BAA 一般社団法人 Beautiful Aging Association ビューティフル エージング協会

aging is beautiful

ＢＡＡ　ニュース（2026.１１月号）

日本経済新聞の投稿欄に日本は「高齢者人口が増える「超高齢社会」ではなく、人々が長く健康に生き、働き、学び、消費する「長寿社会」を迎えつつある。そうなると高齢者はもはや支えられる存在だけではなくなる。消費者でもあり、労働者でもあり、そして投資家でもありえるのだ」（日本総合研究所　シニアマネジャー石田遥太郎氏）という記事が掲載されていました。今や高齢者は日本社会を支える人財基盤になっています。そのような人財となるべくひとり一人が自分のライフデザインを考える時代になってきたと思います。BAA はそんな人達のビューティフルエージングの実現をサポートしています。その手段の一つとして、９月には会員の皆様に役立つ情報を提供できるホームページをリニューアルしました。従来より見やすく利用しやすいサイトにしました。しかし、最近プログラム言語「PHP」で見つかった欠陥を受け、ホームページの一時停止の検討を余儀なくされました。幸いなことに BAA のホームページには「PHP」を使用していないことが判明し、皆様にご迷惑をおかけすることなく継続して利用していただいています。是非、ホームページをご覧いただき、BAA を引き続き活用いただけますようお願い申し上げます。

今 月 の Ｂ Ａ Ａ ス ケ ジ ュ ー ル

BAA ではリアルだけでなく、地域や時間に縛られないオンラインや録画視聴での開催もしておりますので、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 はテレワークで業務を行う場合もあり、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。

＜１１月＞（＊印：本号に詳細を記載しております）

◆１１月１１日（水）BAA　「キャリアデザイン・シニア研修（６日目）」
◆１１月１２日（木）BAA　人生 100 年時代の実践セミナー＊
◆１１月１８日（水）BAA　三鷹ﾈｯﾄﾜｰｸ大学講座＊
◆１１月２０日（金）LDA の会　相続研究会
◆１１月２１日（土）BAA　ぶらり街歩き（原宿）＊
◆１１月２４日（火）BAA　第１９回　太極拳教室＊
◆１１月２５日（水）BAA　「60 歳からのキャリアデザインを考える研修」（１日目）
◆１１月２５日（水）LDA の会　４水会＊
◆１１月３０日（月）BAA　２０２６年度第２回理事会

＜１２月＞

◆１２月　３日（木）BAA　第１１３回　囲碁大会＊
◆１２月　５日（土）BAA　ファイナンシャルプランナーによる無料相談会＊
◆１２月　９日（水）BAA　「キャリアデザイン・シニア研修（７日目）」
◆１２月１０日（木）BAA　人生 100 年時代の実践セミナー

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

◆１２月１２日（土）BAA　投資研究会オープンセミナー＊
◆１２月１５日（火）BAA　太極拳教室（補講）
◆１２月１６日（水）BAA　「60 歳からのキャリアデザインを考える研修」（２日目）
◆１２月１６日（水）BAA　三鷹ﾈｯﾄﾜｰｸ大学講座
◆１２月１７日（木）BAA　第９３回　お話の会＊
◆１２月２３日（水）LDA の会　４水会
☆詳細につきましては、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いたします。

＜各担当連絡先＞

- 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）
  ⇒ 北村　満：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
- 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、ｼﾝﾎﾟｼﾞｳﾑ、講演会
  ⇒ 塙　猛：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

２０２７年新年会のご案内

２０２６年も変化の激しい年でしたが残すところ２ヶ月となりました。つきましては２０２６年を振り返るとともに２０２７年の新年を迎え会員の皆様で一堂に会して新春を寿ぎする新年会を開催いたします。

今回も会場とオンラインによる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。開催要領は以下の通りですので是非とも多くの会員の皆様にご出席いただきますようお願い申し上げます。

・日　時　　２０２７年1月１６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願います）
・申込締切　１月８日（金）
・申込先　　事務局 大庭宛　メール：ooba@baa.or.jp



※こちらからも申し込めます

⇒ https://forms.gle/QaiVAyCr7ioFBS9g6

ＢＡＡ 新 春 講 演 会
「山 本 晴 義 先 生 講 演 会」

今年度の BAA 講演会では LDA 養成講座の講師も長年担当され、横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長で、メール相談では２５年で２０万件の実績があり、現在生成ＡＩを活用した山本流ＡＩ回答の開発もされ

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

ていらっしゃいます山本先生にご講演いただきます。是非多くの皆様にご参加いただけますようご案内いたします。

「メンタルヘルスと生成 AI」
～　山本流 AI の誕生と発展の軌跡　～

【講演概要】

生成 AI は、私たちの働き方や学び方だけでなく、心の健康との向き合い方にも大きな変化をもたらしつつあります。本講演では、心身医学・産業保健の現場で長年メンタルヘルス支援に携わってきた立場から、「山本流 AI」の誕生と発展の軌跡を紹介します。最初は情報整理や文章作成の補助として活用していた AI が、やがて講演準備、相談対応、研究活動、さらには思考の壁打ちや創造的対話のパートナーへと進化していった過程を振り返ります。また、生成 AI が孤立感の軽減やセルフケア支援などメンタルヘルスに果たし得る役割と、その限界や倫理的課題についても考察します。AI と人間の協働がもたらす新たな可能性を、実践例を交えながら展望します。

【講演者】　山本　晴義　先生【横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長、日本医師会認定産業医、日本心療内科学会認定指導医、専門医、日本精神神経学会認定専門医、医学博士】



専門は心身医学、産業医学、健康教育。分かり易いメンタルヘルスの研修は企業・協会等で定評がある。著作に『心の回復 6 つの習慣』、『ストレス一日決算主義』等多数あるが、最近は生成 AI の活用を研究され著した「AI はメンタル相談をどう支えるか？～山本流 AI 誕生と発展の軌跡～」「AI 時代のメンタル相談返信術 山本流ＡＩ返信レシピ集≪希死念慮・自殺予防編≫」などがある。

◆日　時　　２０２７年２月１３日（土）１４：００～１６：００

◆実施方法　　会場とオンラインのハイブリッドで開催

◆会　場　　機械振興会館地下３階 会議室１　東京都港区芝公園３－５－８（東京タワーの隣）

◆参加費　　BAA 会員　２，０００円　　非会員　３，０００円

会場参加者は当日会場にてお支払いください。

オンライン参加者は以下の口座へお振込みください。

銀行振込先：以下の銀行口座のいずれかに振込願います。

みずほ銀行　東京営業部　（普）口座番号　4114807

三井住友銀行　日比谷支店　（普）口座番号　5918396

三菱 UFJ 銀行　虎ノ門支店　（普）口座番号　0696750

ゆうちょ銀行　口座記号：00110-8　口座番号：571691

口座名：一般社団法人ビューティフルエージング協会

※振込手数料は恐縮ですがご負担をお願い致します。

◆募集人数　　会場参加者　５０名　　オンライン参加者　５０名

◆申込期限　　２０２７年２月５日（金）

◆申込先　　事務局塙又は北村宛てメール「hanawa@baa.or.jp」又は「kitamura@baa.or.jp」

こちらからでも申込できます⇒　https://forms.gle/oT1JoTiQ1WfzPCyp8

①名前（ふりがな）　②メールアドレス　③聴講場所（会場又はオンライン）

④その他（会員（一般・LDA）、法人会社（社員・OB）、紹介者など）

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

講座報告『人生１００年時代の実践セミナー』

今回は、１０月開催の北原講師によるウェルビーイングの「いろは」を、沿革、幸せ因子を理解し、幸福度の尺度、幸福度を高める方法について学び、グループでの対話を通して自分の取り組みを考えた講座のご報告です。

『ウェルビーイングで豊かなシニアライフを』

～ウェルビーイングの因子を知り、それを高める具体策を考えましょう～

LDA 第 35 期　北原　譲

現在、武蔵野大学ウェルビーイング研究科(大学院)の科目履修生として師事している前野教授の教えを中心として構成しました。

【講座概要】



なぜ今ウェルビーイングが求められているか? ウェルビーイングの基本概念、幸せ因子を理解し、幸福度の尺度、幸福度を高める方法を学びます。各セクションの冒頭に、簡単な問いを考えていただき、なじみやすい進行としました。後半はワーク(個人→グループ→全体シェア)による実践的な講座としました。講座の狙い・ゴールとして受講前後でウェルビーイングな気づきをえられ、明日から行動するきっかけとする講座を目指しました。

【講座の主な内容】

Ⅰ　ウェルビーイングとは

1. 定義
   - ・健康・福祉・幸せを包含し、短期・短絡・刹那的な快楽よりも、長期的な人生満足を意味するものと考えます。
   - ・幸せの要素は身体的・精神的・社会的つながりなど多様なものです。ここでは、よき人生主義、目的に向かって前向きに進む、他の人とともに生きる・利他も含まれます。
2. 地位財と非地位財のバランス
   - ・地位財はカネ(所得)・モノ(物的財)・社会的地位。個人の進化・生存競争のために重要ですが、幸福の持続性は低いとされています。一方で非地位財は相対比較とは関係なく幸せが得られるもの、健康・自主性・帰属意識などで、良質な環境・自由・愛情により、個人の安心・安全につながり、幸福の持続性は長いといえ、特にシニアには大事です。
3. なぜいまウェルビーイングが注目されるか

   ・学問的には、幸せな人間は創造性が３倍高く、生産性が１．３倍高く、健康で寿命が７～１０年長いという研究結果があります。社会的には、右肩あがりの経済成長・資本主義により環境問題・格差問題・少子高齢化などが起こり、成長の限界・VUCA の時代、変化の中で地位財から非地位財へと価値観が移り、モノより心の豊かさの時代ですね。

Ⅱ　幸せの因子を探る

1. マーティン・セリグマン:PERMA

   P:Positive Emotion　ポジティブ感情　うれしい・楽しい・感動

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

E:Engagement　没頭　フロー体験・ゾーン

R:Relationship　人との関係　利他・助け合う

M:Meaning　生きる意味　社会を意識・何ができるか

A:Accomplishment　達成　努力する姿勢

2. キャロル・リフ：六軸モデル

①自律性　Autonomy　自立して自己決定

②状況コントロール Environment Mastery　複雑な環境を的確に制御

③自己成長 Personal Growth　成長して発達し進歩を実感

④ポジティブな他者関係 Positive Relations with others 愛情・信頼・共感

⑤人生の目的の明確さ Purpose in Life　人生の目的と生きる方向性を自覚

⑥自己受容 Self-Acceptance　自分のよいところ・悪いところを受け入れる

3. 前野隆司・幸せの四つの因子

①やってみよう　自己実現と成長　やりがい・強み・主体性

②ありがとう　つながり・感謝　利他・思いやり

③なんとかなる　前向きかつ楽観的　チャレンジ精神

④ありのままに　独立性と自分らしさ

Ⅲ　幸福度を高める方法

前野隆司：前野隆司・幸せの四つの因子を高める

Ⅳ　ワーク

上記の「前野隆司・幸せの四つの因子を高める」の表を参考に以下のワークを行いました。

四つの因子	ひとことでいうと	具体的な行動	ヒント・こころがけ
①やってみよう	夢や目標をもつ	・語り合うワークショップ ・ワクワクする体験	・視野を広く持つ ・夢や人生の目標を明確にもつ
②ありがとう	つながりと感謝	・対話をする ・仲間・知人を持つ	・コーチング・カウンセリング ・傾聴・自己開示 ・感謝、気遣い、思いやりで接する
③なんとかなる	幸せにふるまう 欠点よりもよいところを拡大	・形から入る ・他者に対してポジティブな見方を	・口角をあげて笑顔をつくる ・上をむいて大股で歩く ・他者の悪口よりもよいところに注目
④ありのままに	独立性と自分らしさ	・比較しない ・自分軸 ・創造性を発揮	・人を気にすると萎縮 ・自分らしさを確立 ⇒何かに挑戦、自分らしさを高める

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

ワーク	内容	期待される気づき	ヒント
①個人ワーク 8分	各自で四つの因子につき、それぞれに具体的な行動を考える	自分をみつめて、プランする時間	幸せ四つの因子から考えてみる
②グループワーク 10分	グループで共有	メンバーとの対話で幸せ行動をブラッシュアップ	共感できる点 見落としてた点
③全体共有 5分	全体でシェア	全体シェアであらたな気づきを	より多くの視点

参加の皆さんが自身の目指すウェルビーイングと具体的な行動を考え、グループ対話で深め、全体シェアを行ったことで、気づきや行動のきっかけを得られ、アンケートでも満足度の高いようでした。ありがとうございました。続編も企画したいと思います。

講座案内　「投資研究会特別無料オープンセミナー」
～　拡充された税制優遇制度の賢い活用術　～

２０２４年１月にスタートした新ＮＩＳＡに続き、２０２７年１月より改訂版ｉＤｅＣｏも始まる予定です。資産形成は、長期投資・積立投資・分散投資が必要と言われています。人生１００年時代に向け、拡充された税制優遇制度を活用しませんか？

当セミナーでは、最新の税制優遇制度の詳細な内容と活用術を、ＢＡＡの専門家（ＦＰ）が公平中立の立場から分かり易く解説します。ＮＩＳＡやｉＤｅＣｏの複雑さが気になる方にも分かり易くお伝えします。

未来を賢く切り開くための第一歩を踏み出しませんか。

１．開催日時：２０２６年１２月１２日（土）　１０時００分～１１時３０分

２．講　師：荒武　誠　先生【投資研究会代表、エムエムウェイ合同会社　顧問】

大手銀行の市場部門に１８年以上にわたり所属し、為替資金やデリバティブ等のディーリング業務を経験してきた。銀行を退職後、個人での資産運用を本格的に開始、企業型 DC、iDeCo、NISA 等で国際分散投資を実践して来た実績がある。２０１８年６月ファイナンシャル・プランナーCFP 認定者登録、２０１９年７月ライフデザイン・アドバイザー資格取得、２０２４年９月金融経済教育推進機構(J-FLEC)認定アドバイザー登録、２０２５年５月金融経済教育推進機構(J-FLEC)講師登録、現在は金融資産運用を専門分野として金融リテラシー普及の活動中。

３．開催方法：オンライン（ZOOM)方式で開催（遠方の方の参加も可能です）

４．参加費：無　料（沢山の方に参加していただきたく開催します）

５．申込先：事務局大庭　ooba@baa.　or.jp　宛てご連絡ください。

こちらからも申込できます⇒ https://forms.gle/uUEoEDWwJDUwJoTf8

（申込を頂いた方には、後日 ZOOM の URL をご案内します）

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」

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

「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。

１１月のテーマ：『介護で困らないために』

～　自分事として具体的に想定して考えましょう　～

【講座概要】

長寿命社会を迎えている現代では介護する、または介護される可能性は誰にでもあります。しかし、介護される人の心身の状態や生活環境などはひとり一人異なり、その対応もひとつとして同じものはありません。介護に伴いどのような困りごとがあるのかを自分のケースを想定して考えてみませんか。介護の目的、介護に関する制度や支援体制を知り、それらを上手に利用することがとても大切になっています。また、被介護者が尊厳を保ちながら自立し、生活の質の維持・向上を送ることが、介護者の精神的・肉体的な疲労、苦痛を低減することにつながります。どのように被介護者に接すれば良いのかがとても重要になってきます。介護とは何かを基礎から一緒に学びながら、自分はどのように介護に向き合い、どのように対策するか、また、被介護者も介護者も困らないためにどのように心掛け、コミュニケーションをとっていくのが良いかを皆様と一緒に考えたいと思います。

【講　師】　塙　猛　氏　【LDA１２期　BAA 専務理事】

【講師紹介】

企業内で高ストレスの職場環境改善や個人のストレスを軽減するためのＥＡＰ（従業員支援プログラム制度を立ち上げると共に、実際に従業員からどんな悩みの相談でも受けるＥＡＰシニアコンサルタントとして、約1,000 名の幅広い悩みに対応した。その経験を通じて困りごとは一人ひとり違い、その対応も千差万別であり、豊かで充実した人生を実現するには各人が自律的にデザインすることが重要であることを痛感した。ライフデザイン・アドバイザー、メンタルヘルスマネジメント検定資格Ｉ種、産業カウンセラー、衛生管理者、認知症介助士などの資格を取得し、介護に関するセミナーの講師などを企業内外で行っている。

☆ 日　時：１１月１２日（木）１５：００～１６：３０

☆ 開催方法： オンライン（ZOOM）で開催します。

☆ 申込先：このメールでご連絡ください。

またはこちらから⇒　https://forms.gle/JafYWWff49QE8SMe6

☆ 参 加 費：会　員　無料、　非会員　1，000円/回　料金は前納でお願いします。

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。

１１月講座　　「自分らしく豊かに生きるためのライフキャリアプラン
～ライフデザインを実現するための生涯育自～」

【講座概要】

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

現在私たちは、「人生 100 年時代」と呼ばれる大きな時代の転換期を生きています。この長い人生を、充実感と安心感を持って歩んでいくためには、一人ひとりが自分自身の「ライフキャリアプラン」を描くことが大切です。人生の主人公は自分自身です。自らの意思で人生の脚本を書き、自ら選択し、自ら創り上げていくことが、真の Well-Being（幸福な生き方）につながります。その実現のために重要なのが、宮城まり子先生が推奨する「生涯育自」という考え方です。学び続けることは、新しい知識や技能を身につけることにとどまらず、自分自身の可能性を広げ、潜在能力を顕在化させ、生きがいを創造する営みでもあります。

本講座では、「生涯育自」へとつながる「学び方」を中心に、これからの「生き方」について考えます。自分らしいライフキャリアプランを描くための実践的なヒントをお伝えします。人生 100 年時代は、「長く生きる時代」ではなく、「自分らしく豊かに生きる時代」です。この講座を通して、皆さまがご自身の価値観や生き方をあらためて見つめ直し、自分らしい未来をデザインするきっかけとなれば幸いです。そして、一人ひとりが美しく、自分らしく輝く「ビューティフルな人生」を歩む一助となることを願っています。

【講座日時】11 月 18 日（水）15 時から 16 時 30 分

【講　　師】甲斐　幸一郎　先生　甲斐ライフデザイン研究所 所長

【開催方法】三鷹ネットワーク大学　教室

【申 込 先】三鷹ネットワーク大学へ直接申込ください。

こちらから申し込みできます⇒　三鷹ネットワーク大学

BAA 連携事業「お金に関する【無料相談会】」のお知らせ

BAA と業務提携をしています一般社団法人かながわ FP 生活相談センター（KFSC）が、BAA 会員向けに**毎月 ZOOM を使用したファイナンシャルプランナー（FP）によるお金に関する無料相談サービス**を提供しています。一人（または 1 組）の相談時間は最大 40 分で、最大 4 組までのお申し込みを受付けます。**９月は３名の方が、１０月も４名の方が相談されました。また、１１月も１名の方が相談されています。一人で悩まずに気軽にご相談ください。**

＜１２月回開催日時＞

日　時：１２月５日（土曜）１３時～１７時（第１土曜日開催です）

＜お申し込みは以下の専用のサイトから行ってください＞

【BAA 会員向け KFSC サイト】URL：https://baa.fp-kfsc.com/

個人会員の皆様及び法人会員の社員、OB、OG の方にご活用いただけます。相談を希望される方は、遅くとも一週間前までにお申し込みください。

＜相談内容＞

皆様が日常生活の中で、困っていること、どうしたらよいか分からない時、迷っている時、相談相手がいない場合等なんでも結構ですのでご相談ください。

相談事例

・遺言書の作成をしようと思っているが、書き方がよく分からない。
・相続の資産分割割合で長兄が一番多くもらっている。不公平だ！どうしたらよいか。
・父親が認知症になった。相続財産はどうなるのか。

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

・遺産分割協議書の作り方を教えて欲しい。
・金融資産の運用商品の選び方を教えて欲しい。
・空き家の処分に困っている。どうしたらいいのか教えて欲しい。
・NISA を始めたいが（やっているが）購入商品を教えて欲しい。
・保険の見直しをしたいがどこに相談すればよいか分からない。
・ライフプランを作成したいが、どのようにしたらよいか分からない。　　等々

相談者が支援を希望される場合は、別途有料（BAA 会員は割引あり）でサポートいたします。

＜相談員＞

相談員は独立系の経験豊富な FP 資格保有者で、真の意味で相談者の立場に沿ってご支援いたします。

＜守秘義務＞

相談員には職務上守秘義務がありますので、相談内容は厳重に管理し、他の目的で使用することはございませんので安心してご相談ください。

ＢＡＡ　イベントのご案内

今回は**原宿から渋谷の魅力的な路地裏を探検する「ぶらり街歩き」、第１１３回「囲碁大会」**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２８回 ぶらり街歩き『原宿～渋谷路地裏探検コース』

トレンドの最先端を行く原宿、実は路地裏にこそ魅力があります。普段立ち入らない小径を歩き、住民の方が利用している魅力的なお店を訪ね、渋谷川の暗渠道を歩き鎮守の神社で歴史を感じます。

終了後に有志による懇親会も予定しています。

・日　時　：１１月２１日（土）１０：３０～１２：３０（通常の１０：００開始ではありません）
・コース　：JR 原宿駅　➡　明治神宮一の鳥居前　➡　表参道ハリーポッター　➡　コロンバンの小径　➡　ハラカド　➡　隠田商店街　➡　キャットストリート　➡　隠田神社　➡　神宮通公園（安藤忠雄設計のトイレ）　➡　宮下パーク　➡　スクランブル交差点からハチ公銅像
・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：１０：３０　JR「原宿駅」表参道改札外
・会　費　：１，０００円（当日払い）（非会員の方も同額です）
・申込締切日：１１月１０日（火）

２．第１９回　太極拳教室（奇数月開催）

・日　時　：１１月２４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：１１月２０日（金）

太極拳教室補講（偶数月に参加者の要請と講師のご好意で太極拳教室の補講を開催）

・日　時　：１２月１５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）

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

・会　費　：補講のため会費はありませんが、会場使用料(1,600円程度)を参加者で負担します。
・募集人員：１２名（先着順）　補講から始める方でも歓迎です。
・申込締切日：１２月１１日（金）

３．第１１３回「囲碁大会」

・日　時　：１２月３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　：２，５００円　（当日払い　参加賞・全勝賞有）
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：１１月１９日（木）

４．第９３回　お話の会　１２月『「飲みこむ力」は生きる力～嚥下から紐解く、からだの不思議と東洋医学の養生～』

・内　容：わたしたちは毎日、何げなく食べたり、飲んだり、会話を楽しんだりしています。しかし、その当たり前の動作を支える「飲みこむ力」には、実は驚くほど多くの身体の働きが関わっています。飲みこむことは、単に食べものを胃に送るだけではありません。舌や喉の筋肉、呼吸、姿勢、さらには表情や発声、脳の働きとも密接につながっています。口や舌を動かし、よく噛み、味わうことは脳への刺激となり、認知機能の維持や回復を支える可能性も注目されています。東洋医学では、古くから舌や口、喉の状態を全身の健康を映し出す大切なサインとしてとらえてきました。今回のお話では嚥下のしくみを入り口に、西洋医学と東洋医学の両面から、からだの不思議を楽しく紐解きます。さらに日常生活で気軽にとり入れられるツボや養生法、簡単な体操やグッズなども紹介します。いつまでもおいしく食べて、楽しく語り、笑顔で過ごすために「飲みこむ力」から、健やかに送る人生のヒントを見つけてみませんか？

・講師：宮嶋　貴与　氏　［鍼灸治療院「共樂堂」主催　　早稲田速記医療福祉専門学校非常勤講師］



帝京平成大学助教、早稲田速記医療福祉専門学校鍼灸医療科学科長などを歴任し、長年にわたり鍼灸教育と臨床に携わる。鍼灸師・国際中医師・国際中医薬膳管理師・嚥下訓練サポータ等の資格を有し、東洋医学の視点から、食べる力と全身の健康とのつながりに着目。現在は臨床と教育活動を通じて、日常生活に生かせる養生法や健康造りの普及に取り組んでいる。

・日　時　：１２月１７日（木）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１４日（月）
・申込先：北村（kitamura@baa.or.jp）

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

こちらからも申込できます　⇒　https://forms.gle/V7NWXhXjWGvUzLFP9

５．第６３回ＢＡＡ大相撲観戦会　２０２７年初月場所

・日　時　：２０２７年　１月２２日（金）　１３日目、１５時集合

・会　費　：６，３００円（通常料金　６，０００円＋諸経費）

初場所から日本相撲協会の料金が値上げになっています。諸経費は変更ありません。

・募集人員：５０名限定

・申込締切日：募集人員に達しましたので締め切りました。

☆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　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）

BAA 会員・講師からの耳寄りなお知らせ

今月号ではLDA会員の九鬼氏から「映画上映＆出演者講演会」、干場氏から「2026年度対話の会第３回」のお知らせです。

尚、先月号に掲載した情報やその他の情報はホームページの「耳寄りなお知らせ」メニューに会員限定ですが、掲載していますのでご覧ください。

【九鬼氏から「ハッピー☆エンド上映会＆萬田緑平氏講演会 in 逗子」】

「楽しい老い」とは、「穏やかな終末」とは？「理想的な地域医療」を描いた、笑いと涙があふれる　あったか～い映画の上演と出演者による講演会のご案内です。

◆日　時　　2027年１月１６日（土）映画上演時間　15:20～17:00　講演会　17:30～19:00

◆出演者　　萬田　緑平（在宅緩和ケア医）　　樹木　希林（女優）

◆会　場　　逗子文化プラザ　なぎさホール

◆料　金　　1500円（大学生まで無料）

◆主　催　　ハッピーエンドin逗子実行委員会　　後援　逗子市

詳細はＢＡＡホームページ「耳寄りなお知らせ」をご覧ください。

【干場　進氏からの「2026年度対話の会」お知らせ】

対話の会は、レクチャー、ワーク、対話からなる楽しくてチョッピリ真剣な話し合いの会です。テーマや話し合いにご興味のある方であれば、どなたでも自由に参加できます。

◆テーマ： あなたらしい豊かな人生の扉を開く魔法の鍵

自分らしく生きるというのは、幸せを呼び込むとてもシンプルな生き方です。そんなシンプルライフを私たちはどうしたら実現できるのでしょうか？　既に第2回までは開催済みで、今回は全４回開催の第3回のお知らせです。

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

◆日　時　11 月 28 日（土）　開場 10：30、開講 11：00、閉講 16：30　（1 日講座）
◆内　容　魔法の鍵を手に一日一日を生きる」
①目標を立てて行動を起こす
②習慣化の威力を利用する
③コミュニケーション力を磨く
◆会　場：　東京ウイメンズプラザ、渋谷区神宮前 5-53-67
https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/twp
（渋谷駅徒歩 12 分、東京メトロ表参道駅徒歩 7 分）
◆参加費：　2,000 円　（当日会場にて申し受けます）
◆申込み：　対話の会幹事 干場 進 宛にメールでお願いします。
hoshiba@multus.co.jp　090-8728-1430

Ｌ　Ｄ　Ａ　の　会　活　動　報　告

ライフデザイン・アドバイザーの認定者 660 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

10 月の 4 水会は、高村俊朗氏（BAA 個人会員）による「‘50 ‘60 年代以降の世界でヒットした‘70～’90 年代の POPS」～大好評だったアメリカン POPS に続く第 2 弾、あの感激をもう一度～有名な曲からマニアックなものまで、38 曲をたっぷりと CD 演奏して頂き皆さん大満足のひと時でした。

11 月の 4 水会は、久々にご登壇頂く我が LDA の会代表、木村勝氏（LDA18 期）による
「シニアから楽しむフェリーとバスの旅」
～急がず、気ままに、移動を楽しむ～



概　要：各方面でご活躍中の木村さんに、久々のご登壇をお願い致しました。
旅、そして旅情をそそる素敵な写真などをご紹介頂きます。
旅の達人！のお話をお聞き逃しの無いようお願い申し上げます。
開催日時：11 月 25 日（第 4 水曜日）15:00～16:30
開催方法：対面　　参加費：one coin
開催場所：**麻布区民センター（赤坂ではありませんご注意ください！！）**
港区六本木 5-16-45　麻布地区総合支所内 2 階第和室
お申込みは　BAA 担当濱田まで　　hamada@baa.or.jp
なお、４水会の後はカラオケ会が催されます。こちらにもぜひご参加下さい！

２．　分科会・支部活動、同期会状況

（1）投資研究会定例会　　**代表　荒武　誠**
開催日時：2026 年 10 月 22 日（木）19 時 00 分～20 時 30 分
開催場所：オンライン（ＺＯＯＭ）
参加人数：8 名

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

【実施内容】四半期毎に開催している例会(勉強会)、今回は今年度第 3 回目の例会にて、議題 1 ～6 に関して荒武代表より説明。

1. 2026 年 Q3 までの主要資産クラス利回り実績レビュー　　2. 2026 年 Q4 の投資方針

3. 2026 年 Q4 ドル円相場見通し　　4. 株式投信指数連動型が初の過半に　5. AI ブームのバブル度判定

6. 新 NISA 投資信託対象商品資産規模上位　　上記説明の後、参加者よりの意見・質問等があり、質疑応答を行った。次回は、2027 年 1 月 20 日(水)19 時～20 時 30 分に決定した。

（2）仕事と人生「職域開発」分科会　江の島・遊行寺を巡る見学会　　代表　本田　卓夫

開催日時：2026 年 10 月 7 日（水）12 時 00 分～19 時 00 分

開催場所：藤沢駅～江の島、遊行寺

参加者人数：12 名（懇親会は 9 名）

幹事：本田卓夫、土生春夫　　企画委員：碓井正之、大家正虎、木村勝、渡辺誠樹

【概要】湘南の東部に位置する藤沢市、文教都市と観光都市としての性格を併せ持つ魅力的な藤沢市。この藤沢で最も有名な観光地である「江の島」と鎌倉仏教の一つである時宗の総本山「遊行寺」（清浄光寺）を巡ろうという欲張りな企画でしたので、土生さんのご友人で藤沢を隅々までご存じの橋本さんにボランティアとしてご一緒していただきました。また参加の皆さんの体力に合わせて楽しんで頂くために一部を「ウォーキング班」と「ゆっくり班」に分けました。



総勢 12 名でまずは江の島、続いて遊行寺を巡りましたが、橋本さんの行き届いたご案内で、心置きなく　藤沢市を満喫することができました。心配された台風も幸い逸れて、日差しも柔らかく絶好の行楽日和となりました。途中、遊行寺近くの「ふじさわ宿交流館」で藤沢の歴史に触れた上で、遊行寺を見学したため、歴史の重さをより感じることが出来ました。最後は遊行寺にある大銀杏、台風で上部が荒れてしまってなお 16 メートルもある樹齢 700 年の大銀杏の前で記念撮影をして解散となりました。

その後有志で懇親会となり、藤沢の魚料理に舌鼓を打ちました。

（3）音楽グループ活動報告　　代表　濱田　俊一

①BAA 第 6 回音楽祭出演　（JAZZ グループ　代表　山田清美）

開催日時：2026 年 10 月 17 日（土）14:00～16:30

開催場所：西荻窪「ココパーム」

内容）今年もライブハウスでの演奏会を実施しました。スタンダードからフュージョン系のジャズまで、一杯飲みながら、皆さんに楽しんで頂きました。





Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.

②池上義雄　喜寿記念リサイタル（クラッシックグループ　代表　池上義雄）

開催日時：2026 年 11 月 3 日（火・祝）13:00～15:30

開催場所：NewYork Living Room 自由が丘オペラハウス

内容）池上義雄氏の喜寿を記念してのリサイタル。全 21 曲を一人で歌い切り、その素晴らしい歌声と情熱に、心底感激と至福の時間を過ごさせて頂きました。

事　務　局　か　ら　の　お　知　ら　せ

１．２０２６年度個人会員の年会費について

ＢＡＡは会員皆様の年会費で運営しておりますので何卒ご理解いただきたくよろしくお願いいたします。

：個人会員：２，０００円／年　（以降１，０００円単位でご支援をお願いいたします）

：ＬＤＡ会員：３，０００円／年　（以降１，０００円単位でご支援をお願いいたします）

：ゴールド会員：１０，０００円／年　（以降１，０００円単位でご支援をお願いいたします）

【特　典】：２０２６年度もエクステンションセミナーおよび実践セミナーの「参加料」を無料としています。また、イベントには従来通り会員価格で参加できます。

※ お詫び：現在の会員システムは 3 月 31 日で終了しました。
新会員システムは、現在新システムを導入中ですので、データ移管等が完了しましたら改めてご案内いたします。

※ 新システム導入後の年会費の納入方法については、従来の銀行振込以外に手数料ＢＡＡ負担のクレジットカード決済、Pay-easy（ペイジー）決済、コンビニ決済で年会費の納付が出来ます

２．個人会員の入会について

BAA では、個人会員の入会を随時受け付けています。入会をご希望の方は事務局までご連絡をお願いいたします。又は、こちらから⇒ https://www.baa.or.jp/membership.html#sec02 入会金は不要です

３．寄稿のお願い

皆様と共に充実したＢＡＡニュースを目指してまいりますので、「耳寄りな情報」や「最近の活動」、ご意見など寄稿をお待ちしてります。

”””””””””””””””””””””””””””

一般社団法人　ビューティフル　エージング協会（BAA）

https://www.baa.or.jp/　ＨＰ事務局：塙・大庭

メール：hanawa@baa.or.jp

：ooba@baa.or.jp

〒105-0003　東京都港区西新橋 3－15－6　AS ONE 愛宕 402

電話：03 - 3437-2525

”””””””””””””””””””””””””””

Copyright © 2024 BAA All Rights Reserved.