

夫婦で考える「定年後のライフプラン講座」を開催

2015.5.23(土)～5.24(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に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 ご夫婦の 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5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しました。この講座は夫婦で参加いただき、定年後のお金の計算をもとに講師の指導を受け、ライフプランの作成に取り組むことで夫婦の定年後の生活設計を具体的にイメージしてもらうものです。当日、ご両親の介護が発生し、急遽2

名が欠席となり、この世代の事情を
実感しました。

講座は、ライフプランコンサルタントの大橋正一さんによる社会保険制度（年金や保険）の解説から始まり、次に（株）活性化セミナー研究所会長の奥畑研司さんによる基調講演「生きがいとライフプラン」を聞き、退職前と退職後の生きがいや環境変化について学びました。その後、受講者は60歳から80歳までの20年間の予算収支計画書を策定しました。

また、教養講座としてワイン講座を実施。その後に開催した懇親会では、参加者の自己紹介を行い、当日の講義内容やこれまでの人生

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。また、たまたま開催されていた湯かけ祭りの見学やカラオケ、温泉などで講義の疲れを取っていたできました。

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
体を動かす受講者の皆さん



長期家計プランの作成を
個別に質問

今回の講座をきっかけに、「健康」「お金」「時間」「生きがい」などについて真剣に考えていただき、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けたのではないのでしょうか。受講者からも、「良いセミナーなので知人にも紹介したい」との声も上がり、来年も計画したいと思います。

発表後、自由に討議を行い互いの考えを深めていました。最後に「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る」とのアドバイスをいただき、好評のうちに終了しました。

2日目の午前は、健康運動指導士の津坂佳代さんによる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固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、ご自分の年齢を実感された方が多かったようです。午後には今までの講義内容からご夫婦でライフプランを1枚作成し、重要なプラン2つを発表していただきました。参加者のほとんどが健康関連の項目を取り上げていくのが印象的でした。

ワイン講座 「ワインとチーズを おいしく学ぼう」

田崎真也ワインサロン副支

配人の進一博さんとチー

ズ検定講師の宮川千鶴さ

んを講師に迎え開講。ワイ

ンとはどんなお酒なのか、

造り方、生産地のクイズなど

を通してワインを知っていただきました。ワ

インの生産量1位はイタリア、2位はフラン

スだそうですが、国土の狭いイタリアが1位

の理由は、フランスの南に位置するため全国

で収穫できるためです。また中国が生産量第

5位に入ったことに皆さん驚いていました。

お待ちかねのテイastingでは白と赤

2種類のワインがラベルを隠してグラス

に入れられ、各自で飲み比べていただきま

した。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「ガメイ」と「カベルネソーヴィニヨン」の

特徴があげられたこともあり、ほとんどの参

加者が銘柄を当てられていました。皆さん、

ちょっとしたワイン通の気分が味わえたの

ではないでしょうか。

次にワインと相性の良いチーズのお話です。チーズとはどんなものか、乳の種類、チーズの種類などを解説いただきました。ワインとチーズは、産地や風味（香や味わい）でマリ

アージュすることでおいしさが増すことを学び、2種類のチーズをワインに合わせてみました。確認しているうちに4つのグラスを全部飲み干した方もちらほら。楽しい雰囲気で講座を終りました。

