

## 長活き通信

長活きの秘訣を、学びあう。

「長活き」。それは活き活きと長く生きることをあらわす、新しい概念。「あきぎん長活き学校」の 2019 年度上半期の活動をまとめました。

## NAGAIKI GAKKO REPORT FIRST HALF OF 2019





長活き学校ではじめる。セカンドライフの準備は

## あきぎん長活き学校 2019年度 上半期レポート

開校式

2019/4/23 記念講演「よりよい明日のために~未来を信じる力を育む、よりよいお金の使い方」 コモンズ投信株式会社 取締役会長 渋澤 健

5月授業

2019/5/24 目指せ孫育で名人!現役ママと考える「孫」との付き合いかた

6月授業

2019/6/20 はじめてのスマホ教室

7月授業

2019/7/18 いまから始める終活講座 ~お仏壇・エンディングノート編~

おまけのページ



Z A G <u>ト</u>ス S Z

## あきぎん長活き学校 2019 年度 開校式

「日本資本主義の父」と呼ばれる渋沢栄一。このたび、新I万円札紙幣に肖像画が採用されることが決定し、再び注目を浴びています。 生涯で約500の会社設立に携わったといわれており、実は秋田銀行の相談役も務めていらっしゃいました。 5 代目子孫である渋澤健様から、「論語と算盤」など渋沢栄一の思想について学びました。

## ~未来を信じる力を育む、 コモンズ投信株式会社 よりよいお金 取締役会長 一の使 い方~ 渋澤 健

「よりよ

い明日のために

記念講演

2019/4/23

氏



渋沢栄一が考える |持続可能性||と||長活き|

は渋沢が各地で演説した内 渋沢の教えを紹介したいと 語と算盤」のなかから二つ、 と説いています。ここで「論 和させることが重要である にたとえ、道徳と経済を調 道徳を「論語」、経済を「算盤」 容を一冊にまとめたもので、 をご存知でしょうか。本書 渋沢の著書「論語と算盤」

続されない」(『合理的の経営』) うなことでは、その幸福は継 に社会の多数が貧困に陥るよ 大富豪になっても、そのため 「その経営者一人がいかに

全に永続することができない。したがっ な務めである」(『論語と算盤は甚だ遠く して甚だ近いもの』) 一致させることが、今日のきわめて大切 「正しい道理の富でなければ、その富は完 論語と算盤という懸け離れたものを

で生きましたので、当時としてはずいぶ 渋沢栄一(1840~1931) は91歳ま 来」について一緒に考えたいと思います。

ん長生きしたことになります。 6歳のと

たのですが、銀行の頭取などを引退した きに体調を崩し、長く休んだ時期もあっ の祖父にあたる渋沢栄一の話を通して「未

みなさんこんにちは。今日は私の祖父

を体現した人といえるで 涯現役で、まさに「長活き」 まな仕事に携わりました。生 後も、外交関係などさまざ

の言葉でいうとサステナビリティー、 見すると世の中は豊かに見えるのだけれ に陥っている状態では、自分自身の幸福 す。論語と算盤は、未来に向かって前進 という考え方も結構なんですが、世の中 できるでしょう。算盤勘定ができなけれ お子さんの痛ましい事件があります。一 につながらないということです。これは、 摂性」の考え方です。自分ひとりだけが るのが、インクルージョン、つまり「包 くなってしまいます。もう一つ読みとれ いうのも、非現実的であるように思いま が著しく変化するなか、「論語一辺倒」と りません。私は道徳を重視しています」 「お金もうけなんて卑しいものに興味はあ まづいてしまうかもしれません。一方で、 ば、持続可能性はありません。けれども、 まり「持続可能性」と言い換えることも いうキーワードが多く出てきます。 でテロがあります。日本国内では小さい 現代にも通ずることです。例えば、海外 お金を持っていても、世の中全体が貧困 同じところをぐるぐる回って前に進まな もう一方が小さいとバランスがとれず、 していく車の両輪です。片方が大きく、 算盤だけを見つめていると、どこかでつ 渋沢の言葉には、「永続」や

ことです。効率性を高めますので、「か」

選別し、比較し、決定し、進めるという

ロかイチか」、「白か黒か」というように

これと相対するのが「か」の力です。「ゼ

の力はすごく大事です。ただし、「か」は

すでに存在するものを選別しているだけ



ね。 ع の力、「か」の力

す。現代においても重要な価値観である、 を生み出しているのではないかと思いま

たちがいて、その怒りがさまざまな問題

と算盤」ではすでに語られているんです 「持続可能性」と「包摂性」、これが「論語

ررح すね。 語」と「算盤」はどちらが優先されるわ りやって、おまけが出たら論語(道徳) るのでしょうか。人間はなにかと順序を 残念ながら「と」の力は働きません。 せんが、そこで思考停止してしまうと、 綺麗ごとだと言われてしまうかもしれま けでもない、同じレベルです。そんなの あらわされるように、同列の関係です。「論 でしょう、というように考えがちなんで つけたがります。算盤(経済)をしっか たく異なるものを、どのように調和させ います。「論語」と「算盤」という2つのまっ 「論語と算盤」で語られている教えは、 ですが、「論語と算盤」は「と」で の力」といえるのではないかと思



rito mesosum

実は豊かさから取り残されている人

## AGAI CEREMO

なので、そこから新たな創造は生まれま

ることができるのですから。 うでしょう。解析できるデータの量には のは、ちょっと先にある、目に見える範 析することができます。ものすごく早い ありません。A-はあらゆるデータを解 の力で考えると、人間はAーに勝てっこ いるところから、一気に遠くまで飛躍す るのです。当たるとラッキーです。現状 えはここだよね」と飛躍することができ す。けれども、限られた情報の中から、「答 限りがありますし、結構ちぐはぐなんで 囲の未来を見ながら進めていく、その積 せん。ただし、AIの「か」の力という いくので、人間は追いつくことが出来ま 処理スピードで「〇か1か」を選別して います。けれども、ときどきそれが当た る。飛躍しているので、多くは間違って み重ねに過ぎません。一方で、人間はど 現代はAー社会と言われています。「か

## 大きな河のようなものだ

渋沢が考えたたとえがあります。 行である「第一国立銀行」を設立しまし は何なのかをわかりやすく伝えるために、 チャー企業のような存在です。「銀行」と 行」が何かを知りません。今でいうベン た。日本で最初の銀行ですから、人々は「銀 今から146年前に、渋沢は日本初の銀

い。折角人を利し国を富ませる能力があっ る水やポタポタ垂れている滴と変わりな に集まってこない金は、溝に溜まってい ても、その効果はあらわれない。」 「銀行は大きな河のようなものだ。銀行

つまり、 お金はばらばらの状態だと力

> じゃ」というと思います(笑)。お金は世 円と言われます。今から5年後に渋沢栄 のうちタンスに入っているお金は約50兆 円は10キロメートルになります。富士山 ていくと、どのくらいの高さになるでしょ さい。1兆円の1万円札を地面から重ね 〇兆円といわれています。想像してくだ きな大河となって、産業発展を支えたと 私はそう考えています。 の中に循環することで、役目を果たすー 日本は持っているというわけですね。そ う? 100万円の厚さがだいたい1セン 和の経済発展というのは、国民のお金が 力となる、ということです。明治から昭 態であったお金を銀行に集め、それが流 はない。けれども、1滴ずつ垂れ流し状 に置かれていたら「私は暗いところは嫌 一が1万円札の顔になったとき、タンス の約3倍の高さです。それを980本も チですので、そこから計算していくと1兆 家計にある現金・預金の総額は約98 いう構造があったのです。現在、日本の 1滴ずつ銀行に集まってきて、それが大 れ始めると、まるで大河のような大きな

## 「共感」から「共助」、そして「共創」へ

みなさんがこの会場に集まっているのも、 とや新たな学びがあるかもしれない」と 散らばったお金も集まってきます。 つく」という共感です。共感があると、 ぜ銀行に希少なお金が集まってきたかと いう期待に似た共感があるからですよね。 「長活き学校に参加すれば、何か楽しいこ 管してくれる」、「お金を預けると利息が です。「銀行にお金を預ければ、大切に保 いうと、そこには「共感」があったから 金はありませんでした。そんななか、な 当時の世の中には、循環するほどのお 今日

栄一は「日本資本主義の父」と言われま て、でこぼこ感があるからです。ここで らそこには長所短所・得意不得意があっ を生み出すわけではありません。なぜな あるのです。でも、必ずしもそれが「動き」 なものを創り出すことができるのです。 ジですね。散らばったもの集めて、 くなって動き始めると、そこから次のス ことです。補いあって、でこぼこ感がな 助は、お互いが不足するものを補いあう 必要になってくるのが「共助」です。共 共感には、散らばった存在を集める力が 本主義 (がっぽん)」という言葉を使って すが、本人は「資本主義」ではなく、「合 テップである「共創」に進みます。渋沢 いました。「資本を合わせる」というイメー

## 人生100 年の心得

も言うべき、渋沢の考え方を紹介します。 さて、ここで「人生100年の心得」と

強するように見える。 の勉強が、さも希望を持ちつつ愉快に勉 まけている者が甚だ少ない。しかしてそ 上級の人も下層の人も、すべて勉強して いるということは、著しく眼につく、な 「如何にも新進の国と見受け得る所は、

が日本国民の様子に感銘を受けたことに 老衰の予防法」) あったならば、私はいつまでも精神に老 **表ということはなかろうと思う。」(「精神** こちらの言葉は、来日した米国の学者 常に学問を進めて時代に後れぬ人で

串をちょっと枠から出してみる

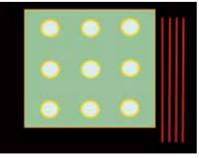
見ると、上級の人も、下層の人もみんな 対して、渋沢が大変喜んだというエピソー 勉強している。怠けている人は少ない。 ドです。簡単に説明しますと、「日本人を と、視野が広がって答えが簡単に見つか は、枠の中で考えてしまっていませんか? 実は、 安

する る人で です。 おそらく長活き学校が目指すところとも 通ずるのではないでしょうか。 には、 ことはないだろう」としています。 てあれば、いつまでも精神的に老衰 しているように見える」ということ さらに、「このように学び続けてい いずれも希望を持って愉快に

生きるなんて大変だとネガティブにとら ましょうよ、そう言うと思います。 かくの人生100年、最期まで楽しく生き えられがちです。 けれども、渋沢なら、せっ 「人生100年」というと、100年も

## 安全 地帯を突破せよ

つの ます。 しょうか? 意されています。4本の串を使って、9 突然ですが、クイズを出したいと思い 団子すべてを刺すことはできるで 団子が9つあります。串が4本用

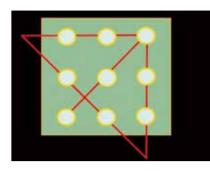


右にある4本の赤い串を 使って、9つの団子すべて

どうでしょうか? できないという方 問題: を刺すには?

全地帯」なんですね。 ります。この枠は、私たちが抱えている「安 から長年生きているなかで積み重ね や地域社会、働いている業界や会社、 全地帯というのは、自分が住んでい

## ENING CEREMONY



答えは枠を飛び出すこと で見えてくる。

未来を信じる力を育む

た成功体験や価値観、世界観などです。 た成功体験や価値観、世界観などです。 という枠の中に、全員が留まったら、ど をます。さて、社会の全員が常に安全地 だんだん枠を飛び出すのが面倒になって だんだん枠を飛び出すのが面倒になって だんだん枠を飛び出すのが面倒になって という枠の中に、全員が留まったら。 あるいは、個人が個人の枠のなかで暮 あるいは、個人が個人の枠のなかで暮 あるいは、個人が個人の枠のなかで暮 あるでしょうか。

こともあるかもしれません。
拡大し、相対的に枠が小さくなっている
動いていなくとも、外の世界がどんどん
でしまうかもしれません。枠そのものは
でしまうかもしれます。外の視点が失われ

実現につながると考えています。 持続的に成長するため、精神的な老衰を防ぐためには、枠の外から刺激を与えるのではありません。外からいろいろないです。けれども、外から体験や気づきを呼び込むことで枠が大きくなり、成長とではありません。外から小さかったはがです。けれども、外から小さかったはがです。けれども、外からいろいろなるとではありません。外から刺激を与えるとではありません。外から小さかったはがです。 けれども、外から刺激を与えるとがとても大切なんです。子どられることがとなっても成長するため、精神的な老衰につながると考えています。

び込む、ということでしょう。 投資を英語では、「invest」といいます。 は中に取り込むこと、「vest」は身に付けるベスト、チョッキですね。つまり、 は中に取り込むこと、「vest」は身 にがさます。秋田という地域社会で生 とができます。秋田という地域社会で生 とができます。秋田という地域社会で生 とができます。秋田というまり、 は中に取り込むこと、「vest」は身

あると話しています。1つ目は「お金をけのセミナーでは、お金の使い方は4つコモンズ投信で開催している子ども向

つ目が「お金を貯める」

行って助けてくれる 部を『寄付』すればい る。その人が行けるよ そこで、このように話 る困っている人を助け るがゆえに、遠くにい を助けたい」という気 付」です。ここから少 もたちもよく理解して です。この2つは子ど 付すれば、その人が が、お友達と一緒に寄 足りないかもしれない うに、おこづかいの一 も、君の代わりに行っ します。「君が遠くに ところが、子どもであ 持ちを持っています。 ですが、小さい子ども い、君のお金だけでは て助けてくれる人がい 行くことはできなくて ることはできません。 し難しくなっていくの います。3つ目は、「寄 でも、「困っている人



よ」、そう言うと子どもたちは理解します。お金を「使う」、「貯める」ことは自分のこと、英語で言うと「ME」です。自分のこと、英語で言うと「ME」に変わります。「ME」は私のためという意味ですが、さらに「寄付」という概念を理解すると、「ME」になると私たちや社会全体が、という意味の主語に変わります。その「WE」になると私たちや社会全体が、という意味の主語に変わります。その「WE」ある会社があって、世の中で役に立つ方「投資」を教えます。

と気づくのです。と気づくのです。と気づくのです。



## NAGAIKI 20

「やりたい・やりたくない」へ 「できる・できない」から

最後にひとつ、渋沢の言葉を紹介します。

ル世代です。育った時代背景は大きく異 過ごしました。一方で、息子たちは20 代を比べてみると、随分と環境が違いま 対する願いでもあります。 だけでなく、次の世代、子や孫の世代に しい」という想いです。これは自分自身 のは「今日よりも、よい明日になってほ なりますが、いつの時代にも変わらない OO年代に子ども時代を過ごしたミレニア ピック前後の高度成長期に子ども時代を す。私は1961年生まれで、東京オリン 身の子ども時代と、息子たちの子ども時 私には3人の息子がいますが、自分自

うことができるんですね。 らこそ、投資というかたちでお金をつか 来る、明後日が来る、そう信じているか を持っている」ということです。明日が この根底にあるのは、「未来を信じる力

当はやりたかったはずなのに「できない ない」という思い込みが強いゆえに、本 ことが多いのではないでしょうか。「でき しまうこともあります。 からやりたくない」と気持ちまで落ちて 時間やお金がないからできない」という の方は「やりたいことは沢山あるけれど、

日はご清聴ありがとうございました。 を「できる」に変えていきましょう。本 たいこと」を実現するために、「できない」 くない」で考えましょう。そして、「やり できない」ではなく、「やりたい・やりた 「長活き」を実現するために「できる・

## 講師プロフィール: 渋澤 健(しぶさわ けん)氏

となって逆境を招くようなことをしてし 手前の方からほとんど故意にねじけた人

ずがないではないか。」

生活を送りたいとて、それを得られるは まう。それでは順境に立ちたい、幸福な

てしまいます。もちろん「やりたいし、 よりも先に、「できる・できない」を考え

私たちは「やりたい・やりたくない」

できること」が一番良いのですが、大概

幸福なる運命を招こうとせず、

かえって

さえすれば、大概はその意のごとくにな

「自分からこうしたいああしたいと奮励

るものである。けれども多くの人は自ら

コモンズ投信株式会社取締役会長。JPモルガン、ゴールド マンサックスなど米系投資銀行でマーケット業務に携わり、 1996年米大手ヘッジファンドに入社、1997年から東京駐在 員事務所の代表を務める。2001年に独立、シブサワ・アンド カンパニー株式会社を創業。2007年コモンズ株式会社を創 業。(2008年コモンズ投信株式会社に改名し、会長に就任。)

著書に、『運用のプロが教える草食系投資』(日本経済新 聞社)、『渋沢栄一 100の訓言』(日本経済新聞社)、『渋沢 愛と勇気と資本主義』(日本経済新聞社)などがある。

## 渋沢栄一と秋田銀行のかかわり



筆の礼状が保管されています。 国立銀行が県内産業の発展に尽力 その職務を務めあげました。 相談役に就任し、亡くなるまで34 として渋沢に感謝状を送っていま 秋田銀行には、これに対する: 旧秋田銀行など県内6銀行が ず。 年間( 第一

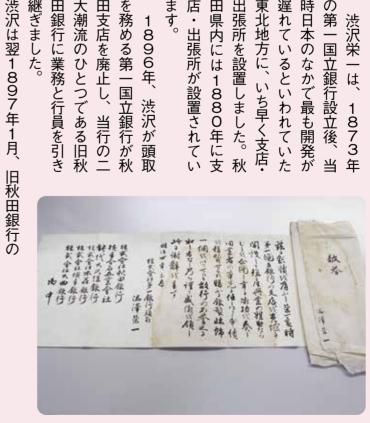
(写真上) 秋田銀行が保管する渋沢栄一の肖像写真

(写真右)

第一国立銀行秋田支店廃止に際して県内6銀行が連著した 感謝状に対する礼状。「此に謝辞を呈す」と記されている。 の第一国立銀行設立後、当 渋沢栄一は、1873年

田銀行に業務と行員を引き 田支店を廃止し、当行の二 を務める第一国立銀行が秋 大潮流のひとつである旧秋 1896年、渋沢が頭取

継ぎました。



店・出張所が設置されてい 田県内には1880年に支 出張所を設置しました。秋 東北地方に、いち早く支店・ 遅れているといわれていた 時日本のなかで最も開発が

## 上半期授業レポー 長活き学校 2019年度

2019年度の長活き学校は、 の準備は、 長活き学校ではじめる。」がコンセプトです。 そして終活について学びました。 スマホ、

> との付き合い方について考えました。 自身も現役ママである小玉さんと「孫」 ます。多くのママたちの声を聞き、ご いじ・ばあばの役割が大きくなってい 共働き家庭が増え、育児におけるじ

う想いを込め「子育てカフェ」と名付け さまざまな場所で集えるように、とい きるように、また、自然豊かな男鹿の 誰に対してもオープンで気軽に参加で で集まるというイメージがあります。 てサークル」というと、決まったメンバー ち上げたのは2005年でした。「子育 私が子育てカフェ・にこリーフを立

採り、夏は野外キャンプ、秋はがっこ 泉郷に協力していただき、託児付きで て体験活動を行ってきました。男鹿温 づくり、冬は味噌づくり…と年間通し ベントを開催してきました。春は山菜 貸切温泉を企画したこともあります。 にこリーフでは、親子向けの各種イ

## 地域のじいじ・ばあばの活躍

というグループがあります。自分たち 地域の「じいじ・ばあば」たちでした。 はのトロトロワカメづくりも教えても やがっこづくり、そして、男鹿ならで あばたちのグループですが、山菜料理 で野菜やお惣菜を作り販売しているば 男鹿地域で活動している「かねがわ畑」 この体験のなかで活躍しているのが、

ないと言えない言葉だなあと思います。 もらいましたが、印象的だったのは「与 知らないことって沢山あるんですね。あ らいました。男鹿に住んでいながらも があると言っていました。経験を積ま 遊ばせる。そこから新たな発見や学び らおう!」くらいの気持ちで、自由に て、「先生は子ども、子どもに教えても 大人が手とり足とり教えるのではなく えることは、奪うこと」という言葉です。 じいじたちには自然体験を教えても 男鹿の真山を案内して

のてマい

マの投稿を見て、

自分と比較した

ます。何かがあれば、SNSで他

れて ます。 ネッ

おり、

ママたちもネットを頼りにし

嬉しいです。 もと学び、体験していくことで、地域 季節の旬のものを活かすプロフェッ けた生活をされています。それを子ど ショナルです。当たり前に、手間暇か に興味を持ち、 じいじばあばたちは、海や山のもの 愛着を感じてくれたら

## 現役ママのホンネ じいじばあばにお願い

じいじばあばに対するホンネを紹介し ここからは現役ママたちから聞いた

め預かってもらえると非常に助かりま す。また、子どもがいると買い物も大 ります。仕事もそう長くは休めないた では下がらず、2、3日と続く場合もあ 突然やってきます。熱が上がると1日 気になったときです。 働くママが一番困るのは、子どもが病 買い物の間のほんの30分や保 子どもの病気は

けがとてもありがたいです。

現役ママと考える「孫」との付き合い

かた

子育てカフェ・にこリーフ

代 表

小玉由紀さん

目指せ孫育て名人!

にママに確認してください。 違いがあります。ここで重要になって 多いと思います。ですが、育児に正解 通ですね。あれ? と思ったら遠慮せず くるのは、お互いの情報共有・意思疎 え方については、ママによって考え方に はありません。お菓子やおもちゃの与 身の経験からアドバイスしたいことも 識は人それぞれ」ということです。 ご自 気をつけてもらいたいのは「育児の常

をわけてもらったり。私の場合、お裁 みやすいですし、やる方も楽しいですよ お願いしていました。得意分野なら頼 縫が得意なばあばに、繕いものは全て を釣りに連れていったり、野菜やがっこ た「おせっかい」は大歓迎です! 子ども

ともにすりへってしまうことがありま ですが、日々子育てをしていると心身 面でのサポートですね。可愛い我が子 それから欠かせないのが、気持ちの 育園のお迎えなど、ちょっとした手助

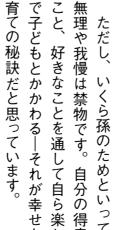
じいじばあばの趣味や特技を活かし

ちに

ですね。

的にコミュニケーションをとってほ は、孫はもちろん、ママたちとも のもよく聞く話です。じいじばあばた り、さらに落ち込んでしまう、という

しい で子どもとかかわる―それが幸せな孫 の秘訣だと思っています。 や我慢は禁物です。自分の得意な だし、いくら孫のためといっても、 好きなことを通して自ら楽しん









【写真上】子どもと遊べるおもちゃを紹介する小玉さん。外国製 のカードなど、手で触って、会話して楽しむおもちゃは、孫育て の必須アイテムです。

【写真下】ワークショップ「じいじばあばが考える孫育てのホン 孫育てに活かせそうな私の趣味・特技など、意見交換をし て盛り上がりました。

そん な一言にとても救われています。 んなとき「大変だよね」、「大丈夫?」

## 子育てにおける課題

と痛感しています。 子育てで一番大切なのは、スキンシッ 含めた生のコミュニケーションだ

プも

子

どもたちは当たり前に、

インター

トやゲームの世界とかかわって

現代は子育てに関する情報も溢

## 2019/7/18

## NAGAIKI 2019 LESSON REPORT

# **〜お仏壇・エンディングノート編〜いまから始める終活講座**

ご先祖さまのこと、ご家族のこと、自 は、現代風のリビングに株式会社秋田銀行 営業企画部 部長代理 池田誠有限会社升谷商店(仏壇の升谷) 代表取締役 升谷昇平さん

## お仏壇まわりの基礎知識知っておきたい

げられた「金仏壇」です。 現在のお仏 メージされるでしょうか? 現在のお仏 タージされるでしょうか? 現在のお仏 メージされるでしょうか? 現在のお仏 メージされるでしょうか? 現在のお仏 メージされるでしょうか? お仏壇というと、どのようなものをイ

ました。そこで、スペースをとらず、 ほとんどでした。こちらの家具調仏壇 えば、仏間や座敷など家族が集う場所 になったのです。これまでお仏壇と言 具のようなデザインが求められるよう 宅でも和室や仏間のない家が増えてき 中心に流通しはじめ、ここ数年では秋田 ます。15年ほど前から東京などの都会を 家具のようなモダンなデザインをしてい とは離れたところに設置されることが リビングに置いても違和感のない、家 秋田でもマンションが増え、戸建て住 でも多く見られるようになってきました。 具調」と呼ばれる新デザイン仏壇です。 近年主流となってきたのが、通称「家 その要因は、住宅環境の変化です。

るようになりました。
で先祖さまを身近に感じることができます。家族団らんの場に置くことで、は、現代風のリビングにもよく馴染み

さて、みなさんの最大の関心事は、「今あるお仏壇をどのように継承していくられる相談が「空き家になった実家の仏られる相談が「空き家になった実家の仏られる相談が「空き家になった実家の仏ちれる相談が「空き家になった実家の仏サイズダウンするリメイクし、継続して使う家に置き場所がないなどの場合でも、今家に置き場所がないなどの場合でも、今家に置き場所がないなどの場合でも、今家に置き場所がないなどの場合でも、今家に置き場所がないなどの場合でも、今家に置き場所がないなどの場合でも、今か」というかたちで継承するのも一つの手かというかたちで継承するのも一つの手かと思います。

は「終わる活動」と書きますが、「集うないうことが現実に起きています。終活は「終わる活動」と書きますが、「集うということが現実に起きています。終活ということが現実に起きています。終活ということが現実に起きています。終活は「終わる活動」と書きますが、「集うということが現実に起きています。終活は一人で完結さまざまです。また、終活は一人で完結さまざまです。また、終活は一人で完結さまざまです。

## エンディングノート書き方講座

ておきましょう。 延ばしにするのではなく、普段から考えの活動です。「時期が来てから…」と先入れ、自分らしくいきいきと暮らすため

きる、ということです。て、自分の「想い」も引き継ぐことがでありかなど事務的な連絡事項にくわえエンディングノートの魅力は、預金のエンディングノートの魅力は、預金の

○全部埋めようとしない○全部埋めようとしない書くときの心得3か条をお伝えします。「これからやりたいこと」などを記入し、「これからやりたいこと」などを記入し、「いま一番楽しいとき」授業では秋田銀行制作のエンディンディン

自分

の引継ぎ

40秋田銀行

に始めましょう。はありません。書きたい項目から、気楽最初のページから順に埋めていく必要

## ○ポイントを絞る

とつです。す。ポイントを絞って書くのも方法のひ人生の振返りなど様々な項目がありま、エンディングノートには、葬儀、財産、

## ○定期的に見直す

に1度は見直しましょう。 お正月やお誕生日など時期を決めて、年お正月やお誕生日など時期を決めて、年

終活については、人それぞれ考え方も





【写真上】 シンプルな「家具調」仏壇

【写真下】 2世帯型仏壇。写真は右側のみ 扉を開けている状態









株式会社ドコモCS東北様の協力により、「はじめてのスマホ教室」を開催 しました。インターネットの仕組みやスマホの機能、災害時における活用 について講義を受けたあと、スマホとタブレットの操作体験を行い、通話 やメールの送信、写真撮影や地図検索など盛りだくさんの内容でした♪

### 「スマホを使ってやりたいことは何ですか?」

第1位 インターネットや地図アプリを 使って情報収集したい

第2位 家族や友人との 連絡手段として使いたい

第3位 子や孫と交流したい、 SNSで情報発信したい

【自由記述】○地図アプリや観光情報を検索して、旅行に役立てたい ○いろいろな人 とつながってみたい ○ TwitterなどのSNSで情報発信してみたい

### 学生ボラスタだより

2019年度から、長活き学校の運営をお手伝いしていただく学生ボラ ンティアスタッフ「ボラスタ」の活動が開始しました。今回は、ボラ スタのお一人、成田さんから届いた文章をご紹介します。

### 楽しみな時間

「キンコーン・カンコーン♪キンコーン・カンコーン♪」

チャイムが鳴り今日も楽しい「長活き学校」の始まりです。なんだ か気持ちが「シャキッ」とします。時代に即し今一番関心のある「テー マ」を若い感性とエネルギーを持ち合わせた先生たちから学べるなん て…数ある「テーマ」の中から自分で受けたい授業を学べるなんて… なんて素敵なことでしょう! 60 代を過ぎた我々にとってはなかなかな い機会だと思います。

停滞気味になりがちな日々の暮らしのなかで、外に目を向けたいと 入学して早三年。脳も体も活性化し、これからの生き方に多様性が出 てきたようです。

長活き学校には多種多様の授業があり、これからも「楽しみな時間」 が沢山ありそうです。

(あきぎん長活き学校学生 成田恵子さん、秋田市、60代)

記念すべき1回目の学生ボラスタだよりは、開校当初から参加する 成田さんからの投稿です。長活き学校の魅力は、多方面でご活躍の先 生と、勉強熱心な学生さん同士の「学びあい」です。事務局も「シャキッ」 と姿勢を正して、魅力溢れる授業を企画してまいります!投稿ありが とうございました。

### 【学生ボランティアスタッフ募集中!】

- ○クチコミ係:長活き通信の配布やクチコミで、長活き学校の魅力を ご家族、お友達に広めていただきます。
- ○物書き係:長活き通信に掲載する文章を書いていただきます。 ご興味のある方は、長活き学校事務局までお問合せください。

### 公式 YouTubeチャンネルを開設しました!

あきぎん長活き学校では、このたび公式 YouTube チャンネルを開設し ました。授業の様子などを配信していきますので、ぜひご覧ください♪





右のQRコードから秋田銀行公式ホームページ 「あきぎん長活き学校」にアクセスのうえ、 YouTube 公式チャンネルをご覧ください。

でさらに深

ij



◆6月授業はスマホ。 しく予定です。 いく予定です。 7月授業は終活。 みがありました。F。過去最多200々 の書き方講座 スマホを る! ٢ ・使い は 工名

活動は 月 · 5 月 する姿が見 が 校式は、 後記 長活き学校ガーデナー ず 夕く寄せられましたとう接すればよいの月授業は孫育て。今 してくださって 雨の 天中山 かり 出となりました日動物園ガーデ で、 の今 講の た。2月授業のかという悩っの子どもた きな の ) 方が 現目 が ら聴 花 代子系

長活き通信おまけのページで取り上げてほしいテーマなどありましたら、事務局あてご連絡ください。 例:「我こそは長活き学習帳名人!」、「長活き川柳コーナー」、「学生さんによるエッセイコーナー」などなど。 ご要望は、郵便またはメールでお願いします。

郵便:〒010-8655 秋田市山王三丁目2番1号 メール:nagaiki@akita-bank.co.jp 秋田銀行 経営企画部 長活き学校事務局 宛

## あきぎん長活き学校 受講までの流れ



### 1. 学生登録をします。

秋田銀行本支店で学生登録の申込み手続きをしま す。あきぎん長活き学校は、事前登録制の学校です。 授業へ申込む前に、学生登録の申込みをお願いいた します(「学生登録申込書」にご記入の上、秋田銀 行本支店へお持ちください)。



### 2. 学生証が届きます。

学生登録をされた方には、所定の手続きを経て速や かに学生証を郵送いたします。受講申込みの際や授 業当日に必要となりますので、大切に保管してくだ



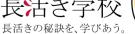
### 3. 受講申込みをします。

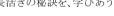
あきぎん長活き学校の授業を受けるためには、毎回受講申 込みが必要です。毎回テーマや先生、会場が異なるからで す。ご自分の都合に合わせて、「学びたい」と思った授業 を見つけたら、お近くの秋田銀行本支店で、ぜひお申込み

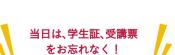


### 4. 受講票が届きます。

授業開催のI週間前までに受講票を郵送いたします。定員 を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は受講票の発送を もって代えさせていただきます。抽選に外れた場合は、個 別のご連絡はいたしませんのでご了承ください。







### お問い合わせ先

会場でお待ちしています。

秋田銀行 経営企画部 長活き学校事務局 **☎018-863-1212** 

(代表)