

# 「定年後のライフプラン講座」を開催

2013.6.7(金)～6.8(土)

リタイア後の生活設計に不安を抱えていませんか？

定年間近の方に老後の健康やお金、時間の使い方、生きがいなどを考えていただくため、第3回ライフプランセミナーを開催しました。

## 家計やライフプランを考えるきっかけに

老後は夫婦で仲良く豊かに暮らしたいという夢の実現に向けて、第3回「ライフプラン講座」をニューウェルシティ湯河原にて開講しました。夫婦単位を原則として、夫婦いづれかが50歳～60歳までの西は浜松から東は千葉の方々13名が参加しました。初めは緊張していた皆さんも講師の方々の和やかな雰囲気の中での講義に、次第に緊張が取れていきました。内容は、専門の講師に指導を受けて夫婦でライフプランの作成に取り組み、定年後の生活設計を具体的にイメージしてもらいもの。講師は、(株)活性化セミナー研究所会長の奥畑研司さんら3人です。

1日目は、始めに同社ライフプランコンサルタントの大橋正一さんが社会保険制度(年金や保険)について解説しました。基調講演は奥畑さんによる「生きがいとライフプラン」のテーマで、生きがいに関わる退職前と退職後の環境の変化についての講演でした。その後、参加者は60歳～80歳までの20年間の家計収支予測、予算収支計画書を策定しました。

2日目の終わりに教養講座として田崎真也ワインサロン支配人・元場章人さんによるワイン講座を行い、講義の疲れもとれ、リラックスした講座となりました。2日目午前には同社健康運動指導士の津坂佳代さんが、食事や運動などの健康管理の情報を紹介。津坂さんのリードの下、参加者は教室内で軽く体操をして固くなった体を柔らかくしました。その後、講義内容を参考にライフプランを策定し、グループ内で発表しました。

2日間の講義やグループ討議を経て、参加者には健康・お金・時間・生きがいなどについて真剣に考え、豊かな老後を送れるように事前に準備する必要性を感じていただきました。今回のセミナーは、これらのことを自覚していただくきっかけとなり、好評のうちに終了しました。参加者から他の人にも紹介したいのでこれからも続けてくださーいとの声もあり、今後も継続開催を計画していきます。

「ライフプラン講座」1日目の講座終了後、教養講座として元場章人さんを講師に招き、ワイン講座を開催。ワインを知るコツと楽しむコツについてお話しいただくとともに、テイスティングを行い実践を交えた講座となりました。

特に印象に残った話はワインの生産量。1位フランス、イタリア、スペイン、アメリカ、アルゼンチンと続き、6位は中国と聞くと参加者は驚きの表情を見せていました。有名なチリワインは国土面積と気候が関係し10位とのこと。製造過程で水が不要なため、古くから作られているワイン。一般的に赤ワインは肉料理に合うといわれますが、色の薄い方から鶏肉、豚肉、牛肉の順で合わせる方法もあるそうです。

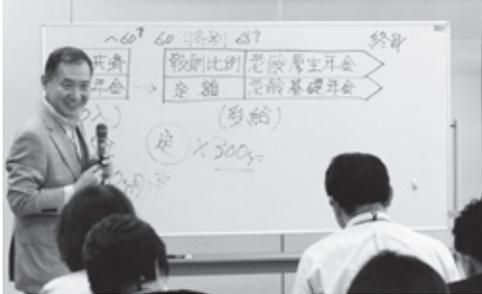
実際に味を確かめるために、テイスティングも行いました。赤白の代表的なブドウ種「ソーベニヨンプラン」「シャルドネ」「ピノノワール」「カルベニソーベニヨン」の特徴を聞き、試飲しました。銘柄を当てるクイズの正解者は少し自信を持たれたようでした。自分好みのワインを名前が注文できると格好良いですね。

最後においしいワインの見つけ方を元場さんに教えていただきました。「金額に関係なく、そのワインの良いところをたくさん見つけること」とのアドバイスをいただきました。講座は笑いを交えた楽しい雰囲気の中で終了しました。

ワインは憶えてから楽しむのではなく、楽しんでから憶えるもの



元場講師によるワイン講座



年金や社会保険について解説する大橋講師



「生きがいとライフプラン」について語る奥畑講師



家計プランの作成を個別に相談する受講者の皆さん



津坂講師によるストレッチで体をほぐす受講者の皆さん