

aging is beautiful

## BAA ニュース (2024.12月号)

BAA が後援している11月の「対話の会」では、世界経済フォーラム フェローのジョン・ヘーゲル氏がグローバル・ピーター・ドラッカー・フォーラムで寄稿した言葉が紹介されました。それは「21世紀の変化の世界においては優れたリーダーシップとは、即ち良い質問をすること！」で新たな可能性を見出し、問題を解決し、信頼を勝ち取る早道なのだという言葉でした。また、問いを通して対話することで自分を知ると共に、多様性を受け入れ補完し合えることができるという考える力・聴く力を育てる「哲学対話」が学校や企業で導入されている記事がありました。これからの変化が激しい時代には自己も含め個を尊重しながら他人と支援し合って生きることが益々重要になってきているのではないのでしょうか。自分を知り自分が主人公の充実したライフデザインを考えたい人は、今月からスタートする第2回「マイライフデザイン研修」や第36期LDA養成講座に参加して対話をしてみませんか。また、BAAの各種セミナーやイベント、来年の新年会でも様々な人と出会えます。良い質問をしてご自分の新たな可能性を見出してみませんか。

### 今月のBAAスケジュール

BAAではリアル及びオンラインでの開催をしておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。尚、「オンラインが初めての方」には操作方法などをご案内いたします。メールでお気軽にご連絡ください。

★ BAAはリモートワークで業務を行っております。電話でお受けできないこともございます。その時はメールでのお問い合わせをお願い致します。

<12月> (\*印:本号に詳細を記載しております)

- ◆12月 5日(木) BAA 第105回囲碁大会
- ◆12月 9日(月) LDAの会 LDS分科会
- ◆12月10日(火) BAA お話の会\*
- ◆12月12日(木) BAA 人生100年時代の実践セミナー\*
- ◆12月14日(土) BAA 第2回「マイライフデザイン研修」(1日目)\*
- ◆12月18日(水) BAA 三鷹ネットワーク大学講座\*
- ◆12月25日(水) LDAの会 4水会\*

<1月>

- ◆1月 9日(木) BAA 人生100年時代の実践セミナー
- ◆1月10日(金) LDAの会 相続研究会
- ◆1月11日(土) BAA 第2回「マイライフデザイン研修」(2日目)\*
- ◆1月13日(月) LDAの会 レディース会\*
- ◆1月14日(火) LDAの会 太極拳教室
- ◆1月15日(水) BAA 三鷹ネットワーク大学講座
- ◆1月18日(土) BAA 新年会\*

- ◆ 1月22日（水）LDAの会 4水会
- ◆ 1月23日（木）LDAの会 投資研究会
- ◆ 1月24日（金）BAA 大相撲初場所観戦会\*
- ◆ 1月25日（土）BAA ぶらり街歩き\*

☆状況につきましては、下記担当者にメールでお問い合わせを頂きたく、宜しくお願い致します。

<各担当連絡先>・・・「初めてのオンライン」の方は、以下メンバーに連絡ください。

- ◆ BAA イベント（大相撲観戦、お話の会、ぶらり街歩き、囲碁大会、観劇会 除く音楽祭、太極拳）  
⇒ 埴 猛：[hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp) 又は 北村 満：[kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp)
- ◆ BAA 実践セミナー、三鷹ネットワーク大学講座、太極拳教室 ⇒ 大庭 和夫：[ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp)
- ◆ BAA エクステンションセミナー、LDA 養成講座、マイライフデザイン研修、シボジウム、講演会  
⇒ 埴 猛：[hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp)
- ◆ 音楽祭、4水会、LDA 分科会・研究会等 ⇒ 濱田 俊一：[hamada@baa.or.jp](mailto:hamada@baa.or.jp)

## 2025年度第36期 LDA 養成講座のご案内

BAAの主力事業であるライフデザイン・アドバイザー（LDA）養成講座の2025年度開催要領をご案内いたします。急激な環境変化で不確実な現代でも、誰もが豊かで充実した人生を送りたいと思っています。しかし、幸せで充実した人生を送るためには、働き方（キャリア）など限られた視点だけではなく、多様で幅広い視点から自分自身で人生をデザインすることが必須になっています。本講座は各人が望むライフデザインづくりをサポートするアドバイザーを養成する講座です。企業内外において豊かで充実した人生を実現したい人をサポートしたいと考えていらっしゃる方、自分自身のライフデザインを考えたい方は是非受講していただきたいと思います。

### <ライフデザイン・アドバイザー養成講座の特徴>

- ① キャリアだけでなく多様なライフステージで助言・指導・支援ができる知識やスキルを幅広く学び、経験する極めて実践的な講座です。
- ② 講師は大学、企業で豊富な経験を持つスペシャリストです。
- ③ キャリアコンサルタントやファイナンシャル・プランナーなどの有資格者も幅広い知識やスキルを学ぶために受講しています。
- ④ 講座終了後も継続して学習し、スキルを向上できるシステムがあります。また、BAA主催のセミナーなどで講師の経験を積んでいただくなど実際の実務に役立てていただきます。
- ⑤ 「LDAの会」に加入することで、様々な業種、年齢、経験のある方との交流を持つ場が提供されます。交流を通して、自己育成を図り、社会とのかかわり、居場所をつくるのが可能です。

《 2025年度 第36期 LDA養成講座募集要領 》

- **期間：6月20,21日、6月27,28日、7月18,19日** [金・土曜日 6日間]
- 開催：会場とオンライン（ZOOM）でのハイブリッド方式で開催します  
都合により受講できない講座は録画にて聴講していただきます
- 会場：東京都港区機械振興会館（東京タワーの隣）
- 定員：25名
- **受講料：121,000円(税込) 法人会員及び個人会員は99,000円(税込)**
- 申込・お問合せ：埴（hanawa@baa.or.jp） or 大庭（ooba@baa.or.jp）

第 2 回 「マイライフデザイン研修」のご案内

「私が主人公の人生」を設計し実践してみませんか！

1. オンライン開催なので以下のような受講が可能です。
  - ①距離に関係なく、どこからでも受講できます。
  - ②各講座とも開講の3日前まで申込可能です。
  - ③定員枠に拘らず、定員を超過してもお受けいたします。
2. 全8講座を受講することも、学び直し・学び加えとして1講座だけを受講することも可能です。
3. 業務都合などで受講できない場合は、録画で視聴できるようにいたします。

<マイライフデザイン研修の講座内容>

開講日	講師名	講座名	内容
第1日目 12月14日(土)	埴 猛	自分の望むライフデザインを考える	自分が大切にしたい生き方（ライフ）をデザインする必要性や、それを計画し実践し再構築するために考えるものとは何かを学びます。
第2日目 1月11日(土)	木村 勝	現役を続けるための実践的ノウハウを学ぶ	多様な働き方を知り、働きたいうちは働くためのノウハウを学びます。
第3日目 2月8日(土)	今辻 俊郎	生涯現役時代のキャリア支援策とリスキリング	生涯現役時代といわれる現代におけるミドルシニアのキャリアアップにつながる支援策を紹介しつつリスキリングの重要性を学びます
第4日目 3月8日(土)	松倉 壯典	ミドル・シニアに必要なストレスマネジメント	ミドル・シニアには様々なストレスがかかります。ストレスのメカニズムを知り、その対処法を交えた効果的なストレスマネジメントを学びます。
第5日目 4月12日(土)	倉林 孝明	自分らしく生きるための居場所づくりを考える	リタイア後の長い人生こそ生きがいを感じ、安心していられる居場所が必要になります。その作り方のノウハウを学びます。
第6日目 5月10日(土)	池上 義雄	ミドル・シニアに求められるコミュニケーションとは	職場でよい人間関係を築くためにも、そのポイントとなる、相手の気持ちをどう感じ、受け止めているのかを考えた対応ができるコミュニケーションについて学びます。
第7日目 6月14日(土)	荒武 誠	豊かな人生を支えられる賢い資産形成を考える	長い人生を安心して豊かに過ごせるために、何歳からでも始められる具体的な賢い資産形成方法を学びます。
第8日目 7月12日(土)	大庭 和夫	人生100年時代を見据えたライフプランとは	これからのライフプランを作成するときに欠かせないイベントを幅広い視点から考え、事前に準備することは何かを学びます。

## 《 2024年度 第2回 マイライフデザイン研修募集要領 》

- 期日：2024年 12月14日（土）  
2025年 1月11日（土）、2月8日（土）、3月8日（土）、4月12日（土）、  
5月10日（土）、6月14日（土）、7月12日（土）（毎月第2土曜日）
- 開催：全8講座ともオンライン（ZOOM 14：00～16：00（2時間））開催
- 定員：25名
- 受講料：全講座受講20,000円(税込) 会員は16,000円(税込)  
1講座受講は2,500円(税込) 会員は2,000円(税込)
- 申込・お問合せ：埴 (hanawa@baa.or.jp) or 大庭 (ooba@baa.or.jp)  
こちらからも申込できます ➔ [2024年度第2回「マイライフデザイン研修」受講申込書](#)

## 講座報告 『エクステンションセミナー』

今回は11月9日に開催しましたエクステンションセミナーからのご報告です。

### 『豊かで有意義な人生を切り拓くために役立つ心理技法(後半)』

BAA 会員 「対話の会」月例会主催者 干場 進

どうしたら人は自分らしい、豊かで有意義な人生を送ることができるのでしょうか？  
そんな本質的で深い課題を探求した心理療法が、私が長年取り組んできたアクセプタンス&コミットメントセラピー（Acceptance & Commitment Therapy、通称ACT）です。ACT は心理療法の一つですが、同時に、「価値に導かれた、マインドフルな人生」というとても興味深く魅力的な人生の生き方の提案でもあるのです。



#### ■ ACT の2つのプロセス

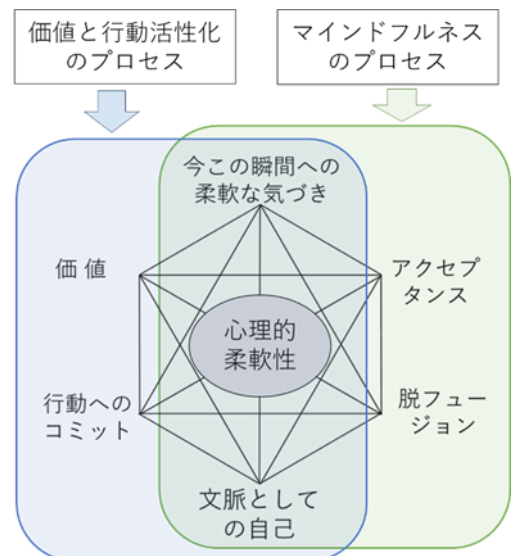
ACT のプロセスは、大まかに言えば、右図の通り 2 つのプロセスに分けられます。

1. 豊かで有意義な人生に向かって進むための「価値と行動活性化のプロセス」（左側）
2. 前進を妨げるものに上手く対処するための「マインドフルネスのプロセス」（右側）

5月の前半では価値と行動活性化のプロセスを中心にお話しましたが、後半の11月9日は右側のマインドフルネスのプロセスをご紹介しました。

#### ■ ACT は行動を重視する心理療法です

ACT は積極的な行動主義の立場に立っています。もし人生を豊かで有意義なものにしたいなら、人はそのための行動を起こさなければなりません。そして、その行動は価値に導かれたマインドフルな行動でなければなりません、と ACT では考えるのです。



## ■ しかし、行動を起こそうとすると！

しかし、いざ価値に沿った行動を起こそうとすると、わたしたちの脳（ACT ではマインドと呼びます）はいろいろな思考や感情を送り込んできて、邪魔しようとしめます。

例えば：

- ① 「きっと失敗するだろう」「どうせ上手くいくはずがない」「そんなことをしても皆に笑われるだけだ」 ➡ 未来への不安
- ② 「こんなの前もだめだった」「あの時はひどい目にあった」 ➡ 過去の失敗の記憶
- ③ 「疲れていて何もできない」「時間がない」「忙しくて無理だ」 ➡ やらなくてもいい理由づけ
- ④ 「変わるなんて無理だ」「私には難しすぎる」「私はダメ人間だ」 ➡ 否定的な自己概念

## ■ そこでマインドフルネス

上記のようなマインドの声に振り回されていると、とても価値に沿った行動どころではなくなります。そこで求められるのが、呼吸や瞑想法を用いてマインドの声を冷静に観察するマインドフルネスです。マインドの声に距離を置き、評価を下さずに、ただただ観察することによってマインドの声の影響は軽減されていきます。そして、価値に導かれた行動を起こすことがより容易になっていくのです。

【注】マインドフルネスの土台となっているのは、スリランカ上座部仏教僧ニャナポニカ・テラらが紹介した「ありのままの注意」を重視する洞察瞑想ですが、今日的な意味のマインドフルネスは、1979年に禅を学んだ米国分子生物学者のジョン・カバット・ジンが「マインドフルネスストレス逓減法」を発表し、宗教色を排した医療行為として提唱したマインドフルネスです。

## ■ マインドフルネスの体験

今回は、次のようなワークを通じてマインドフルネスを体験していただきました。

1. 消せない記憶のワーク、およびタイガータスク、
2. 呼吸のマインドフルネス

かけ足でしたが、マインドフルネスのプロセスについてご紹介することができました。いかがだったでしょうか？ご参加いただいた方々、またBAA幹事の皆さま、ご協力ありがとうございました。

この講座を通じて、ACTが提唱する「価値に導かれたマインドフルな人生」というとても魅力的な生き方を広く知っていただき、またその実践を通じて、より多くの方が生き活きと働き、自分らしい、豊かで有意義な人生を生きていくことができるようであれば望外の幸せです。

## 講座案内「人生100年時代の実践セミナー」 ～人生を自分らしく豊かにするために～

人生100年時代と言われる現在、これからの人生を自分らしく豊かにするための情報提供を目的に、「働き方」「学び方」「生き方」「資産形成・運用」「相続・贈与」「キャリアデザイン」「ライフデザイン」「地域活動（人的交流）」など毎月幅広い話題を取り上げて開催します。学びを始めるのに時期はありません。沢山の方の参加をお待ちしています。

## 12月講座 【趣味と生きがいを見つける ～趣味を持ってといわれても～】

### 【講座概要】

人間は生きがいをもつためになにかひとつでもよいので趣味をもとう！といわれます。

しかしそう簡単に趣味が見つかるものでもありません。仕事に家事に育児に追われ、自分の自由な時間もお金もなかった私がいかにして趣味と生きがいをもつに至ったか具体的な例をもとにお話したいと思います。

**【講師】濱田 俊一 先生【BAA ライフデザイン・アドバイザー、JAZZ 愛好家】**

- ◆ 日 時：12月12日（木）15：00～16：30 **（時間が変更になっています）**
- ◆ 開催方法：オンライン（ZOOM）で開催します
- ◆ 申込締切：12月10日（火）
- ◆ 申 込 先：事務局大庭宛てメール「[ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp)」（後日、URL をご案内いたします）  
こちらからでも申込できます⇒ [BAA 実践セミナー（12月回）申込書](#)  
①名前（ふりがな）②メールアドレス③その他（会社・所属・LDA・紹介者・入会など）
- ◆ 受講料：会員1,000円、会員外1,500円

**講 座 案 内 「 三 鷹 ネットワーク大学 」**

BAAが社会貢献活動として、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年時代を考える」を講座タイトルとして開催しています。

**12月講座 【親の相続から見たこと】**

～円満な相続実現にポイントとなる遺言と遺産分割協議書～

**【講座概要】**

生前に何も準備や対策を取らないまま相続が発生すると、遺産をどのように分けるか、もめる可能性が高まります。また、首尾よく分けられたとしても、真に相続人の所有権を明確にするためには、遺言あるいは遺産分割協議書が必要になってきます。

とりわけ、不動産の名義変更、金融機関口座の解約、相続税の申告（相続税の支払いが必要なくても、配偶者の税額軽減や小規模宅地の評価減等の特例を適用する場合には必要です）では、いずれかの書類のコピーの提出が要請されます。このように、スムーズな相続の手続きに必要な遺言および遺産分割協議書につき、そのポイントと書き方についてご案内します。

**【講師】池上 義雄 先生 【ファイナンシャル・プランナー（CFP）】**

- ◆ 日 時：12月18日（水）15：00～16：30
- ◆ 開催場所：オンライン（ZOOM）開催
- ◆ 受講料：無料・・・三鷹市民でなくても参加できます。
- ◆ 申込先：三鷹ネットワーク大学、URL：[三鷹ネットワーク大学](#)
- ◆ 事前に申し込みが必要です。上記 URL から登録し申し込み下さい。TEL：0422-40-0313

**2025 年新年会のご案内**

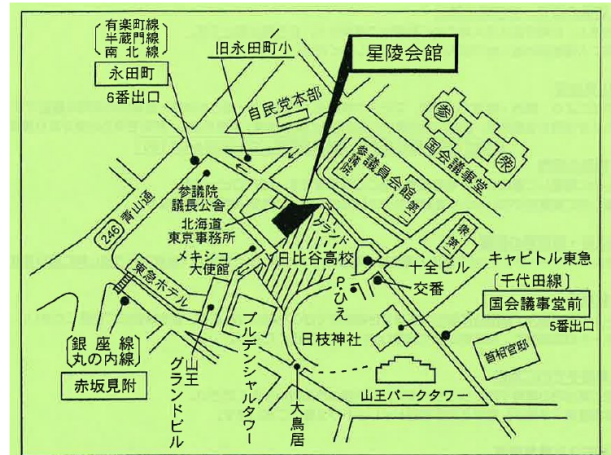
2024年の新年会は4年振りに会員の皆様で一堂に会して開催しましたが、2025年は場所を変えて新春を寿ぎたいと思います。今回も会場とオンラインのハイブリッドで開催いたしますので遠隔

地の会員の皆様もご参加いただけます。以下要領にて開催いたしますので是非とも多くの会員の皆様にご出席いただきたくよろしくお願い申し上げます。

- ・日 時 2025年1月18日(土) 15:30~17:30
- ・開催方法 会場とオンライン(ZOOM)のハイブリッド開催
- ・会 場 レストラン(コリーナ・デラ・ステラ)  
住 所 東京都千代田区永田町2-16-2  
星陵会館4階(日比谷高校隣)
- ・参加費 会場参加 5,000円  
オンライン参加 無料  
(各自飲食物をご用意します)
- ・申込締切 1月10日(金)
- ・申込先 事務局 大庭宛 メール: [ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp)  
FAX: 03-3437-2510

※こちらからも申し込めます

➔ [BAA2025年新年会参加申込書](#)



#### 交通のご案内

- 南北線, 有楽町線, 半蔵門線「永田町駅」下車6番出口 …徒歩3分
- 丸ノ内線, 千代田線「国会議事堂前駅」下車5番出口 …徒歩5分
- 銀座線, 南北線「溜池山王駅」下車5番出口 …徒歩5分
- 銀座線, 丸ノ内線「赤坂見附駅」下車11番出口 …徒歩7分

※駐車場はございません。お車のご来館はご遠慮ください。

## 2024年度第2回理事会を開催

11月18日に2024年度第2回理事会が全理事・監事が出席し開催されました。今回は2024年度上半期事業活動、2024年度上半期収支決算及び2024年度収支見込、2024年度下半期事業活動計画、「2025年度第36期LDA養成講座」について審議しました。

事業では、第35期LDA養成講座を2度目となるハイブリッド(会場とオンライン)で開催しました。またシニアセミナーは現役も参加可能な時間に変更し名称も人生100年時代の実践セミナーに変更しました。「マイライフデザイン研修」などの新しい企画もあり、延べ参加者数は前年同期比並でした。尚、OB交流事業の参加者も前年同期比並でしたが、養成講座の参加者が4.2%減となったことが大きく影響し事業収入は22%減少しました。それにより2024年度の収支見込は予算よりも更に赤字額が増える見込みとなり、事務局より会員の年会費の値上げなども含む収支改善策が提案されました。それに対し理事・監事から多くの収支改善提案が出されました。特にLDA養成講座の価値を向上し受講者増を図る案が出されました。

また、下半期の事業活動計画では秋の講演会や第2回「マイライフデザイン研修」、新企画の企業向けにカスタマイズして実施する研修について報告がなされました。

最後に2025年度第36期LDA養成講座の内容について審議がなされましたが、今回の議案について理事・監事の意見をとり入れた内容で全て承認されました。

今後も収支改善のために養成講座やセミナーの質の向上を図り受講者増を図り事業収益増を目指すと共に、更なる経費の削減を推進してまいります。会員の皆様のご理解と引き続いてのご支援を宜しくお願い致します。

# B A A イベントのご案内

今回は、毎日をごきげんにするヒントが散りばめられている「お話の会」、下谷七福神巡りで七つの福を授かる「ぶらり街歩き」などを企画しておりますので多くの方のご参加をお待ちしております。

## 1. 第105回「囲碁大会」

- ・日時：12月5日（第1木曜日）12:30~16:30（受付開始 12:00）
- ・場所：日本棋院・有楽町囲碁センター（東京都千代田区有楽町2丁目101 東京交通会館9階）
- ・競技方法：各自の持ち点数により、上位者からAクラスBクラスCクラスに分け、各クラスの中で3局対局（組合せは籤引）とします。対局時間は80分（1人40分ずつ）とし、全て対局時計を使用します。
- ・会費：2,000円（昼食お弁当はありません）感染防止のため囲碁センター内での食事はできませんので、各自昼食を済ませてからの参加をお願い致します。
- ・募集人員：50名
- ・申込締切日：既に締め切りました。

## 2. お話の会 12月「毎日をごきげんにする方法」

- ・内容：歯科衛生士の専門書「DHstyle」で10年間連載をしたコラム「毎日をごきげんにする方法」を2020年Enjoy lifeとEnjoy workingの2冊の本にまとめました。ここでは、歯科関係者でなくても、元気になる、自分に優しくなれる、だよねえと首がおかしくなるほど頷ける話がてんこ盛り。80ある目次をのぞいていただくと「運のいい人につく」「あったまにきたら」「立ち向かう」「やるときゃやる」「あっぱれ」最後は「これでいいのか?」「これでいいのだ!」と、目次だけでも、毎日をごきげんになるヒントが散りばめられていることがお分かりになるでしょう。左記QRコードから本のサイトをのぞいてみてください。今回お話の中でも「そうそうそう」「あるあるある」「それぞれそれ」頷きまくっていただきます。そしてみなさんからの「歯に関する質問」にも少しお答えしましょう。日頃の気掛かり、これってホント?などなど歯には何かとお困りの方もおられると思います。ご質問お待ちしております。



### ・講師：井上 和 氏

歯科衛生士 40年以上臨床を続けながら、いくつもの歯科医院でスタッフ教育、講義などを行う。学会、スタディーグループなどでの講演多数。現在月刊歯科衛生士、月刊デンタルダイヤモンドにコラムを連載中。趣味は飲むこと食べること、化石の収集、ダーリンの世話、たまにスキューバダイビング。

- ・日時：12月10日（火）10:00~11:30（11:30~13:00レストランで講師を交えて会食、ワイン飲み放題つき）
- ・場所：星陵会館（千代田区永田町2-16-2）日比谷高等学校隣
- ・会費：4,500円
- ・申込締切日：12月 6日（金）

## 2. 第8回 太極拳教室

- ・日時：1月14日（火）16:15~17:45
- ・場所：高円寺区民センター（建物名：セシオン杉並）レクリエーション室（地下1階）



- ・会費：1,000円（会員以外1,500円） 会場で集金します。
- ・募集人員：12名（先着順）
- ・申込締切日：1月18日（土）

### 3. 第57回BAA大相撲観戦会 2025年初場所

- ・日時：2025年1月24日（金） 13日目、15時集合
- ・会費：5,300円（通常料金 5,000円+諸経費）  
今回から日本相撲協会の団体割引が無くなりました。
- ・募集人員：45名
- ・申込締切日：既に締め切りました。

### 4. 第19回 ぶらり街歩き「下谷七福神」と文豪の足跡を訪ねる」

今回は七福神を年の初めにめぐり七つの福を授かるコースを企画しました。また、ねぎし三平堂や一葉記念館、正岡子規庵などの文化芸能ゆかりの場所も巡ります。また希望者による懇親会も予定しております。

- ・日時：1月25日（土）10:00~13:00
- ・コース：鶯谷駅 → ねぎし三平堂 → 書道博物館 → 子規庵 → 元三島神社（寿老人）  
→ 入谷鬼子母神（福祿寿） → 英信寺（大黒天） → 法昌寺（毘沙門天） →  
小野照崎神社 → 弁天院（弁財天） → 飛不動尊（恵比寿） → 一葉記念館  
→ 寿永寺（布袋尊） → 三ノ輪駅
- ・ガイド：東京シティガイド（NPO東京シティガイドクラブ認定者）
- ・歩行距離：4Km未満
- ・集合場所：10:00 JR「鶯谷駅」北口改札外
- ・会費：500円（当日払い）、会員以外：1,000円
- ・申込締切日：1月14日（火）

### 5. 1Day3000（第12弾）

このイベントは、「会員の運動習慣のきっかけ作り」や「企業・団体として社会貢献活動への参加」を目的として、多様な企業や団体がチームで参加し、様々なルールのもと、チーム同士で競い合いながら、参加者は、14日間のイベント期間中、**1日3,000歩**の目標を**毎日達成する事を目指す**イベントです。前回のBAAの成績は10名以上15名以下のクラスで4位でした。

参加方法は、**スマホにアプリ「Aruk&（あるくと）」をダウンロードするだけで、全国から参加できます。前回は大阪と福岡から参加いただきました。**今回も沢山の方の参加をお待ちしています。お申込みいただいた方にはアプリのダウンロードの仕方をお教えいたします。

- ・開催日程：2025年2月6日（木）から2月19日（水）の14日間
- ・参加申込：[ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp) 担当大庭までご連絡ください。  
又はこちらから⇒[BAA-歩こう会：1Day3000e\(第12弾\)参加申込書](#)
- ・申込締切日：2025年2月1日（土）

☆各種イベントの申込み メール又はFAXでお願いします。

- ・申込先：事務局 北村宛 メール：[kitamura@baa.or.jp](mailto:kitamura@baa.or.jp) FAX：03-3437-2510
- ・申込み要領：希望のイベントに参加されるメンバー全ての方の①から⑥を記入下さい。  
① お名前（ふりがな）、②メールアドレス、③電話番号、④イベント名（観劇・囲碁大会・お話の会・大相撲など）、⑤個人会員または会員企業名、⑥その他（連絡事項など）

ライフデザイン・アドバイザーの認定者 643 名の活躍の紹介欄です。同期会・分科会（研究会）・支部活動状況や会員の皆様の情報などを紹介します。

## 1. 4 水会

11 月の 4 水会は最首直志氏（LDA35 期）による「少し古いコイン・切手・記念切符のお話」～コイン・切手・記念切符から見えるのは～でした。4 水会初めての蒐集のお話とお持ちいただいた実物を見ながら「珍しい！」「私も昔、持っていた！」と参加者一同大いに盛り上がりました。この後、有志にてカラオケ会がひらかれ、こちらも皆さん楽しんで頂きました。

### 1 2 月のテーマは北原 謙氏（LDA35 期）による「日本酒よもやま話」

～日本酒の歴史・造り・味わい・嗜み～

曾祖父が蔵元であったことから、若いころから日本酒を嗜み、20 歳（公称？）から 50 歳まではただ飲むだけであったが、50 歳過ぎてから、きき酒師・日本酒名人（日本酒検定 1 級）・日本酒伝道師など学び続け、理論より実践派で、酒蔵見学 100 ケ所、毎年、酒蔵ツアー・日本酒居酒屋会を数多く開催中。「日本酒好きに悪人はいない」が自説。当日は、この話を聴いていただければ、皆さまも日本酒通になること間違いなし。日本酒ファンはもちろん、これまで日本酒はちょっと遠慮という皆さまの参加もお待ちしています。



日時：12 月 25 日（水）15：00～16：30 対面開催

会場：港区施設 麻布区民センター 2 階会議室

港区六本木 5-16-45 電話 03-3583-5487

・申込先：濱田まで ([hamada@baa.or.jp](mailto:hamada@baa.or.jp))

## 2. 分科会・支部活動状況

### (1) 職域開発「仕事と人生」分科会

代表 本田 卓夫（記）

川越歴史的町筋散策&懇親会

開催日時：2024 年 11 月 8 日（金）13 時 30 分から 19 時 00 分

開催場所：本川越から川越周辺散策

参加者数：11 名（懇親会は 8 名）



従来訪問活動は関連企業への訪問を中心に実施していましたが、今後は先達の足跡、古き良き日本の再発見に視点を広げて活動をしていきたいと考え、今回はその初回として会員の木村勝さんにご案内人をお願いして、江戸時代の街並みを残す川越歴史的町筋を自由に散策し、見分を広めていくことで企画しました。行程は大正浪漫夢通、蔵造の街並み（菓子屋横丁、蔵造資料館など）を全員で散策。その後、喜多院を見学し、懇親会を行いました。

### (2) 音楽グループ（第 4 回音楽祭）

代表 濱田 俊一（記）開催日

時：2024 年 10 月 19 日（土）14：30 分～16 時 30 分

開催場所：西荻窪 ココパーム（ジャズ・ライブハウス）

参加者：40 名（内演奏者 9 名）

昨年年に続き、ライブハウスでの JAZZ 音楽祭を実施。会員で構成されるバンド TBA と Cb クラブ（客演）による演奏が行われました。



