

夫婦で考える 「定年後のライフプランセミナー」を開催

2016.5.28(土)

昨年の第5回までは、1泊2日熱海でのセミナーを開催していましたが、今回は趣向も新たにより多くの夫婦の方に参加して頂きたいと目黒雅叙園サロン・ド・ソレイユⅢに於いて1日のライフプランセミナーを開催いたしました。

専門講師の指導により、リタイア後の健康やお金、時間の使い方、生きがい等について、現役の内に早めに考えて頂くことを目的として、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「定年後のライフプランセミナー」を開催いたしました。

それぞれの生活を
見直し最適な
ライフプランを作成

夫婦単位を原則として、夫婦いづれかが50歳から64歳までの方々4組8名が参加いたしました。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おうものです。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。



基調講演をされる
奥畑講師



社会保険制度について
解説される大橋講師



参加者全員による
「知恵の交換会」



健康管理について解説される
津坂講師

はじめに同社ライフプランコンサルタントの奥畑講師による基調講演「生きがいとライフプラン」と題して、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。次に大橋講師が社会保険制度(年金や保険)について解説されました。昼食は、目黒雅叙園の西欧料理クラブラウンジでランチbuffetを各自楽しんで後に60歳〜80歳までの20年間の長期家計プランの作成の説明がありました。従来は、講義内容から夫婦でライフプランを作成して頂くところですが、今回は時間の都合上作成は各自帰宅後に夫婦で話し合い作成して頂く事になりました。その後は、ライフプラン「知恵の交換会」と題して、

参加者全員による生活の切り口について、自由に討議を行いお互いの情報共有化を行いました。セミナーの最後は、健康運動指導士の津坂講師が、食事や運動などの健康管理の情報を紹介。参加者は教室内で軽く音楽に合わせ体操を行い、運動の前後の心拍数の違いを確認しました。また腰痛予防に効果的な筋トレ、ストレッチの方法や脳の健康度チェックなども行いました。脳の健康度チェックの設問には、この設問にチェックがいたら医師に相談して画像検査の実施が望ましいなどという項目もあり、参加者は真剣な眼差しで設問に取り組んでいました。

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準備の必要性を感じて頂きました。作成したプランも年に1回見直しメンテナンスすることで、より良いものになるとのアドバイスをいただきました。参加された受講者の方々は、事前準備も含めてライフプランセミナーを積極的に受講されているのが大変印象的でした。従来の1泊2日から1日の研修にした結果、主催者側の期待した参加者の増加はありませんでしたが、受講者から参加して良かったという感想を頂き、本事業を継続していききたいと感じました。