

「第6回アドバイザー（AD）活動支援オンライン講座」（令和6年9月7日）

（テーマ）

「人生100年時代への備え、家庭経済と生きがいのある生活を考える」
～“自律的な生き方”がキーワード～

I. 長寿を念頭に置いた家計管理

1. 限られた資金を有効に活用
 - ア. ライフサイクル表の活用（預金残高の常時確認）
 - イ. 節約は全世帯共通の課題
 - ウ. 堅実な家計の実践例
2. まずは資産の保全
 - ア. 予期しない出費対策（火災・地震などの災害対策、緊急予備資金の確保）
 - イ. 特殊詐欺対策（慌てない、一人で判断しない）
 - ウ. 一括投資は“捨てても良いお金”で
 - *投資の基本は「分散・長期・積み立て・低コスト」

II. 自律的な生活で健康長寿を目指す

☞ 定められた日課に沿った生き方

1. 日々の実施予定事項に能動的・継続的な取り組み
 - ☞ 仕事、ボランティア、学習、スポーツ、創作活動など
 - ア. 学び続けることで若さを堅持
 - ①「20歳であろうが80歳であろうが、学ぶことを止めてしまった人は年老いる。学び続ける人はいつまでも若い」（ヘンリー・フォード）
 - ②知識を広げたり新しいスキルを身につけることで、日々をイキイキと！
 - イ. 好縁・地縁で広げる“つながり”
 - ☞ 避けたい「社会的ホームレス」
2. 体を動かす習慣づくり
 - ☞ 運動は“知的な活動”。ただし、過ぎたるは及ばざるごとし
 - ア. 有酸素運動（ウォーキング）
 - ☞ 心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防など
 - イ. 筋トレ
 - ☞ 免疫力向上や基礎代謝のアップ
 - ウ. ストレッチ
 - ☞ 柔軟性の向上・血行促進・疲労回復・肩こり・腰痛の改善・関節痛の軽減・姿勢改善など
3. 「101歳の○○○」を目指す

III. 人生をポジティブにする言葉と姿勢

1. 前向きな言葉
2. 胸を張る姿勢
3. 欠かせない笑顔づくり

（健生千葉連絡協議会AD、大川洋三）

以上