

aging is beautiful

BAA ニュース

今年も残り少なくなりました。今年は暖冬のため雪の便りもまだ少ないようですが、いよいよ冬の足音が聞こえてきました。東京では最後の紅葉が盛りですが、ケヤキは先日の台風の塩害でしょうか、葉がかれたまま無残な姿をさらしています。来年春には素晴らしい若葉が芽吹くことを期待しましょう。この1年、ビューティフルエージング協会に何かとご支援をいただき、ありがとうございました。来年はさらに充実した活動を是非実現したいと存じます。引続き皆様のご支援をお願い申し上げます。良いお年をお迎えください。

「わが国の財政健全化はなぜ必要なのか」三鷹ネットワーク大学講座の報告

三鷹ネットワーク大学においてBAA 寄付講座を11月21日に開催し、「わが国の財政健全化がなぜ必要なのか」をテーマにLDA 浦田健一郎専務理事の講演がありましたのでご紹介いたします。

1. わが国財政の現状
2. 巨額の財政赤字があると何が問題か
3. 財政健全化のために何が必要なのか
4. なぜ財政健全化は進まないのか
5. 世代間の協調による財政健全化の必要性



記：LDA第4期 浦田 健一郎

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

2019年 新年会のご案内

2019年BAA新年会の御案内をさせていただきます。法人会員、ライフデザイン・アドバイザー、個人会員の皆様にご参加いただき新春を寿ぎます。

皆様お誘い合わせいただき、多くの方の御参加を賜りたくよろしくお願ひ申し上げます。

1. 日時：2019年1月18日（金）午後6時30分～8時15分（6時開場）
2. 会場：東京海上日動火災ビル新館2階レストラン
東京都千代田区丸の内1-2-1 JR東京駅丸の内中央口徒歩5分
3. 申込先：BAA事務局 九鬼宛 メールをお願いします ⇒ kuki@baa.or.jp
4. 参加費：3,000円（当日受付でいただきます）
5. ご案内先
 - ・法人会員
 - ・BAA個人会員
 - ・LDA有資格者（認定を受けた方、全員）

2018年度 BAAシンポジウム（ご案内）

今年のシンポジウムは、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
- 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）

BAA シニアセミナーは、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ことを目的に、今年 10 月から月 1 回 6 回連続講座として開催しています。

12 月テーマ：「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」

人体は病気をしない仕組みを完備している。

- ① 酵素は体の中のすべての化学変化を促進する働きをしている。
食事で摂ったものを消化することそれが基本的化学変化である。
けがをしたそれを修復するのも酵素の働きである。
遺伝子を修復するのも酵素の役割である。→→ 自然治癒力
それなら、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を明らかにしたい。
- ③ 免疫システムは情報のダイナミズムで働いている。



人体に侵入してきたすべて外敵の情報を蓄えていて、それらすべてを撃退する準備を整えている。細菌とウイルスには違う戦い方をする。しかも2段階で戦う。(自然免疫と獲得免疫)

☆ 講師：中山 明俊 氏

私の心を奪ったパラグライダー。84歳でも現役。異次元空間の体感は最高。視界は360度。上昇すれば急拡大。一輪車、一緒にしませんか？パソコン大好き人間。大学同期のホームページ引き受け膨大な投稿を掲載し、大きくなり過ぎて新装改店準備中(DVD ディスク提供中)

<http://akt51naka44.html.xdomain.jp/rekish.html>

- ◇ 日時：12月27日(木) 14:30～16:30
- ◇ 会場：港区立生涯学習センター「ばるーん」304 学習室
- ◇ 申込：メールで申込下さい。 ooba@baa.or.jp 大庭和夫・kuki@baa.or.jp 九鬼真弓宛
- ◇ 受講料：一般 2,000円/講座(BAA個人会員1,500円/講座)
- ◇ 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。

☆ 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
1月24日(木)	14:30～16:30	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)	14:30～16:30	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)	14:30～17:00	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

「エクステンションセミナー」のご案内

エクステンションセミナーは企業現役の方、学びを深くしたい方の実践講座です。夕方から、何方でもお待ちしております。

今、各種ハラスメント、人権についての正しい知識を持つことを求められています。皆さんは大丈夫ですか、組織に問題はありますか？

1月 職場における人権問題

通常会話の中での基準はどのようになっているのでしょうか。実際の企業の中で人権問題をはじめ、各種ハラスメントなど現場での実践経験をもとにお話しいただきます。企業の内外で起こること、いろいろな問題についての対応を長年にわたり担当していらっしゃる、浅見講師です。企業内でいろいろな問題について長らく対応していらっしゃる第28期浅見さんです。人権問題をはじめ、各種ハラスメントなど現場での実践経験をもとにお話しいただきます。



- ◇ 日時：1月28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：浅見 大輔 氏
- ☆ 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：九鬼 メール：kuki@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。

12月 「新卒の詐欺によるトラブル急増中！！」～実例をとおして防衛策を考える～

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卒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、BAAライフデザイン・アドバイザー」

1月 「退職金と企業年金(確定拠出年金・確定給付年金)の得する受取り方」

人生100年時代、長期にわたるセカンドライフの生活資金として、また、サラリーマン人生で最後に大きな金額となる退職金について、少しでも手取額を多くするためには、どのような点に注意して、一時金あるいは年金として受け取ればよいのでしょうか。公的年金の受給とも絡め、控除される税金や社会保険料の負担をできるだけ低くし、少しでも手取り金額を増やすポイントを押さえて、セカンドライフの資金に充足していく軍資金の確保の方向を探っていきます。

▶ 1月19日（土）15：00～16：30

▶ 講師：池上義雄氏 「社会保険労務士、CFP、産業カウンセラー、NLPマスタープラクティショナー、BAAライフデザイン・アドバイザー」

▶ 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

「BAAシニアセミナー開催」のご報告

BAAシニアセミナーは、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ことを目的に、今年10月から月1回6回連続講座として開催しています。

10月・11月が終了しましたので概要を報告します。

● 日時：10月25日（木）14:30～16:30

テーマ：「人生100年時代のビューティフルエイジングを考える」

会場：青山生涯学習館 学習室2（港区施設）

講師：浦田 健一郎 氏 一般社団法人ビューティフルエイジング協会専務理事



概要：各種統計数値を基に、人生100年時代に幸せで充実した人生をおくるために必要な事項について説明があり好評を頂きました。

● 日時:11月22日(木) 14:30~16:30

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）」

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

概要：「終の棲家を考える、エンディングノートを書く、遺言書を書く、お墓を決める」など終活について具体的な行動提起がありました。



記：事務局 大庭 和夫

「BAA吉祥寺カラオケ同好会」のご報告

BAA吉祥寺カラオケ同好会は、平成24年以来活発に活動しています。元気澆刺とした活動報告が届きましたので紹介します。

2018年9月25日、吉祥寺・北口コートダジュールにて吉祥寺カラオケ同好会の26回目となる例会（奇数月の第4月曜日）が開催された。

BAAから浦田さん（専務理事）、九鬼眞弓さんのご参加を得て午後1時~6時まで、カラオケを堪能（各自5曲も）しました。

運営委員代表、竹田隆雄さんをリーダーに14名の常連

と賛助会員が平成24年以来楽しく続けております。兎に角、大変、楽しいカラオケ会です。

皆さん、奮ってご参加ください。



記：吉祥寺運営委員 内田、辻、國分

私のビューティフルエージング①

今月の私のビューティフルエージングは、LDA第28期の武部吉輝様から、LDA養成講座を修了後における同期会への参加や日頃実施されている活動内容について投稿して頂きましたので紹介します。

皆さん、こんにちは。LDA第28期生の武部吉輝です。現在、京都に住み、定年後再雇用4年目を迎えて企業の人事関連の業務に携わっています。

私は、定年前の59歳の時に産業カウンセラーを、その後キャリアの資格を、また、LDA、メンタルヘルス、FPと1年の一つは何か資格を取ろうと思い、業務に関係あるものや興味のあるものを勉強してきました。これもLDA養成講座に参加し色々なことをお教え頂き、定年を過ぎてもまだまだ人生が長く、学ばなければならない事が沢山あると思ったからです。お蔭さまで、勉強した事は業務にも私事にも大いに役立っています。



この資格取得を通じて共に学んだ仲間との交流も大変有意義なものです。産業カウンセラー講座やLDAの同期のメンバーは異業種や起業家の方々であり、メンバーによっては年に何度もお会いし、

話をする機会を持つことにより、大変刺激を受け、勇気づけられ、学ぶことが多いのです。学ぶ機会を通じて新しい人間関係を築き、人脈が広がったことは大きな糧となりました。

また、3年前から健康のために、週に2回フィットネスクラブに通っています。地下鉄の階段の上りがつらくて始めたのですが、マイナス3kg・マイナス3cmを目指していますが、なかなか目標の達成に至っていません。クラブは年配の方が多く、元気に運動しておられる姿を拝見すると、これは負けじと、体力の維持を図り健康寿命を延ばしたいと思っています。

最近は年に1回以上はコンサートに行こうと思い、今年も10月にユーミンのコンサートに友人と大阪城ホールへ行



ってきました。また、家内とは、吉例顔見世興行の歌舞伎を京都南座へ毎年見に行っています。今年、高麗屋の松本白鷗・幸四郎・染五郎の三代同時襲名披露で「勸進帳」では三世代が共演し、三様の魅力が溢れるとても華やかな舞台でした。

今後やりたいことは、私の曾祖父は日本画家であり、NHKのファミリーヒストリーというドキュメント番組がありますが、先祖はどのような人物であったのか、どのように生きてきたのか、調べてみたいと思います。自分のルーツを調べるのが、私のこれからの生き方を考える上で参考になると思うからです。これからも自分の人生を自分らしく過ごし、豊かな人生を送りたいと思う今日この頃です。

記：LDA第28期 武部 吉輝

「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

☆ 国立劇場 3月歌舞伎公演 【演目】鋭意選定中

- 出演：中村扇雀、尾上菊之助 ほか
- 会場：国立劇場 小劇場
- 日時：3月19日（火） 12時開演

- BAA料金：1等A席（お弁当なし）8,400円
- 応募締切：1月28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、単に喜んでいただけない、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10日（月）定員18名

3. 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。

◇ 水芭蕉の尾瀬ヶ原

- 実施日：2019年5月23～25日（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（金）
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）、山の鼻小屋（泊）
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）昼食後→東京駅17：00到着予定

◇ 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→尾瀬沼 ヒュッテ（泊）
7月21日（日）終日自由行動。尾瀬沼ヒュッテ（泊）

7月22日(月) シャトルバス貸切りバス→会津田島「和泉屋」(泊)

7月23日(火) 和泉屋→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。

4. 各種イベントの申込み: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: 九鬼メール: kuki@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②

今回は、LDA第9期の楠本渉様から、大学時代の友人との思い出や、ご自身の社会人経験および退職後のセカンドキャリアについて、投稿して頂きましたので紹介します。S君その後お変わりありませんか。5年前大学の同窓会でお会いしてからもお互い元気でいられるのは幸せなことです。君は電機メーカーを早期退職後故郷の熊本に帰って私塾を開いたのですね。子弟の育成に情熱を燃やして薫陶した君の塾からは有能な若者が輩出し、実社会で活躍していることと思います。君は信念を貫き素晴らしい第2の人生を歩まれているのです。思えば、私たちは日本の高度成長期に社会人となり、ビジネスマンとして思う存分活躍でき、経済的にも恵まれて本当にラッキーでした。戦中生まれながらその後73年間平和な時代を過ごせた幸せをかみしめている次第です。私は商社に入り「ひとりの商人無数の使命」をモットーに世界中飛び回って来ましたが、定年後は商売とは無関係のセカンドキャリアを歩んでおります。55歳ごろから産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、ライフデザイン・アドバイザーなどの資格取得に挑戦して何とかその仲間入りを果たしました。17年前にカウンセラー仲間と共に「NPO法人キャリアデザイン研究所」を立ち上げて悪戦苦闘を続けて来ましたが、今では認定NPOになるまで成長しています。主な活動内容は自立できないで漂流する若者とその家族の支援、中高年の就労支援、学生のキャリア教育などのボランティア活動です。人手不足といわれる昨今ですが、引きこもりや働くための援助を必要とする人たちは多く、私たちが手を差し伸べる必要があるのです。私は自分が選んだこのセカンドキャリアを全うすることが「自己実現」だと考えてこれからも頑張ります。



S君、今年も暮れようとしています。私たちの人生も冬を迎えますがお互い悔いのない毎日を送りたいものです。あの世からのお迎えが来たら「自分の人生ビューティフルだったな」と満足して従容と天国に向かいましょう。

記：LDA第9期 楠本 渉

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)

11月の4水会は、22期の榊原敏秀様から「昭和の流行歌に魅せられて・・・」という内容で、「日本有線大賞」「日本歌謡大賞」「日本レコード大賞」「最優秀歌唱賞」など、昭和の名曲を一覧表にまとめて頂き、メドレーをバックにその時々エピソードを交えてお話をして頂きました。懇親会は、カラオケボックスで参加者と熱唱しました。



記：事務局 大庭 和夫

2. 関西支部活動報告

▶ 世話役会の開催

関西では、従来 LDA 関西会員の交流活動を中心に企画推進をしてきましたが、最近では関西セミナー等の開催を通じて個人会員登録をしていただく方が増えてまいりました。BAAの世話役会としては、有意義な人生を送る「ビューティフルエージング」の実現をしていただくために、どんなものが良いのかいろいろと考えています。



会員自身の豊かな人生を送っていただくための機会づくりはもちろんですが、会員の皆さんを通じて関わる人々にまで有意義な人生を送っていただきたい思いで、生涯学習に支援できる知識学習や懇親会を通じた人と人との交流の機会を企画推進しています。

今年は、「宮城まり子先生」をお迎えしたセミナーではキャリア開発を行い今後の自分を活かす働き方や生き方について学んでもらう事ができました。年度後半は BAA の会員企業であるパナソニック(株)様が創業 100 周年という事を聞き、「松下幸之助」氏の高い志とそれを受け継ぎ数々の製品や技術を生みだしてきた幾多の後進の熱き思いを学び体得する企画を考えています。

記：LDA第24期 米本 昌史

▶ パナソニックミュージアムの見学会開催

素晴らしい秋晴れの10月27日(土)、パナソニックミュージアム(歴史観とものづくりミュージアム)を見学しました。松下幸之助歴史館では「松下幸之助翁」の経営観、人生観に触れ改めて経営の神様のすごさを実感してきました。タイミングよくガイドツアーに参加することができ、スタッフの方の詳しい説明があったのでより一層理解を深めることができました。



館内は歴史的な出来事の場面それぞれにパネル展示とビデオがあり深く歴史を知ることができるとともに、その時の「松下幸之助翁」の思いや考えが手に取るようにわかりました。

