

# 私たちがアドバイスする人生いきいき

## 加齢を華麗に

### ハッピーライフ創造塾代表 シニアライフアドバイザー 平松幹夫



「青春とは人生のある期間を言うのではなく、心の様相を言うのだ」とアメリカの詩人サミュエル・ウルマンは述べていますが、あなたは人生100歳時代をどう生きますか？長生きを競うことも大切ですが、自分らしく素敵に輝いて人生後半を豊かに歩みたいものです。そこでセカンドライフにおけるさまざまな課題に包括的に対応し、生涯現役・生涯青春を実現する心構えを展望します。

「青春とは人生のある期間を言うのではなく、心の様相を言うのだ」とアメリカの詩人サミュエル・ウルマンは述べていますが、あなたは人生100歳時代をどう生きますか？長生きを競うことも大切ですが、自分らしく素敵に輝いて人生後半を豊かに歩みたいものです。そこでセカンドライフにおけるさまざまな課題に包括的に対応し、生涯現役・生涯青春を実現する心構えを展望します。

「セカンドライフにおける大切な課題と対応策」

- ・自分ファーストで描く「豊かな未来設計」
- ・仕事でも中・長期計画があり、これからの人生設計は自分中心です。今後の長い人生を展望し、どこで、誰と、どのような人生を歩むかを明確に描いて下さい。「固定概念に縛られず前向きに！」がポイントです。
- ・「豊富な情報に振り回されず、自分の流しで経済的基盤の確立」
- ・前項で触れた今後の人生設計に基づいて、生涯にわたる資金の準備を現役の内訳に下し下さい。ただし、「豊かな生活」豊富な経済基盤にはありません。必要に数字を放浪されず、自分なりの豊かさの尺度を基準に下し下さい。
- ・「誰かが予備軍！避けて「周囲との人間関係」

「豊かな未来設計」

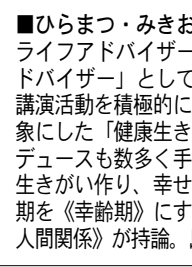
仕事でも中・長期計画があり、これからの人生設計は自分中心です。今後の長い人生を展望し、どこで、誰と、どのような人生を歩むかを明確に描いて下さい。「固定概念に縛られず前向きに！」がポイントです。

「豊富な情報に振り回されず、自分の流しで経済的基盤の確立」

前項で触れた今後の人生設計に基づいて、生涯にわたる資金の準備を現役の内訳に下し下さい。ただし、「豊かな生活」豊富な経済基盤にはありません。必要に数字を放浪されず、自分なりの豊かさの尺度を基準に下し下さい。

「誰かが予備軍！避けて「周囲との人間関係」

## 日本の片付け ブームの影にあつたもの 片づけアドバイザー 本田美貴



「マナー講師」「シニアライフアドバイザー」「健康生きがいづくりアドバイザー」として人生100歳時代を見据えた講演活動を積極的に展開。また中高年齢者を対象にした「健康生きがいづくり講座」等のプロデュースも数多く手掛け、多くの中高年齢者の生きがい作り、幸せ作りに関わっている。高齢期を《幸福期》にする秘訣は《周囲との良好な人間関係》が特論。島根大学卒。

「健康生きがいづくりアドバイザー」として人生100歳時代を見据えた講演活動を積極的に展開。また中高年齢者を対象にした「健康生きがいづくり講座」等のプロデュースも数多く手掛け、多くの中高年齢者の生きがい作り、幸せ作りに関わっている。高齢期を《幸福期》にする秘訣は《周囲との良好な人間関係》が特論。島根大学卒。

「片づけアドバイザー」

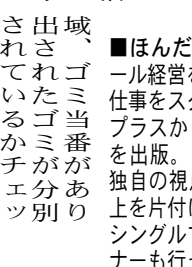
「健康生きがいづくりアドバイザー」として人生100歳時代を見据えた講演活動を積極的に展開。また中高年齢者を対象にした「健康生きがいづくり講座」等のプロデュースも数多く手掛け、多くの中高年齢者の生きがい作り、幸せ作りに関わっている。高齢期を《幸福期》にする秘訣は《周囲との良好な人間関係》が特論。島根大学卒。

「健康生きがいづくりアドバイザー」として人生100歳時代を見据えた講演活動を積極的に展開。また中高年齢者を対象にした「健康生きがいづくり講座」等のプロデュースも数多く手掛け、多くの中高年齢者の生きがい作り、幸せ作りに関わっている。高齢期を《幸福期》にする秘訣は《周囲との良好な人間関係》が特論。島根大学卒。

「片づけアドバイザー」

「健康生きがいづくりアドバイザー」として人生100歳時代を見据えた講演活動を積極的に展開。また中高年齢者を対象にした「健康生きがいづくり講座」等のプロデュースも数多く手掛け、多くの中高年齢者の生きがい作り、幸せ作りに関わっている。高齢期を《幸福期》にする秘訣は《周囲との良好な人間関係》が特論。島根大学卒。

## 自立的で前向きに生きる 家事代行サービスお助けママ 鈴木隆枝



「家事代行サービスお助けママ」を営む。滋賀県大津市で経営している。このサービスは、働く女性が忙しくて行けない家事代行サービスを提供している。現在は、母が30年前より行ってきた家事代行サービスお助けママを引き継ぐ。

「家事代行サービスお助けママ」を営む。滋賀県大津市で経営している。このサービスは、働く女性が忙しくて行けない家事代行サービスを提供している。現在は、母が30年前より行ってきた家事代行サービスお助けママを引き継ぐ。

「お助けママ」

「家事代行サービスお助けママ」を営む。滋賀県大津市で経営している。このサービスは、働く女性が忙しくて行けない家事代行サービスを提供している。現在は、母が30年前より行ってきた家事代行サービスお助けママを引き継ぐ。

「家事代行サービスお助けママ」を営む。滋賀県大津市で経営している。このサービスは、働く女性が忙しくて行けない家事代行サービスを提供している。現在は、母が30年前より行ってきた家事代行サービスお助けママを引き継ぐ。

「お助けママ」

「家事代行サービスお助けママ」を営む。滋賀県大津市で経営している。このサービスは、働く女性が忙しくて行けない家事代行サービスを提供している。現在は、母が30年前より行ってきた家事代行サービスお助けママを引き継ぐ。

**山縣歯科医院**  
日本歯科大学  
NY大学歯学部  
Ren Yamagata, D.D.S.  
The Helmsley Bldg  
230 Park Ave., Suite 525, NY, N.Y. 10169  
212-867-1188 www.yamagatadental.com

**武重メディカル**  
内科・胃腸肝臓科・肥満科  
**武重梅子**  
産婦人科  
**武重竹子**  
Tel: 917-340-2425

**hsmf women's care**  
婦人科  
**武重竹子**  
1991 Marcus Avenue, Suite M101  
Lake Success, NY 11042  
Tel: 516-437-2020  
hsmfwomenscare.com

**東京-フロストバレー  
YMCAパートナーシップ**  
**スタッフ一同**  
250 Mamaroneck Avenue  
White Plains, NY 10605  
Tel: 914-761-8450  
E-mail: tokyopr@frostvalley.org  
ymcatv.org