

# 夫婦で考える「定年後のライフプラン講座」を開催

2014.6.7(土)~6.8(日)

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、時間の使い方などをご夫婦で考えていただくため、ライフプラン講座を開講いたしました。

## お金の問題を 明らかにして ライフプランを作成

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4回「定年後のライフプラン講座」をニューウェルシティ湯河原にて開講いたしました。生憎の豪雨により1組参加できなくなりでしたが、夫婦単位を原則として、夫婦いずれかが55歳から64歳までの方々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講義に、次第にリラックスされていきました。内容は、定年後のお金の計算を基に、専門の講師の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った。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」と題した、生きがいにかかわる退職前と退職後の環境変化についての講演でした。その後、受講者は60歳~80歳までの20年間の予算収

支計画書を策定しました。

1日目の終わりに教養講座としてワイン講座を実施。懇親会では、参加者の自己紹介を行い、これまでの人生についてエピソードを交え語っていただき和やかに終了しました。その後カラオケや温泉で講義の疲れを取っていただきました。2日目の午前には、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。津坂さんリードの下、参加者は教室内で軽く体操をして硬くなった体を柔らかくしました。バランス耐久テストでは、皆さん例年になく良い成績でした。午後には、今までの講義内容を

らご夫婦でライフプランを作成し、グループ内で全員が発表した後、自由に討議を行いました。2日間の講義やグループ討議を経て、受講者には健康・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。「作成したプランも、時々見直し、メンテナンスしていく」とより良いものになっていくなどのアドバイスをいただき、好評のうちに終了しました。受講者からは、良いセミナーなので知人にも紹介したいとの声があり、来年も実施を計画していきます。

奥畑講師による「生きがいとライフプラン」の講演



年金や保険制度について解説する大橋講師



津坂講師による体操で体をほぐす受講者の皆さん



ライフプランの作成を個別に相談する受講者の皆さん

## ワインは憶えてから 楽しむものではなく、 楽しんでから憶えるもの

田崎真也ワインサロン支配人の元場章人さんを講師に迎えワイン講座を開講。ワインを知るコツと楽しむコツについてのお話の後に、お楽しみのお話の後に、お楽しみのお話がありました。



元場講師によるワイン講座

ワインの生産量1位はフランスで2位はイタリアですが、この生産量はほぼ同量とのこと。国土の広いフランスと狭いイタリアの生産量に差がない理由は、国の位置にあります。北に位置するため生産量が限られるフランスに対して、イタリアでは国全体でブドウを収穫できるということです。また、アルゼンチンを抜いて中国が生産量第5位に入ったことに皆さんは驚いていました。

他のお酒とは違って、ワインは製造過程で水が不要です。そのため簡単に作ることができ、古くから世界中で愛されてきました。料理とワインの相性について、一般的に肉料理には赤ワインといわれますが、色の薄い方から鶏肉、豚肉、牛肉の順で合わせる方法もあります。お待ちかねのテイastingの時間では、白、赤が2種類ずつ、ラベルを隠してグラスに入れられ、各自で飲み比べ、匂いを感じたりしました。その後、講師から、代表的なブドウ種である白「ソーヴィニヨンブラン」と「シャルドネ」、赤「ピノノワール」と「カベルネソーヴィニヨン」の特徴をあげていただき、グラスのワインが何かを当てました。自分好みのブドウ種をお店で注文できるとワイン通になった気分が味わえますね。テイastingでグラスを4つとも空けた方もいて楽しい雰囲気の中で講座を終りました。