2019年7月20～23日（土・日・月・火）3泊4日

集合場所時間：7：00 東京駅丸の内南口・東京ビル前

募集人数：23名 申込締切日 2019年3月29日（金）

満席になり次第キャンセル待ちになります。

参加費：46,500円（4日間の朝食代は含みません）

宿泊先：尾瀬沼ヒュッテ、南会津町田島「和泉屋」

行程：7月20日（土）東京駅7：30→東北自動車道経由→西那須野塩原IC→桧枝岐
 「まる家」（昼食）→御池→シャトルバス→沼山峠登山口→尾瀬沼
 ヒュッテ（泊） 歩行時間1時間30分

7月21日（日）終日自由行動。希望者は燧ヶ岳登山も可能です。ガイドなし。

尾瀬沼ヒュッテ（泊）

7月22日（月）尾瀬沼ヒュッテ→尾瀬沼北岸往復→尾瀬沼ヒュッテ→沼山峠登山口

→シャトルバス→御池→貸切りバス→会津田島「和泉屋」(泊)
歩行時間 4 時間

7 月 23 日 (火) 会津田島祭り (七行器行列など見学) 和泉屋→東北自動車道経由
→東京駅南口到着 (18:00 頃)

お申込みお問い合わせ先: (株)ラッキートラベル 健歩会事務局 黒木良二
〒244 - 0805 横浜市戸塚区上川町 412-1-532 TEL FAX 045-443-8224
携帯電話 080-1210-1216 [メール:ozetaro@nifty.com](mailto:ozetaro@nifty.com)

☆ ご報告: 大相撲 1 月初場所は、申込み受付終了いたしました。

B A A 各種イベントの申込

各種講座の申込み: メール、F A X でお願ひします。

☆ 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、L D A、なし) ⑪ その他 (連絡事項など)
➤ 事務局: 九鬼メール: kuki@baa.or.jp F A X: 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 ②

今回は、L D A 第 8 期の向井恒夫さんから、定年後の生き方について影響を受けた夫婦セミナーの受講から現在まで続く仲間との絆について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…

私の定年後の生き方は、夫婦セミナーとしての受講であった

先輩に聞くと、互いの良いところを書いてみようという時間、六つ、七つ書いて、少し考えようとしたら、何と隣は何も書いてない。「オイ、どうしたんだ」に対し、「とくに書くような良い所なんて、思いつかないモン」と来た。これは面白そうだと受講。事前に同意すると、社内で積み立てられる預金等が一覧表で提供される。退職金、厚生年金の大凡の予想も同様。他方、支出の方も生命保険協会の調査数値が提供された。現実感を持って考えさせられた。会社保養所での 2 泊 3 日、今後、毎年フォローセミナーをやろうと話合い、当時まだあった保養所巡り。バブルが弾け保養所が全廃された後も旅館・ホテルに泊まって今日に至っている。今までに沖縄、北海道にも足を伸ばし、今年 25 回目。

セミナーのフォロー研修の意義

主要テーマの一つに、「親の介護」があった。メンバーの最年長者がまっただ中、その経験談が勉強になった。その後、介護は現実の問題として、それぞれの家庭で対処すべきこととなっていった。



お互いの経験から滲出る何気ない一言にハットさせられて、気づきがあり、集合研修にない知恵をいただいた。また、町会の会計から会長まで押し上げられてしまったり。家の庭での野菜作りから、近くの畑地を任されたり。ウクレレチームを率いてハワイに行ったら、なんと高齢者の集まりに次々に呼ばれて、久しぶりに昔懐かしいハワイアンが聞けたと喜んでもらったとの報告にびっくりなどなど。お互い1年の生活の報告、これからの一年への抱負。飛び交う質問、意見に応えなければならぬ緊張感。励みになって今日に至っている。こういった夫婦間の付き合いが私の「ビューティフルエージング」になっていると思う。

若い人たちに期待、親子セミナー、ファミリーセミナーの開発

高齢化が進み、介護、認知症も進む。一緒に住んでいない家族、ファミリーには話し合いが必要だ。親子セミナー、ファミリーセミナー、難しいことではあるが、遣り甲斐のあることと思う。BAAの若いメンバーで、初のこれらセミナー開発に期待したい。 記：LDA8期 向井 恒夫

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）

10月の4水会は「茨城県水戸市から上京し半世紀がたった故郷の変化と今」と題しまして、出澤昭男さんから「常陸国風土記」に載る国指定史跡「大串貝塚」とその周辺に建立された「ダイダラボウ」の伝説を中心にお話をして頂きました。

ご自身で作成した年表や写真・地図などの資料を使った説明で参加者の皆さんも楽しまれたようです。今後も沢山の方の参加をお待ちしています。



記：事務局 大庭 和夫

2. 第28期同期会（二八の会）

10月20日・21日にかけて、『そうだ、滋賀に行こう、ついでに京都ツアー』と題したワクワクした関東関西合同一泊旅行を櫻井悦子さんが企画立案し、手配・ガイド・カメラマン・ドライバー・清算に至るまでをお世話頂き実現しました。関東メンバー6名と関西メンバー4名総勢10名が抜けるような青空の下、彦根駅に10時集合、竹生島クルーズで琵琶湖巡り、その後彦根市散策は沢



山のゆるキャラとの写真撮影・立ち寄った「近江八幡シャーレー水が浜」では沈む夕日を眺め、夕食はがっつり近江牛の焼肉、その後有志でカラオケ、翌朝の超人気スポット「ラコリーナ」でたねやのバームクーヘンをお土産に購入し、どこを切り取っても絵になる風情のある八幡神社、お堀の街並みを堪能、その後京都へ、西本願寺の書院は一般公開されていない内部を、櫻井さんの丁寧なガイド付きでの見学。国宝の唐門から本堂の阿弥



