

ウイルス・花粉症対策に! 超音波噴霧器が 衛生環境を変える。

次亜塩素酸水※をミスト状にして空間へ放出 ※除菌消臭液ジアリフレを使用
ダイレクトアタック方式だから室内空間をスピード除菌消臭



ウイルス・花粉症対策



介護している部屋



室内空間の除菌消臭



トイレの衛生管理



ペットと一緒に暮らす部屋



車内の除菌・消臭



超音波噴霧器 5L (HM-201)
通常小売価格：50,600円（税込）
会員特別価格：40,480円（税込）



超音波噴霧器 4L (MX-200)
通常小売価格：41,800円（税込）
会員特別価格：33,440円（税込）

まずはお電話を 03-6432-2831



除菌消臭液ジアリフレ 5L
通常小売価格：6,270円（税込）
会員特別価格：5,643円（税込）

お問い合わせ：株式会社フューチャーワークス
〒158-0091 東京都世田谷区中町1-24-2-105 TEL:03-6432-2831 FAX:03-6432-2832

ホームページから
ご購入できます▶

NPO法人 幸齢社会づくり協会 〒102-0082 東京都千代田区一番町10-8 一番町ウェストビル 5F TEL: 03-6869-5695

健康で自分らしくいきいきと生きる

悠遊 life

ゆう ゆう らいふ

2021/秋・冬 Vol. 14



SUCCESSFUL
AGING



ゴルフプレーの環境整備

シニアゴルフ ボランティア



募集中！

大好きなゴルフで、みんなの役に立つ。
大勢の仲間と、健康と、生きがいを得る。
活動はゴルフ場の簡単なコース整備作業。
後日、特別優待料金でゴルフプレーを
楽しめる特典もついています。

【入会資格】

原則60歳以上、男女は問いません。

【お申し込み方法】

◎お電話にてお申し込みください。

事務局：03-6869-5695

◎ホームページよりお申込みください。

<http://www.kourei.jp/>

【会費】

初年度 3,500円

(入会金 1,500円 + 年会費 2,000円)

2年目以降 年会費 2,000円

発行：NPO法人 幸齢社会づくり協会

意欲をもって楽しく生きることが 脳の健康寿命を延ばす。

新井平伊 著『脳寿命を延ばす—認知症にならない18の方法』(文春新書) から

認知症はなぜ起きるか？

高齢者がもっとも怖れる病気の一つが認知症であることは間違いません。だって、自分が自分でなくなってしまうのだから。「死ぬまで自分らしくありたい」と願うのは、誰にとってももっともなことです。

認知症とは、認知機能が低下して生活に大きな支障をきたす状態を指します。著者の新井平伊さんは医学生に「脳の機能異常に肝臓の機能異常も、同じ病気なんだよ」と言い聞かせていたといいます。(また、「認知症は病気ではなく、正常な老化作用が極端化したものだ」という別説も紹介しています。)

アルツハイマー型と脳血管性で9割

認知症には、認知機能を低下させる原因によっていくつかの種類があります。一番多いのはアルツハイマー型認知症で、認知症の60～70%を占めています。これは脳の中にβアミロイドたんぱくと呼ばれるタンパク質の塊が異常にたまり出すことが原因の一つとされています。これらがしだいしだいに脳全般に多数蓄積することで健常な神経細胞を死滅させ、通常の老化以上に脳の働きを落とし、脳萎縮を進行させると考えられています。なぜ、βアミロイドたんぱくがたまり出すかはよくわかっていない。次に多いのが脳血管性認知症で、これは脳の血管病変、おもに多くの脳梗塞によって梗塞周囲の神経細胞や神経繊維が障害されておこる認知症の総称です。脳卒中後の認知症といつてもよいでしょう。脳血管性認知症は20%近くを占めています。ほかに、レビー小体型認知症、前頭側頭葉型認知症が数%で続きます。

認知症とのものは違うもの

細胞の老化によっても神経細胞の働きは落ちます。その結果として物覚えが悪くなったり、判断力が衰えたりはしますが、病気によって起きる認知症とは違います。老化による障害は衰えがゆるやかで、記憶障害も軽いところで止まっていて、日常の生活に大きな支障が出ることはありません。ところが、認知症による物忘れは進行性で、今言ったこと、今したことさえすぐに忘れてしまう健忘に至ります。その結果として日常生活のあちこちに支障が出てくるのです。

脳の再活性化は可能である

近年、平均寿命が大幅に伸びました。では、脳の健康寿命はどうか？脳の寿命は身体に比べると、伸びているとは言えません。むしろ、身体の寿命が伸びたのに脳の寿命はそれに追いついていない不都合というのが現実です。脳の健康寿命が伸びていない原因は、脳の仕組みや働きがよくわかっていない点にあります。従来は、脳の細胞は減っていくだけで一度死ぬと再生できない。老化で萎縮するにつれ、脳の働きは衰えていく一方だ、と考えられてきました。ところがごく最近、こうした定説を覆す研究が発表され、成人の脳にも、自己複製力を持つ神経幹細胞が存在することがわかつてきました。また、脳がバックアップ機能を持っていることもわかつてきました。ある部分が傷ついて働かなくなると、すぐに別の部分が代行するのです。ネットワークがダメージを受けて身体の特定の機能が失われたとき、周りの部分から連携をとることが出来ます。リハビリを続けると少しずつ動かせるようになるのはそのためです。

したがって、脳の寿命も身体と同じように、健康的な働きを維持したまま延ばせるし、日常生活の心掛けや知的な活動によって活性化することが可能だと考えていいのです。

脳の健康寿命を延ばす

「死ぬまで自分らしくありたい」ということは、言い換えれば、身体と脳の働きにギャップを生じさせずに人生を送りたいということです。脳の健康寿命を延ばすということです。

では、どうしたら脳の健康寿命を延ばせるのか。本書は18の具体的な方法を提案しています。今回は特に、その中の方法1と方法2を紹介します。

方法① 脳の老化に早めに気づくために、 ちょっとした「変化」を見逃さない

脳の老化はわかりにくい。その働きぶりを数値で示せないし、生体には衰えを自動的に補完する機能があり、ある程度まで自然にカバーしてしまうから、異常が顕在化するのに時間がかかります。脳の老化に早めに気づくためのキーワードは、「変化」

です。それまでの暮らしぶりや仕事ぶりに比べて、違う「何か」を見逃さないことです。例えば、なぜかイライラする、眠れなくなる、外出がおっくうになる、趣味に楽しみを感じなくなる、度忘れが多くなる、同じことを何度も尋ねるようになる…。

どういう変化が現れるかは、個人の人生や環境によって異なるので、一概には言えません。変化を判断するには、学校や会社や家庭でこれまで担ってきた役割を、変らずに果たせているかどうかを確かめること。それまでの生活と比較するのが一番いい方法です。

方法② 脳の老化の仕組みを

4段階に分けて理解しておく

脳の老化は、①身体全体の老化、②脳の血管の老化、③脳の神経細胞の老化、④メンタルの老化、の四段階に分けて、仕組みを知り、それぞれに予防方法を考えます。アルツハイマー病に移行する前であれば、元の状態に回復させることが可能で、アルツハイマー病変のある人でも進行を遅らせることができます。

段階① 身体全体の老化—生活習慣病を予防する

身体全体の老化防止なしに、脳の老化防止はあり得ません。具体的には生活習慣病を予防すること。糖尿病、高血圧、脂質異常症(高脂血症)などにすでに罹っていれば、適切に治療することが第一です。生活習慣病は、認知症にも直結します。

段階② 脳の血管の老化—生活習慣病が血管を老化させる

脳の寿命にとって非常に大切なのが、血管です。全身にくまなく酸素と栄養を運ぶ血管の年齢は、身体の年齢と脳の年齢に直結します。生活習慣病に注意すべき理由は、どの病気も血管を老化させるからです。

また、脳の血管が動脈硬化を起こすと、脳梗塞や脳溢血を引き起こします。脳血管に障害があると、周囲にある神経細胞がダメージを受けて認知症に至ります。原因となる血管を守れば、血管性認知症は一次予防(発症させない)が可能です。



段階③ 脳の神経細胞の老化—「楽しみ」を見つけてカバーする

脳の老化は、神経細胞が加齢に伴い、一つひとつの働きが低下するし、全体の数が減ることで進行します。また、老廃物が溜まるのも脳の老化現象です。老化すると、新しく生まれてくる機能もあるのですが、それはごくわずかにすぎません。かわって、神経細胞を保護してくれる神経膠細胞(グリア細胞)が増えるほか、補完するネットワークも働きます。神経細胞の老化を防ぐには、こうしたネットワークの働きを高めることが大切です。筋肉が、使わなければどんどん衰えるが、使ったり鍛え続ければ70歳や80歳になってもある程度維持できるのと同じです。そのためのキーワードは、自分自身の「意欲」です。何事

にも貪欲に取り組もうという意欲こそ、脳の働きを維持する最大の秘訣です。新井平伊さんは、人間の精神活動の基本を「知能・感情・意欲」の三つであるととらえ、まず意欲を持たなければ感情は動かず、知能を駆使するような活動に至らない。脳の健康は、意欲がどのくらい強いかに左右されるといいます。意欲が旺盛であれば、代償機構やネットワークも維持されるのです。意欲を支えるキーワードは、「楽しい」という感情です。楽しくなければ意欲は薄れ、何に取り組んでも長続きしないものです。ちなみに、知能そのものの衰えを予防する方法として、計算ドリルや漢字パズルなどの脳トレが有名ですが、学術的にはあまり効果はないと言われています。

段階④ メンタルの老化—意欲を高めて役割を果たす

メンタルが老化すると、普通にこなしていたことが何となく面倒になったり、楽しくなくなったり、疲れを感じやすくなったり、「まあ、いいか」と先延ばしにすることが増えます。

メンタルの健康には、定義や指標がないので、わかりにくいのですが、専門的には「価値基準」という評価を行います。つまり、学校や会社や家庭で、与えられた役割をきちんとこなせているかどうか。その人にとっての価値をクリアしていれば健康だと評価します。

(残りの16の方法とアルツハイマー型認知症とその治療法については次回取り上げます)

ただ今、健康寿命、延伸中！

大久保勝郎さん

福岡・大博多カントリー倶楽部
昭和14年10月14生れ 82才



山田寿太郎さん

福岡・北九州ントリー倶楽部
昭和14年10月26日生れ 82才



関谷邦昭さん

静岡東部・十里木カントリークラブ
昭和15年1月23日生れ 81才



小出文治さん

茨城県南・ザ・ゴルフクラブ竜ヶ崎
昭和15年3月4日生れ 81才



大川孝司さん

茨城県央・水戸ゴルフクラブ
昭和15年6月16日生れ 81才



久保田隆士さん

静岡東部・三島カントリークラブ
昭和16年7月1日生れ 80才



入会時は他のゴルフ場でしたが、ゴルフ競技会の成績上位者が大博多CC所属のメンバーさんが多いことに気付き、私も大博多CCで腕を磨きたいと思っていましたら願いが叶い、現在は大博多CCを拠点に活動しています。

幸い、良き仲間にも恵まれ、多い日は20名規模の参加があり、ゴルフ場からも大変喜んでいただいている。年齢とともに友人が減りますが新たな友人も増えました。ハンデ6の経験を活かして若い会員に助言したところ、「お蔭様で飛距離が伸びました!」と喜ばれましたが、嬉しいものです。

10年ほど前、動脈瘤の手術でステントを入れ、昨年再手術を受けましたが、先日、医者から、「もう大丈夫!」と言われたばかりです。

とにかく、ボランティア活動に感謝する毎日です(談)。

週1回のゴルフプレイと最寄り体育施設へのウォーキングを毎日続けていたるお蔭で、健康面には特に問題ありません。

ゴルフの飛距離が減った分は寄せの技術を磨くことでハンディキャップ17を維持し、年に5回開催される市内の腕自慢が出場する競技会では、優勝・準優勝を記録しています。

一時は、拠点ゴルフ場への参加者が少なく苦労しましたが、会員を増やしたく友人に声を掛けたところ、今では、「誘っていただいて良かった!」と感謝されています。

この活動に参加して良かったことは、他グループの会員とも交流が生まれ、仲間が増えたことです。

コロナ騒ぎで大変な状況ですが、我々高齢者にとって、話し相手や仲間のいることが、いかに大切かと痛感しています(談)。

昨年は胸椎圧迫骨折、脳梗塞ストント手術その他色々と身体故障や体力低下がありました。ボランティアとゴルフが出来るようにと目標に向かっています。出身は広島ですが疎開先から原爆の閃光(ビカドン)を見ました。瞬間に見た人は少ないと思いますので原爆の事は次第に忘れられると思いますが、自分は、その日の事は今でも鮮明に残っています。今まで59年、製紙の町富士市に住み、富士山の毎日の変化に見とれ楽しんでいます。

ボランティア活動も10年近くになりますが、ゴルフ場とボランティア相互の理解と協力がないと難しいと思います。これからも当初の気持ち(健康の為)を忘れず異業種の方と楽しい話、苦労話などをしながら、気楽にコンペにも誘って貰えるように頑張りたいと思います。これからも健康に気を付け、楽しいボランティア活動に頑張りたいです。

無趣味で仕事一筋の現役生活を終え、60才からの第2の人生を考えたとき、家内から、「ゴルフでも始めてみたら」の一言で私のゴルフ歴が始まりました。

72才で入会し、毎日家内から、「あすどこ?」と、ボランティア活動の行先を聞かれますが午前中は家庭菜園で汗を流し、午後は県南各地のボランティア活動にと忙しい毎日です。

現在スコア100を切るのを目標に練習にも精出していますが、大勢の気持ちの良いボランティア仲間にも恵まれ、充実した日々を過ごしています。

夫婦揃って健康ですが、どちらか身体を壊し介助が必要になれば、一人で外出する訳にもいかず、結局、二人とも困ってしまいます。家内の一言で始めたゴルフが健康の大切さと有難さを教えてくれ、「第2の人生、最高!」という毎日です(談)。

常磐線水戸駅から東京駅を経由し新橋や虎の門まで片道2時間半の通勤を17年間続けた生活で無理がたたったのか、椎間板ヘルニアに苦しみました。

2011年10月、心配した家内が地元紙に載ったボランティア活動の記事を見つけ、「行ってみたら?」の一言で、浅見カントリー倶楽部(当時)で行われた説明会には腰にコルセットを巻いて参加しました。早速入会し活動に参加したところ、不思議なもので2週間後には腰への不安と膝の痛みが消えました。ここから、私のシニアゴルフボランティア活動の歴史が始まりました。ゴルフは腰回りの筋肉を強化する必要があり、そのためには左足1軸打法が有効と知り、真剣に取り組みました。

今はコルセット無用の健康体ですが、我が家の元気はゴルフボランティア活動から貰ったことは確かです!感謝です!(談)。

30才で始めたゴルフも、誕生日とともに丁度50年を迎ました。

故郷の広島から京都の会社へ就職し転勤で三島へ来ましたが、自宅前には雄大な富士山の眺望がひろがり、活動拠点の三島CCへも車で10分と近いため、大変気に入っています。

50年のゴルフ歴ではエージショットを5回経験し、三島CCでも3回達成したのが良い思い出ですが、私より上手な会員を目指に、これからも挑戦します。

ゴルフの他、スポーツジムで汗を流すなど、健康には気を付けているせいか身体は至って健康ですが、この活動に参加して良かったことは健康管理に役立つのはもとより、多くの方と知り合えたことです。

家族も、私が一日中、家におられては困りますので、ボランティア活動がある日は喜んでいると思います(談)。



エリア活動 千葉県 / 南総

ボランティア、健康維持、ゴルプレーの一石三鳥～健康のためのウォーキング～



私がシニアボランティアに参加しているコースは、千葉県の千葉国際CCで、自然をそのままに生かしたダイナミックな45ホールです。2020年度の活動状況は、延べ30回、参加人員169名でした。

私事ですが、大病を患い大好きなゴ

ルフを約1年間出来ない状況で体力を維持するため、毎日10,000歩を目指しましたが、仕事と両立が難しく継続出ませんでした。改めて目標を5,000歩以上にウォーキングを再開し、現在は、雨の日を除いて93%を達成し、平均6,200歩/日の状況でゴルフプレーを楽しんでいます。

千葉国際CC 野口隆夫

しんでいるこの頃です。

シニアボランティア活動に参加した理由は、会社の先輩(OB)がボランティアに参加していて基礎体力の維持には最適と聞き、芝の上のウォーキングに魅力を感じたことです。

ボランティアの活動は、毎週、水曜日13時に集合し、約一時間練習に励みその後コースでの目土活動になります。

グループリーダーを中心に和気あいあいと楽しく活動できることに感謝しています。体の続く限り参加させて頂こうと思っています。折角の機会ですから千葉南総地区の全コースで参加したいと思っています。その際は、皆様よろしくお願いします。

千葉国際CC 野口隆夫

エリア活動 千葉県 / 北総・東葛

習志野CC「Field of Dreams」

習志野CC/幸齢会の活動も今年で6年目を迎えております。毎月会員の楽しみであります「月例コンペ」もこの5月でおかげさまで50回を数えました。

この期間、習志野CCで起きた一番の出来事はやはり2年前、2019年10月の「ZOZOチャンピオンシップ」です。国内初のPGAツアーの会場ということで、何か月も前からコースレイアウトの変更など作業は多忙を極めていました。

当時、我々ボランティアのメンバーも一部お手伝いできたことは光栄の至りであります。何しろこのコースをあのタイガーウッズ、ローリーマキロイ、ジョーダンスピースが歩いてそしてプレーしたのですから…。

それはまさに「習志野CC」に「オーガ



が日本に舞い降りたようでした。

私は5年前に会社生活を卒業し、すぐこの活動に参加し本当に良かったと思っています。ゴルフのことはもちろん、当初不安だった年金生活のことなど何でも聞けるフラットな組織が気に入っています。

「歩く、話す、笑う、…目土して / 歩

いて話せば / 皆友達だ」

今は、無観客の東京オリンピック国立競技場、夜の開会式を見ながらこの記事を書いています。早く普段の生活を取り戻し、また習志野CCにも一度「Field of Dreams」が来るすることを祈っています。

習志野CCGL 山下勝弘

エリア活動 神奈川県

NPOボランティア活動に思う

こんな素晴らしいしくみは、他に類を見ない活動である。創成された幸齢協会に感謝します。幸齢・NPO・ボランティア、いづれも素晴らしいキーワードである。

ボランティア(volunteer)の語源には多くに意味が含まれておりますが、「人のために進んで～をやる」に尽きるとおもいます。義務や強制ではなく自ら、何か困っていることを探し出し、行動することかと思います。

そこは、一緒に楽しく過ごせる人の多くの出会いもあり、コミュニケーションが生まれ、互いに成長できる場所もあります。正に高齢者が幸齢者になれる活動でもあります。

最初は好きなゴルフが毎月きでるということ、NPO活動に参加したのですが、ボランティア活動に参加されている皆さん、現役時代は夫々の職場で



のリーダーとしてバリバリ活動されてこられた方ばかりで、休憩時の会話等にも非常に奥深い内容が多く、その経験豊富な生きざまを聞けるのも活動参加の楽しみの一つになっています。

大相模CCにおいても、NPOボランティア活動を開始してから6ヶ月経ちました。現在56名の方が登録されており、活動参加者は毎回20名強おられるため、2コースに分かれての活動を行っています。7月に記念大会を呼びかけたら、40名の参加者があり、2コースに分け

ての大コンペとなりました。記念大会を祝い、ゴルフ場の支配人より優勝カップが寄贈され、優勝者に贈与されました。その席で、「コースが綺麗になつて、メンバーからも感謝されている」とお褒めのご挨拶をいただきました。

これからも、ゴルフを楽しみ、ゴルフ場管理者の気持ちになって、仲間を大切にしながら、「自分発」でNPOボランティア活動を続けたいと思います。

大相模CC GL 井川 哲夫

※写真の背景は、神奈川県の大相模原方面の街です。

エリア活動 埼玉県

飯能くすの樹カントリー倶楽部



11年前の2010年1月29日に始まった飯能くすの樹CCでの活動は、現在、全国67カ所に増えたPGMグループ第1号となる12年目のゴルフ場です。

飯能くすの樹CCは埼玉県南西部の丘陵地帯にあり、都心から車で1時間程度と交通至便なため多くのゴルフ場が

ひしめく地域ですが、中でも東京オリンピック・ゴルフ競技会場の霞が関カントリー倶楽部周辺には東京ゴルフ倶楽部を始め我が国屈指の名門ゴルフ場が並んでいます。

活動開始時、中野GL以下僅か3名でスタートした活動も現在は総勢20名

(女性2名)と会員も増えましたが、その主な要因は中野朋之GL・大野弘SL両お世話役の明るい人柄と分け隔てない会員の皆さまへの態度がグループの雰囲気をさらに柔らかくして、会員増につながっており、12年経った今でも変わらぬ和やかな空気は、他のお手本としても特筆されて良いグループです。

活動内容は、主に目土作業ですが、春先は芽生えの早いスズメノカタビラの雑草取り、秋は落ち葉の清掃、駐車場の清掃等、倶楽部担当者の様々な作業依頼に対応しております。

毎週金曜日3時間の作業と月2回の優待プレーを楽しんでいます。

埼玉地区暫定代表 中村眞一

シニアゴルフ・ボランティア

シニアゴルフ・ボランティアの活動。

ゴルフを趣味とするシニアが、目土作業などゴルフ場のプレー環境整備にかかる軽作業を、自主活動として定期的に行なうことをとおして、平日優待プレーを楽しむとともに、リタイア後の体と心の健康づくり、地域の同好の人たちとの仲間づくり、生き甲斐のあ



る生き生きとした生活づくりに、実際に取り組みます。活動は、活動を受け入れてご支援いただいているゴルフ場で、原則として、週1回、曜日を決めて3時間程度です。また、まったくの自由参加制ですので、自分の都合に合わせての参加ができます。

エリア活動 茨城県 / 県南

竹細工とゴルフ



います。

又、ポケ防止にと市の竹細工教室に入会、5回程度受講後、同好会を立ち上げたのが7年～8年前でした。

全くの未経験だったので先輩方に教わり、ようやく果実かごが出来るようになった頃、右手が痺れるようになり、鉈

ザ・インペリアルCC様でのゴルフボランティアに入会し10年余り、現在5ヶ所のゴルフ場の活動に参加し、月3回～4回のゴルフプレイを楽しんでいましたが、今年春から30分位なら

を持つのが辛くなり、竹ひごが思うように作れなくなりました。

脊柱管狭窄症と診断され3年間休んでいましたが、今年春から30分位なら

竹ひごを作れるようになり再び始めたところです。

幸いなことにゴルフクラブを持つ手は左手故、ゴルフプレイには余り影響はありませんでした。

私の竹細工は青竹細工といい、2年位の真竹の青竹を切り出し、10日間位で竹ひごを作り、7日間位で編み上げる少し忙しいものです。かご作りは竹ひご作りが大事な作業です。これが出来ると良いかが出来ます。

作るものにより、巾、厚さは変わりますが概ね巾3ミリ～6ミリ、厚さ0.3ミリ～0.5ミリ、長さはいろいろです。竹には節があるので特に厚さに神経を使います。果実かごや鉢カバー程度は出来るようになりましたが、もう少し上を目指したいと思っています。

竹細工は座ったままの作業なので、ゴルフボランティアの目土作業は誠に良い運動になっています。

茨城県南地区 仲田秀次郎

エリア活動 茨城県 / 県北・県央・県西

月例の会員ゴルフ会「ばらん会」は、毎回キャンセル待ち！



勝田GCは毎春、「ネモフィラ」を目当てに全国から大勢の観光客が訪れることで有名な、ひたち海浜公園に近い場所にある、フラットできれいなゴルフ場です。毎週月曜の午後活動していますが、平均30名と多くの参加者があることでも、ゴルフ場の人気の高さが想像いただけると思います。

多人数のためアウト・インに分かれ

て作業を行いますが、仲間との会話を楽しみに参加した人も多く、女性会員10名の華やかさも手伝いコースはいつも賑やかです。お客様に迷惑をかけぬよう、大きな声は出さないことに皆さんにお願いしていますが、マナー意識が高いので、殆どトラブルはありません。

月1回、会員ゴルフ会（ばらん会）を8組で行いますが、毎回キャンセル待ち

が出るほどです。ここでは、「ゴルフは、上手下手の関係なく楽しみましょう」と優勝・準優勝などの順位つけをしないのが、我が勝田GCグループのこだわりです。

但し、ゴルフ場従業員の皆さんも参加される、年に一度の大会（12月）は日頃の精進の成果を試したいと順位がつけられ、ゴルフ場ご提供の賞品も楽しみに盛り上がりますが、何よりも、ゴルフ場と「お互いさま」の信頼関係があることが大きな喜びです。

開始から間もなく満10年を迎ますが、これからも、この活動が勝田GCで末永く続大勢のシニアゴルファーの皆さまが活動を喜んでくださることを願い、皆さまのお世話に当たっています。

勝田GC SL 堀江光治

エリア活動 茨城県 / 鹿行

茨城鹿行地区での10周年記念行事の開催

鹿行地区、セントラルGCは、2009年に開始された埼玉県のノーザンCC、神奈川県の大厚木CCに次いで、2010年4月30日にゴルフボランティア活動が開始され、2021年には11年目となります。本来ならば昨年で10周年記念になるのですが、さすがにコロナ感染騒動の時期に記念コンペを開くわけにはいかず、2021年にやっと行なうことが出来たという次第でした。

セントラルGC 10周年記念コンペは4月8日開催いたしましたが当日はすこぶる快晴の日で、事務局から中條理事長、渡邊理事とセントラルGC様から4名、ボランティア会員から20名の合計26名での和気あいあいとした記念コンペとなりました。

表彰式では中條理事長からご挨拶を、

セントラルGC様から
はボランティア活動に
対し丁重な
感謝とお
礼の言葉を
頂いたうえ、
記念品の協
賛まで頂き、

我々ゴルフボランティア会員は大いに
面目を施すことが出来ました。

活動当初は多種多様な作業のボランティアを行なったようで、翌年発生した東日本大震災後は法面復旧後の芝張りなども行った記録が残っています。今でこそ目土作業のみで行なっておりますが、当時の会員のご苦労が思い浮かび



ます。また、無事故でここまでこれたことに対し、関係の方々に改めて感謝を申し上げたいと思います。この先10年後の20周年記念が達成できますようボランティア仲間と息の長い活動を続けて行きたいと思っています。
鹿行地区 AL 高橋国廣 / セントラルGCGL 箕輪末雄 / セントラルGCSL 栗又廣子

エリア活動 栃木県

セカンドライフ 真っ只中



会社員時代、50歳を迎えるとセカンドライフ・セミナーの案内が来ます。同期入社の5人程で受講しましたが、まだ現役バリバリの頃あまりピンと来ない話。しかし、今思うと諸先輩方の経験した失敗からの教訓の詰まったとても為になるものでした。

- 定年退職と共に、会社の名前、役職はきっぱりと会社に置いていく。
- 趣味を持ち、地域社会とのつながりを保つ。

- 老後の資金を持つ。国と会社の年金だけでは生活は苦しいらしい。
- 熟年離婚が多くなっています。妻に出ていかれないよう、これまで以上の気配りを。

ながら、試行錯誤の日々を送っていました。

そんな折、ゴルフ場でアルバイトしている時に幸齋社会づくり協会のパンフレットを目にしました。20年ぶりにゴルフ再開した頃でもあり、これだと60歳と同時に入会。

あさひヶ丘CC及び月桂GC佐野CCでの週2回のボランティア活動、伸び伸びした気持ちで、芝生の上を歩くストレスのない良い時間を送っています。

これも協会の方針として人の管理や指導をしない、それぞれ個人の自由で参加、気が向かない時は休む。そんなことが許される、元会社員としては考えられないことが重要なことだと思っています。

お陰様であさひヶ丘のボランティアは出席率も高く、いつも和気あいあいと活動しています。みんな声が大きいのでこのご時世コロナが心配ですが。

週2回のゴルフは、真摯に向き合っています。ボランティア仲間とのゴルフは緊張感もなく楽しく、ご近所さんとのコンペは少し緊張感をもって真剣に。ボケ防止には本当にいいスポーツだと思います。

これからも のほほんと、時々頑張る セカンドライフ を過ごせたらと思います。皆さんどうぞよろしくお願い致します。

あさひヶ丘CC GL 佐藤文男

エリア活動 山梨県

人生は楽しむためにある

山梨県北杜市丘の公園清里ゴルフ場のボランティア活動は2018年の開始から4年目に入りました。今年6名の新入会員を迎え毎週15~20名で自土作業を行っています。今年の春は洋芝の状態があまりよくなくて心配しましたが、ゴルフ場側の努力とボランティアの自土作業で元気を取り戻し、とてもきれいなフェアウェイに仕上がっています。またゴルフ場側の要望や、ボランティアからの進言で、花壇の草取り(写真)やバンカーの小石拾いなども随時行っています。山梨県には40か所くらいのゴルフ場があります。



ボランティア活動を他のゴルフ場にも拡大するための努力も続けており、徐々に成果が上がりつつあります。

ところで、山梨県には旧石器時代や縄文時代の遺跡が数多くあります。私たちが活動を行っている丘の公園清里ゴルフ場でも1980年代ゴルフ場の造成時に、2万年~1万5千年前の石器が見

つかっています。(ヤフーなどで「丘の公園遺跡」と入れてみてください。)

この辺りには今も鹿やイノシシがたくさんいますが、2万年前の人も鹿を追っていたことや、2万年後の人人がゴルフボールを発掘したらどう思うのだろうかなどと想像しながらボランティア活動を楽しんでいます。

ボランティアメンバーはほかのゴルフ場同様、善鬼高齢者と高貴高齢者です。この人生達人集団はゴルフをはじめ、絵描き、ハンター、釣り師、歌い手など様々な分野で「人生は楽しむためにある」を日々実践しています。

丘の公園清里GC GL 富岡敏明

エリア活動 静岡県 / 西部

我ら、三木の里CC自土隊

私たちがボランティア活動をしている三木の里CCは、静岡県森町にあります。森町は昔から変わらぬ自然と町並み文化遺産を持ち「遠州の小京都」と言われています。森町は別名「三木の里」ですが、「森」という字が三つの木から成っているためです。ゴルフ場名もここからきています。現在は男5名、女1名の会員で木曜日の14時~17時の間で活動をしています。みんな仲良く、ワイワイやりながら熱心に取り組んでいます。酒井リーダーは私たちを「自土隊」と名付けました。

楽しい仲間と、結束力ある同志という点でドンピシャです。1~2ヶ月に1度は一緒にプレーもしています。三木の里CC公式サイトには「スコアメイクが難しいコース。戦略性が高いと同時に自然を満喫できるコース」と書かれています。

四季折々の自然を楽しみながら私たちは作業をしていますが、プレーの前日に作業があるときは同じ時間帯にコース管理の方が翌日のカップを切っています。そのピンポジションを記憶しあい、球の落とし処や新しい攻略法を模索することもあります。

ただ、翌日はみんな忘れてしまっています。当然、プレー中に四季の自然



を楽しむ余裕もなくなります。

森町役場が毎月発行する『広報もりまち』6月号に「自土作業ボランティア募集」の広告が渡辺サブリーダーのご手配で掲載されました。この記事が全国のみなさんの目に触れる頃には新しい隊員が増えていることでしょう。

三木の里 CC 安間 宏

エリア活動 静岡県 / 東部

脳梗塞を克復して



昭和44年10月末に北海道旭川市から静岡県清水町に移り、旭川の10月末と言えば初雪の便りが届く程の寒さで

す。今思うと清水町の暖かかった事がとても懐かしいです。33年間勤めた、バス会社を定年退職しました。

これからは気の合った仲間友達とゴルフ三昧の生活を思っていた矢先3年前に脳梗塞を発症、2度の入院を繰り返し、唯一楽しみにしていたゴルフを諦める事を考えていました。

リハビリを続けながら、家にいても何もやる気も起きず、クラブを握る気

にもなれなかった。少し体調がいいのでクラブを振る事が出来るのか、久しぶりに練習場へ行った時、上手に振れませんでしたがクラブを手から離す事はありませんでした。とっても嬉しかったです。そんな時に知り合いからシニアボランティア活動の話を聞かされて、二つ返事で入会を決意、入会しました。

ボランティア活動を通して多くの仲間と知り合い又、色んな業種の仕事の方と知り合い話題も豊富で楽しいです。身体に気を付けてストレスを溜めずに今一度ゴルフ三昧の生活を夢見て頑張っていきます。

十里木カントリー 有村廣明

エリア活動 群馬県

退職後の「生きがい探し」、順調です！

今年3月末に退職し、自由な時間はどう使ったらいいか？これから的生活リズムに不安を感じていた時、読売新聞にシニアゴルフボランティア活動に関する記事が掲載されました。5月21日の説明会で活動の趣旨等、とても丁寧な説明を受け即日入会しました。

私は40年間、勤務地が都内だったこともあり、一日も早く地元での遊び仲間を作りたかったのです。健康作り、生き甲斐発見、とても大切なものを手に入れました。

参加メンバーは現在60歳台から80歳台までの16名で、皆さんの活動目的が健康、仲間づくりで一致しているので、とても明るく、あっという間に打ち解け、まさに“仲間”になりました。

塙越GLがグループラインを立ち上げ、活動に関する連絡、情報共有を行っています。絶えずコミュニケーションをとり、メンバーが気持ちよく活動に参加できる雰囲気を作って下さって



います。仲間意識が強くなり、今後ボランティア、ゴルフという枠を超えた付き合いができそうだと感じています。

活動環境についてはPGM富岡CC／ースC細矢支配人の活動に対する理解、協力、支援が大変大きく、気持ちよく活動させていただいている。絶えず見守っていただき、先日も暑い中での活動だったこともあり差しれをいただ

きました。メンバー同感激し、ゴルフ場の期待に応えたいという思いを新たにしました。

命名“teamNPOノース”は活動開始からまだ日は浅いですが、チームが一つにまとまり、ゴルフ場とも良好な関係が築けたことで今後、活動が継続してゆくことに大きな期待を持っています。 富岡CCノースCSL 佐藤正男

エリア活動 中京地区

スタート5年、会員数は2倍に

2016年10月17日より、稻口GCにてスタートしたシニアゴルフボランティア活動も、会員皆様のご協力のおかげで約5年が経過しました。

今では会員数もスタート時の9名から2倍の18名となり、それぞれに年齢を重ねながら活発に活動しています。

最近では近隣のぎふ美濃GC、名古屋ヒルズGCとの会員同士の交流も盛んとなり、互いに目土作業等の協力をし合っています。

又、3ヶ所のゴルフ場でのコンペも日程を決めて楽しくプレーをしています。

会員同士で作業内容や作業効率等々、



色々な意見を交わし合いながら、和氣あいあいと活動を行っています。

これたことに、会員皆様のご協力に感謝しています。 岐阜稲口GC GL 西脇正春

エリア活動 関西地区

女子パワー全開！



ボランティアの皆さん、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

コロナ禍 不自由な生活をされていると思います。私達、新奈良GCのボランティア活動も中断を余儀なくされ、大変近く、私は活動を始めて2年近くようやく再開出来るかなという処です。

関西地区の方々のご尽力で、奈良県下のゴルフ場で初めてゴルフボランティアが導入されました。ここ新奈良GCは、奈良中心部より車で20分足らずと大変近く、私は活動を始めて2年近くなります。

故桑木秀雄さん(74歳)を偲んで

関西地区代表の桑木秀雄さんの突然の訃報に接し、誠に痛恨の極みです。いつまでもお元気で我々のご指導をして下さると思っていましたので、残念でなりません。今も、心の大きな空洞が出来たし、現実を受け止めるには数日を要した。

小生が故桑木さんと知り合って約10年になる。大所高所からの指導を受け、人生最後に良い指導者と知り合えたのが何よりの財産となっている。何事にも真摯に、そしてきめ細やかな指導をして頂いた。また、小生担当のゴルフ場の新たな取組み（ポイント優待制度の導入）にも、独立法人ゴルフ場として前向きに進めて頂き、会員に喜ばれる制度を作ることができた。一方、特に高齢者集団での活動での安全面には、厳しいご指導も受け大変勉強になった。

反面趣味は多彩でゴルフは勿論、徳島県在住の友人に誘われ阿波踊りに魅了し、お住いの近くの阿波踊り「深雪連」にご夫婦で入会し、年1回の発表会が、大阪国際会館内のメインホールで「まるごと徳島Dai」が行われ、その発表会に筆者



2名（共に徳島県出身）が観覧した。あのきめ細やかな故人が、弦の響きの三味線、横笛、太鼓のお囃子の中、旗手役で腰を支点に体全体を逆「く」の字、足は左右を折り曲げて互い違いに「千鳥足」で出てきて舞台中央に、徳島のプロに勝るとも劣らない何かもが新鮮で予想外の「演舞」が今も瞼に焼き付いて二人に甦る。

第12回サクセフルエージング大阪講演会を盛大に成功させ、更に、関西地区活動10周年記念行事を関西の某ゴルフ場で開催しようとしている志半ばでの旅立ちは残念無念との思いがありましょう。これからは、天空から我々の活動を見守って下さい。安らかにご永眠をお祈り致します。 合掌

泉ヶ丘CC GL 鴻田弘行
関西空港GC SL 堀田公篤

