

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▶

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



2022/春・夏 Vol. 15



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】

◎お電話で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

健康講座

15

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。【中編】

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

著者で、認知症研究・治療で世界的に知られる新井平伊医師は、認知症の予防を次の3つの段階に分けて考えています。

●一次予防⇒発症させない。現在の医療では完全に予防することはできない。からないように心がけることはできる。

●二次予防⇒発症を遅らせる。生活を健康的に改善して、発症リスクを下げ、たとえ発症するにしてもそれを遅らせる。

●三次予防⇒進行を遅らせる。対処が発症の初期であるほど、認知機能の低下スピードをゆっくりにすることが出来る。

前編(第14号掲載)では、認知症の仕組みを解説し、また、一次予防として、方法1:脳の老化に早めに気づく、方法2:脳の老化の仕組みを理解し、脳の活性化を日常的に心がける、の2方法を紹介しました。

認知症について、いま私たちが確実にできるのは、発症を遅らせることと進行を遅らせることです。では、具体的には何をすればいいのでしょうか。

生活習慣病を治す。

それで脳の健康寿命は確実に延びる

認知症のリスクを高めるのは糖尿病や高血圧などの生活習慣病。きちんと治療を受けていれば、治療を受けていない場合より、MCI(軽度認知障害)からアルツハイマー病に進む確率が低くなることがわかっています。

方法3 糖尿病は最大の敵。

専門医のもとで真っ先に治す

糖尿病が進行すると、アルツハイマー病を引き起こすアミロイド β が脳の神経細胞に沈着する、脳の血管が傷つき血管性認知症のリスクが高まる、合併症による活動性の低下が脳の老化に直結するなど、脳は様々な攻撃にさらされます。糖尿病になると、認知症に2倍なりやすいというデータがあります。

方法4 コレステロールと中性脂肪をコントロールする

悪玉コレステロールが多すぎる、善玉コレステロールが少なすぎる、中性脂肪が多すぎる、の3つの場合があり、もって生

方法5 血圧は高すぎても低すぎてもダメ。変動させない

高血圧は、塩分の取りすぎ、飲酒などの食習慣や、肥満、運動不足、睡眠不足、ストレスなどの生活・環境要因に、遺伝的体質が組み合わさっておきます。血圧が高くなると血管壁に強い圧がかかり、血管が細く硬くなつて傷ついてしまい、動脈硬化の原因になります。ただし、下げすぎると別の問題が生じるので、高さを気にするよりも、変動の幅をなくすことが肝要です。熱いサウナと水風呂に交互に入るのは、心臓や血管や脳のために勧められません。

方法6 体重は健康の最終指標。 適正な体重に近づける

肥満は生活習慣のすべてに関係します。原因是、言うまでもなく食べ過ぎと運動不足です。BMI(体重kg÷身長m×身長m) $^{2.3}$ くらいが適正でしょう。肥満と認知症との関連は明らかになっていませんが、肥満の原因物質の内臓脂肪は生活習慣に関係しており、糖尿病、脂質異常症、高血圧、すべてに関係します。

方法7 歯周病は認知症を促進する。 放置せず必ず治療する

最近の研究で、重度歯周病の罹患と認知機能の低下には相関関係があることがわかつきました。歯周病の歯茎のあるジンジバリス菌が、脳内のアミロイド β の生産に関与していることがわかりました。アルツハイマー病の予防には、口腔内のケアが極めて大事ということになります。

身体機能の低下を遅らせて、 脳の健康寿命を延ばす

脳の神経細胞は使わずにいると機能が低下します。筋肉や関節も使わなければ退化する(廃用性退化)し、脳へ送られる刺激

も少なくなり、脳の機能も低下します。脳の老化防止は、身体の老化防止と同時に進める必要があります。

方法8 少し汗をかく程度の有酸素運動を、週3回30分ずつ

運動は、筋肉や関節を使わなくなることからくる退化(廃用性退化)を防止することが第一の目的です。したがって、息を止めて強い負荷を一気にかける無酸素運動ではなく、呼吸しながらゆっくりおこなう有酸素運動が効果があります。大腿四頭筋を鍛える四股やスクワット、速足でじわっと汗をかくくらいの散歩、階段の歩いての上り下りなどがお勧めです。

方法9 運動しながら頭も働かせる。 「ながら作業」が効果的

認知症の予防策として、デュアルタスク(二重課題)が注目されています。いわゆる「ながら作業」のことと、脳の別々の場所を同時に動かすことが、脳の働きを維持するために有効です。好きなことや楽しめるなどを自分が可能な運動にプラスして、自分なりのやり方を見つけるのがいいでしょう。

方法10 質が高い睡眠は 脳の健康には不可欠

睡眠時間が短いと、脳に老廃物のアミロイド β がたまってしまいます。最適な睡眠時間は個人差がありますが、6時間半から7時間眠る人が最も認知症になりにくいことがわかっています。6時間未満と8時間以上はどちらも2倍、認知症になりやすい。現代社会では11時頃に寝て6~7時に起きるのが自然でしょう。眠りの質とリズムも大事です。脳の休息に欠かせない深い眠り(ノンレム睡眠)は、加齢とともに浅くなります。そのため、昼間はなるべく太陽光線を浴びたり、運動して体を疲れやすくする、夜になったら、眠りにつきやすい環境を整えることで、脳内の体内時計が、習慣のリズムに沿ってセッティングされます。眠りにつく一定のルーティン作っておくと、脳がそれを覚えて「これから眠りにつくんだな」と学習してくれます。

生活のリズムを整えても熟睡できない場合は、医師に相談し



て薬を服用するのもいいでしょう。今は安全な睡眠導入薬がたくさん出ています。寝酒はお勧めできません。寝つきをよくする気がしますが、睡眠は浅くなり早く眼が覚めてしまいます。

方法11 睡眠時無呼吸症候群は必ずしかるべき処置をする

気道の空気の流れが止まった状態が10秒以上あると無呼吸で、一晩に30回以上または1時間に5回以上あれば睡眠時無呼吸と診断されます。肥満等が原因で、空気の通り道である上気道が狭くなるために起こる病気で、治すことが認知症の予防には欠かせません。

方法12 聴力低下を改善することは脳の活動に極めて大事

加齢によって聴力が衰える原因は、耳の奥にある蝸牛という器官の老化や、聴神経に関わる血管の正常老化です。聴力低下は、コミュニケーション能力の低下につながり、脳への刺激を減らすのみならず、人の社会生活を制限し、社会的な孤立、うつ病、そして認知症につながります。手術で治る場合もありますし、骨伝導を利用する優れた補聴器が出回っています。

方法13 社会的に孤立しないよう、本人も周囲も気をつける

社会的孤立は、身体と脳に廃用性退化を引き起こし、本人も心理的に孤立感が増すなど、負のスパイラルになりやすい。特に男性において深刻な問題です。定年退職と同時に、仕事も付き合いもなくして孤独に陥りがちだからです。

社会活動性と脳の老化との関係は、まず脳の正常老化があり、精神的な意欲の低下があり、生活習慣病や聴力低下が関連して孤立を深め、社会的な活動性が低くなつて、最終的に認知症に至ると考えられます。適正な運動や睡眠、聴力の維持で社会的な活動性を保てば、意欲が活性化され、脳の老化を防ぐ可能性があるわけです。

(残りの5つ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！

平本栄一さん

群馬・PGM富岡カントリークラブ・サウスコース
昭和10年9月9日生れ 87才



我が国近代化に大きな役割を果たし、世界遺産にも登録された「富岡製糸場」、これが私の在所です。

今迄、色々の人々にお力をおかりして仕事をしてまいりました。何かお返しができないかと考えておりました折、新聞でボランティア活動に関する記事を見て、説明会があると知り、出席してみました。ああ、このくらいの事なら私にも出来そうだと思い入会しました。

今迄、ボランティア活動というと災害地とか被災地とばかり思っておりましたので、このくらいなら今の自分の体力的にも大丈夫と思い参加いたしました。

いやもう楽しくて夢中でした。休憩時の会話に花が咲きウキウキです。これから的人生も、和気合い合いと楽しい時間を過ごせるように、いつまでも活動を続けられるために、体力維持に努めたいと思います。

荻原正興さん

関西・関西空港ゴルフ倶楽部
昭和11年1月1日生れ 86才



本年、関西空港GCグループは活動開始10周年を迎えます。昨年5月今まで二つあった活動グループが一つに統合された際、コロナ禍にも関わらず13名が入会され、新しくスタートしました。そんな中、86才の新入会員・荻原さんをご紹介します。

朝は朝星、夜は夜星をいただいて政府系金融機関で約40年。肩書が風を切って歩いた現役を60才でリセット、ゴルフに目覚め町内会でゴルフ同好会も立ち上げ。「ゴルフ人生の集大成」とも言われるエージェントは2回、ホールインワンも達成されています。

コロナ禍で自粛はせずに、お酒を愛し、「人生3割お得」と派遣地で覚えた阿波踊り、心ウキウキ仲間づくりに食事会、年間70回のラウンドを欠かさないのが健康寿命延伸の秘訣とか（会員：堀田公篤さん寄稿）。

弥栄 覚さん

中京・名古屋ヒルズゴルフ倶楽部ローズコース
昭和13年10月11日生れ 84才



家族から、そろそろ免許返納をと云われるので雨や夜間は運転しませんが、ボランティア活動は名古屋ヒルズGCまで車で5分と近いこともあり、例外を認めてくれています。

ゴルフ場に行けば空気が良く3密の心配もありませんし、年齢も若い人が多いので活動に参加するのが楽しみです。自宅の周囲には5か所のゴルフ場があり、ゴルフ環境に恵まれていますので、定年退職後に本格的に始めたお蔭で足腰が強くなり、エージェントは5～6回、ホールインワンも1回達成しています。但し、なぜかボランティアコンペでは、エージェントはまだです。

私が、週1回のボランティア活動を愉しんでいるのが、家内にも伝わったのか、ゴルフに興味が生れ、テレビ中継はよく見ています（談）。

斎藤竜哉さん

山梨・丘の公園清里ゴルフコース
昭和15年4月7日生れ 82才



若い頃から八ヶ岳高原が好きで週1回のゴルフも丘の公園清里ゴルフ場でした。プレイ中もディボットが気になり、前後組との間が空くと即「目土」です。そんな私から支配人に月一回位の奉仕活動を提案した所、協会のゴルフボランティア活動を紹介されました。

甲府の自宅から片道車で1時間は厳しいけど自分が楽しめて頂いているゴルフ場と健康の為と思い入会、田中・富岡両世話役の熱心さにも感心して活動開始しました。プレイ代が特別料金のため喜びも増し、極力参加する様にしています。活動中は仲間の顔が遠いので中々名前も顔も覚えられませんが、早く溶け込み楽しく活動したいと思います。

高齢者に生き甲斐の場所を提供してくれた事に感謝し、あと10年は楽しみたいと思っています。

鈴木敬一さん

埼玉・飯能くすの樹カントリー倶楽部
昭和16年1月6日生れ 81才



前回（1964年）の東京オリンピック後にゴルフを始めましたので、ゴルフ歴は半世紀を超えます。勤務が交通関係で平日休みがとれますので、土日の高い料金に悩むことは無く会社の先輩同僚と一緒に県内各地のゴルフ場でプレーを楽しんできました。当時は1.5ラウンドも出来るなど良い時代でした。先輩に厳しく指導されたお蔭で、特にゴルフマナーには気を付けていますが、最近、一部ゴルファーのマナーレベルの低さは残念で仕方が無いです。

家内もゴルフが好きで二人で入会しました（※現在奥様退会）が今でも応援してくれます。20～30才で山岳部で鍛えた足腰には自信がありました。最近3時間の活動が身体に堪えるようになり活動を休みがちです。体調が戻れば活動に参加したいと思います（談）。

小泉東洋夫さん

山梨・丘の公園清里ゴルフコース
昭和16年9月28日生れ 81才



私の住む明野町は、全国でも年間を通じ日照時間が長いことで有名ですが、南アルプスや八ヶ岳の山々に囲まれ、富士山も遠望されるなど風光明媚なため、都会からの移住者も多い自然豊かな場所です。

退職後は実家の農業を継ぎ、米作りに忙しくしていますが、山からの水が清らかなため米の味が良いと評判です。

若いうちに野球で鍛えた身体で毎日5kmのウォーキングを続けているせいか、健康には自信がありますが、何よりもボランティアに参加してからは話し相手が増え、新しいゴルフ仲間とのゴルフ談議は楽しく有難い時間です。

幸い、家の周りには活動受入先ゴルフ場が数か所あるので活動場所には事欠きませんが、家内も健康に役立つと喜んでくれています（談）。



エリア活動 千葉県 / 南総

有意義な第2の人生を過ごす

私は退職後の時間の過ごし方を考え、60歳から家庭菜園とゴルフを始めました。

当初ゴルフの為にもなると思い、鍬を握り畑を耕しましたが、腕が痛くなりクラブも振れなくなってしまったので、家族からの勧めも有り早速、耕運機を購入しました。

幸齡社会づくり協会のボランティア活動については、ゴルフを始め3年目に読売新聞の紹介記事を読み、本部に電話しましたが、当時はまだ仕事をしており活動に参加する時間は有りませんでした。その後、この活動の事は忘れていたのですが、昨年3月の退職を機にネットで検索し入会しました。

南市原ゴルフクラブでの活動には昨年11月から参加し、ベテラン諸先輩と



ことにより、ゴルフに真摯に向き合う様になれたと思います。

家庭菜園は近所の先輩に色々教えてもらいながら続け、ゴルフはこの活動を通して、ゴルフ仲間を増やして行きたいです。

この活動を続け、自分と家族の健康に留意しながら、有意義な第2の人生を過ごす所存ですので、皆様宜しくお願い致します。PGM南市原GC 高澤正人

愉快にやらせて貰っています。活動は毎週火曜日の午後に自土作業を行い、月1回ゴルフを楽しんでおります。

ゴルフの時には、自土をしながらプレーましたが、この活動に参加した

エリア活動 千葉県 / 北総・東葛

高齢者と女性に優しい河川敷コース



私達18名の会員でボランティア活動とゴルフを楽しんでいます。

最高齢者は昭和5年生まれの満91歳の仲間もいます。彼は広島県尾道市に生まれ、終戦直後の広島の悲惨さの語り部であります。

寒さの厳しい期間は活動を休止していますが、夏は積極的に活動されています。ゴルフも大好きでレディースか

よりも歩きに勝る健康管理はないとの信念で頑張っている会員もいます。よって、ゴルフよりもボランティア活動(自土)の回数が増え、結果ポイントが貯まる状態になっている会員も見受けられます。今後は健康を意識した会員が増えてくる予感がします。

KOSHIGAYA GCは河川敷のコースで障害物が少なく目標に対して真直ぐ打てる利点、すなわち高齢者、女性に優しく人気のゴルフ場です(東京から近い)。又18ホール、スルーのラウンドなので、月例会は、簡単な表彰式で午後2時頃で終わり、その後の時間を有効利用(家庭菜園等)を予定している人もいます。これからも、河川敷コースを愛し芝生を愛するボランティア活動に協力したいと願っています。

KOSHIGAYA GC GL 松田拓也

らのショットで月例会でしばしば、N・Pを取っています。又、タバコ愛好家で今でも医者から禁煙を勧められ困っているそうです(笑い)。近年、一挙両得の諺を感じことがあります。

入会てくる会員の中には、ボランティアで芝生を歩き(自土)、新鮮な空気を吸う健康維持には大変役立っています。ゴルフも大好きでレディースか

エリア活動 千葉県 / 東総

千葉県東総地区の活動も、13年目に入りました

千葉県の活動は南総地区のアクアラインGC(※現在終了)と東総地区のラフォーレ&松尾GCの2カ所で2010年3月に始まりましたので、今年3月で13年目になります。13年目の今では県内全域に拡がり、受入れ先も21か所に、220名を超える仲間の皆さんのが参加されていますが、東総地区で草創期からご参加の皆さまを中心にお紹介します。

「浜の小松親分」と仲間から慕われている九十九里町在住の小松さん(79才・左から3人目)は、強面の外見とは違い大変優しい方で、巨体を活かしたアイアンの飛距離は驚くほどです。始球式の小松さんのボールは見事にキラキラと飛んで行きます。いつまでも芝の上(コース)を歩き続けて欲しいと思います。10年前の6月、成田の森CCでの開始時は応募



者が野平晃弘さん(74才)唯一という厳しい状況でしたが、野平さんの寡黙で誠実なお人柄を慕って、今では毎週10名前後の仲間が参加されるグループに成長しました。野平さんへのゴルフ場からの信頼は絶大なため、野平さんに代わるお世話役は当分、現われないと思います。私は70才半ばでボランティア活動に参加、半年後のゴルフ会ではドライバーを何と3回も空振り(笑)、

前東総地区副代表 牧野 進

エリア活動 神奈川県

愉快な仲間たち



コース名の通り春は桜に目を奪われ、初夏は新緑に心洗われ、秋は朝日を映し真っ赤に燃える山肌を堪能。早朝活動の我々にとっては素晴らしい環境で作業できることに感謝する18ホールです。ところが、厳寒のこの季節だけは家を出るのを躊躇することが少なくありません。夜が明けぬ中での集合は誰が誰やら分からない有様で少し滑稽でもあります。

ヘッドランプを灯し霜が降りたコースに入るとバケツに入った砂が徐々に固まり、これを掬うシャベルに砂が凍り付き手先が痺れだします。このような環境下でもメンバーそれぞれ防寒対策を整え、寒ささえ楽しむかの様に作業する姿は頗もしい限りです。そのメンバー登録者は34名、コロナ禍の影響もあってか近時参加者は10名程度ですが皆さん個性的な面々です。一例を

紹介すると、傷んだバケツをドクターXの如く見事に復活させる井川さん、外国语に堪能で活動の合間に俄か中国語講座や英会話講座を開く棚木さん、棚木さんは中学生レベルの会話でじやれ合う剽軽な召田さん、山野草の食し方に詳しい橋本さん、スイング探求の余りYouTubeを観過ぎて混亂気味の鈴木さん、鈴ちゃんを振舞う盛り上げ屋のドジ子こと前田さん、他の方々も大変ユニークな人ばかりです。毎回楽しく活動させて頂きありがとうございます。

今後もメンバー間は元よりコース管理者等とのコミュニケーションを大事にしこの活動が未永く続けられる様努めてまいります。

大厚木CC 桜CSL 富田一則

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 / 県北・県央・県西

全国屈指の活況地区!!



私の所属する茨城県の会員は360名を超える会員数を誇る大所帯です。特に私の担当する県北地区は、110名を超える会員が所属する所帯です。

目土活動の受入ゴルフ場は、グランドラムCC・勝田GC・静ヒルズCC・茨城ロイヤルCCの4ヶ所が有ります。目土活動には県央の会員も多く参加されますので各ゴルフ場の目土参加者は、平均で最低でも16~20名、多いときは30~45名参加者があり、世話役の人達は大変苦労をされています。

なかでも人気のゴルフ場は、先般日本女子プロゴルフ選手権大会コニカミ

ノルタ杯を開催した静ヒルズCCです。多いときは60名もの参加がありますのでゴルフ場の関係者も驚いています。

大会前は目土指定日の金曜日以外にも目土をゴルフ場より依頼され目土作業を数日実施しました。大会終了後ゴルフ場関係者よりボランティアの皆様の協力により、無事大会も成功しました。会員の皆様には心より感謝しております。との挨拶があり大会が無事終了し感謝され、この活動に誇りを感じました。

会員の中には、月・水・金は目土活動、火・木はボラン会、土日以外はゴルフ場

にいるという強者もいて会員の人達も楽しく活動をしています。

又、今年度10月より各ゴルフ場の世話役が交替しましたので、顔合わせを兼ね、昨年に10周年を迎えた会員の方がどんな考えを持って活動しているかなどの要望や意見などがあるのか等を茨城県央・県北の会員全員にアンケート調査を実施し、その結果が出ましたので勝田GCの部屋をお借りしアンケート調査結果に対する県北の対応、対策等を世話役の皆さんで討論をしました。本部より中村理事、県代表世話役鈴木理事にも参加いただき、世話役の皆さんがあんケートにある色々な疑問、要望、不満等を何とか解決しようと活発な意見の交換で時間が足りないほどで本当に有意義な会議となりました。

これからも会員の皆さんの意見要望を真摯に受けとめ楽しくやり甲斐のある活動を続けていきたいと思っています。

茨城県副代表県北担当 中原寛治

エリア活動 茨城県 / 県南

100回目のボランティアコンペ!



茨城県南では、2011年10月に近隣の3コースで同時にシニアゴルフボランティア活動が開始されました。ザ・GC竜ヶ崎、ザ・インペリアルCC、そして霞台CCです。

霞台CCは、2011年10月21日からボランティア活動を始めましたので、2021年11月28日の月例ボランティアコ

ンペを記念コンペとして実施するとともに、霞台CCでの100回目の月例ボランティアコンペといたしました。

当日は、天候にも恵まれ新旧会員24名が参

加し、終始和やかな時間を共有するラウンドでした。さらにコンペの表彰式では、霞台CCの福原主任(ボランティア活動当初から知る方)から活動へのお礼の言葉をいただくと共にクラブ側からコンペの記念品まで提供していました。

霞台CCのボランティア活動作業の基本は、ゴルフ場側担当者とボランティア側とが常日頃から意見交換を行い、有益なボランティア活動を行うことが伝統として継承されています。

私が霞台CCでシニアゴルフボランティア活動に参加したのが2016年10月からですが、当時のGLチームが細目に作業内容・作業時間などをクラブ側との話し合いで適時修正しながら円滑な活動の継続を図ることに尽力されている姿を見て感銘を受けました。

霞台CCでの活動も11年目を迎えます。本活動が、今後とも高齢者のゴルフ愛好家の憩いの場として、健康増進の場として、益々の発展を期待しています。

霞台CC元GL 佐藤 篤

エリア活動 茨城県 / 鹿行

人生で初めてのホールインワン達成!!

さる令和3年7月21日(木)、恒例の鹿行地区ボランティア会ゴルフコンペにおきまして、鹿島の杜CC16Hでゴルファーならだれもが夢に見るホールインワンをさせていただきました。

その日は30℃を超える真夏日でインコースからスタートしてきました。朝からまずまずの調子で15Hまで進み、40前半のスコアが見えて迎えた16Hヤード表示202Yのショートホール、ピンはセンターよりやや手前に立っているようだ。少しフォローの風が吹いている。後続の組も見守る中、緊張して選んだクラブは5番Wだ。グリーンにのせることだけを思ってはなった打球は、薄めに当たり低いドローでピン方向を目掛けて一直線!! ピンに「から



んだ」とその瞬間ボールが消えた。わたしは後ろを振り返り、後続の組の顔を見て「入りましたかね」と尋ねた。す

ると「ホールインワンだ」と叫んでくれた。半信半疑のままグリーンへ上がり、恐る恐るカップの中をのぞくと、そこに私のボールが沈んでいた。ゴルフ人生36年目の出来事で頭が真っ白になり、心ここにあらずという感じで、今日一日のスコアなど頭から吹っ飛んでしまった。

表彰式ではコンペ参加の皆様からホールインワン賞をいただきました。いずれにしても一生に一度のこと、この感激は忘れないことでしょう。最後に、いつも応援してくれている家族と、コンペ同伴の皆さんに感謝の言葉をささげ、ささやかではありますが記念の品をご笑納していただきました。

潮来CC GL 土屋 明

エリア活動 栃木県

2022活動開始@鹿沼72カントリークラブ



昨日は都内でも10センチの積雪がありました。今日は活動日。日の出前に自宅を出ると、外気温は-6℃で寒い。72駐車場に着くと栃木県代表世話役の深澤さんとお会いして新年の挨拶等。すぐにGL熊倉さんとSL市田さんが着き

「今日は寒いね～」と加えた。ボランティア控室には、韋月鹿沼GL武井さん達がもう来ている。集まった皆さんはゴルフ好きだ。

朝礼で深澤さんから新年のご挨拶と72活動の新体制の報告を受け、早速、

真っ白な男体アウトの目土作業を開始した。快晴で気持ちが良い。(写真)

私事、この度、副代表世話役に就きました。活動を始めて、今春で10年が過ぎます。しかし、(1)現会員の大半が後期高齢者となり、(2)定年延長でも高齢化が進み、(3)非正規労働層も増加の一途で、(4)コロナが厳しい等々…の現況化では、ゴルフ層もゴルフ場も私たちも変化を求められます。活況な女子ゴルフが救いとしても、環境変化と会員数確保には、早急な対策処置が必要となります。

新任として、各ゴルフ場さん、協会、代表世話役の深澤さんの意向を受け、皆さんとの橋渡しをしますので、どうぞ宜しくお願い致します。

栃木県副代表世話役 佐藤哲朗

エリア活動 埼玉県

目出度く、11年目に入りました！

自分たちの活動が11年前の2011年2月22日に始まった富貴ゴルフ俱楽部は「遊水池」の役割を持つ珍しいゴルフ場です。傍を流れる川の上流で大雨が降るとコース内に流れ込むため、たまに冠水します。冠水時は流木や水草も流れ込むので除去が大変ですが、同じグループゴルフ場からの応援を得て実施されます。当会に依頼あれば大勢の会員が参加しますが、水気を含んだ水草や流木を運搬車の荷台に上げる作業は、かなりの重労働です。ゴルフ場からは感謝されますが、11年も経つと「ホームコース」という愛着もあって自然に体が動いています。

河川敷ゴルフ場とは云え、コースには樹高の高い木が茂り林間コースの趣もある綺麗なコースで都心からも1時



間程度と便利なため常に大勢の来場者で賑わっています。その分、最終組が出るのは遅く、作業開始は遅れがちで予定ホール数の「目土」作業を消化できないのが山岸世話役をはじめ会員の皆さまの悩みです。

70才頃に入会された会員も11年目の今は80才を超えますが、年齢とは関係なくボランティア仲間と談笑されてい

る光景を見ますと、高齢者の「健康寿命」延伸には「社会参加」「運動」「栄養」の3要素が極めて有効と、過年、静岡県から発表された「コホート研究」報告が当会活動でも立証されていると実感します（撮影時、マスクを外していただきました。前列左から4人目が山岸世話役。酒井世話役は休み。1/18）

(事務局)

エリア活動 山梨県

順調なスタートに、和気あいあい！

私たちがボランティア活動をしている勝沼ゴルフコースは、山梨県甲州市勝沼町の葡萄の里を眺望する自然の中になります。

活動を始めて約4ヶ月で、会員数は現在のところ28名です。毎週水曜日午後に活動（主に目土作業）をしています。ゴルフ場の御理解、御協力が大変良く、結構家族的な雰囲気があり皆さん明るく和気あいあいと楽しく活動しています。

また会員同士のコミュニケーションを、LINEグループを立ち上げて行う様にしたところ、大変早くスムーズで仲間意識も強くなり活動参加者の人数も増えてきました。

現在は活動を始めたばかりなので、



フェアウェイのディポット数も多いですが、吾等ボランティアの目土作業を通して綺麗なフェアウェイに仕上げてゆき、ゴルフ場並びにプレーヤーの皆さんからも喜ばれる様にして行きたい

と思っています。
勝沼ゴルフコースの皆さん及びボランティア皆さん、今後とも宜しくお願ひ致します。

勝沼ゴルフコースGL 鍋田廣行

エリア活動 静岡県 / 東部

ピンピン・コロリまで頑張り、楽しむゴルフボランティア



ユニケーションづくりの場になっている。この甲斐あってかゴルフ場主催の夏祭りやイベントの際、目土ボランティアへの協力依頼を受け地域の皆様・ゴルフ場来場者のおもてなしを行なっている。この様に太陽の下広大な緑の芝生での開放感、仲間と共に身体を動かしている満足感にストレスは皆無。

以前目にした長寿医療研の「ゴルフで認知症予防」という記事を思い出した。「適度な運動、頭を使う活動、人の交流が有効とされる」認知症予防にピッタリな目土ボランティア。現在では「ボケる間もない」と言うのが本音かも・・・。

今後もボランティア仲間は勿論、ゴルフ場スタッフとの信頼関係を維持しつつ「ピンピン・コロリ」まで頑張り、楽しみましょう。

菅原信孝 / 高橋泰隆

エリア活動 関西地区

悠々life 関西支部10周年親睦コンペ開催

幸齢社会づくり協会関西支部では、2021(令和3)年12月1日「10周年記念コンペ」を56名(14組)の参加を得て神有CCにおいて開催致しました。

記念コンペには、幸齢協会本部(東京)から中條俊美理事長、岡山支部からは岡田浩明代表、梶井清司副代表に参加頂き、花を添えて頂きました。関西支部からは代表ら3役、各活動先お世話役(新旧)及び神有CCボランティア活動者に参加希望を募り参加頂きました。記念コンペの企画は、故桑木秀雄代表より昨年(2021)の春先に、12月頃開催したい旨の提案を受け、神有CC世話役として当俱楽部での開催を提案しました。

早速、5月に開催のチーム神有ゴルフコンペに故桑木秀雄代表、原田義一副代表をお招きしプレー後、神有CC支配人山本大志郎様と面談の機会を持ち、代表より関西支部の「10周年記念



コンペ」の開催をお願いしました。山本支配人より健康造り、仲間造りに利用くださいと快諾を頂き会場が決定。開催当日の天気予報は、雨の予報もありましたが、幸い雨もなく、少し風が強かったですが、プレーには支障なく無事故で開催出来ました。

表彰式では、参加者全員で故桑木代表に黙祷を捧げ、中條理事長、岡田代

表にご祝辞を頂き、各賞の表彰を行いました。記念コンペの優勝者は、茨木国際GCの元お世話役の澤部修様が栄冠を獲得しました。

最後に神有CCのスタッフの皆様に賞品準備、コロナ禍での表彰式会場の準備等々大変お世話になりました。有難うございました。

神有CC GL 堀井 薫

関西空港GC 統一活動、新世話役スタート!!



当クラブのボランティア活動はコロナ禍緊急事態宣言下、9月末まで「作業活動を自粛」してまいりました。4月13日に本部から中條俊美理事長をお迎えし、故桑木秀雄関西代表念願の「二つのボランティア活動の統一に向けて新しくスタートする」入会説明会が行われました。参加会員、新入会員の「幸



とゴルフ場との良好な関係を構築し、高齢化人生を幸齢社会づくりに寄与していく」と言う高い理念を掲げ、一つのボランティア活動に統一されました。

齡社会づくり協会」の趣旨賛同を得て、コロナ緊急事態宣言解除の10月1日付をもって新旧お世話役の引継ぎ、ボランティア活動の再開をスタートさせました。永年二つのボランティア活動グループが切磋琢磨しながら、故桑木関西代表の「分け隔てのない健康、仲間づくり、活力ある生活づくり、そして地域

関西空港GCは関西国際空港からのアクセスも良く、グローバルなゴルフ場で外国人のお客様も来場し接客マナーもお客様第一にされ、ボランティア活動もゴルフ場環境とお客様には見えない活動、ゴルフ場からの信頼を得る活動を目指しています。

関西空港GC SL 堀田公篤

エリア活動 中京地区

目土作業機動力発揮とモラル向上!!



して作業していましたが、今般、ゴルフ場のご厚意により目土作業及び多目的に改造したカートを6台も導入して頂きました。

参加者全員が乗用可能で目土箱を搭載したカートにより、スタッフの方にご足労をかけずに我々のみで作業に専念することが出来る

ようになりました。乗員は5人乗りで最大30名の乗車が可能となりました。目土砂の途中補充も皆無になり、機動力及び効率化が図られ、不要な歩行が省かれました。ゴルフ場支配人様には一同大変感謝致しております。

更に、毎日曜日午後からは、打撃練習場のボール拾い、洗浄及び練習場の整理整頓もボランティア活動で行っており、スタッフの方に感謝されております。もちろん、作業前には我々の打撃練習も十二分にさせて頂いております。

親睦としては、コロナ禍ではありましたが、ゴルフ場も徹底的に感染防止対策が施されており、月2回第一・第三月曜日を定例ボランティアコンペ日と決め、常時6組で安心して開催しております。昨年には、ホールインワンを達成した方もおられ、話題作りには事欠きません。

又、新会員も急増したため、マンネリ化の防止及び意思統一を図る手段として、『ボランティアの心得』なるハンドブックを作成し、ゴルフ場にご迷惑をかけないように一人ひとりが「決め事」を遵守し、体力増進、仲間作り及び生き甲斐を求め、謙虚な気持ちで活動することを皆で確認し合いました。

桑名国際GC 三輪絵都夫



エリア活動 岡山県

朝一杯の珈琲から

ゴルフの大好きな友達に「たけべの森GC」でボランティアをしているけど会員に入って一緒に活動しないと誘われ、色々話を聞き、ゴルフも好きだし、歩くことも好きだし、健康と夫婦円満の秘訣だなと思い、すぐに紹介していただき、2015年12月よりボランティア活動に、妻共々参加させて頂く事になりました。

当時は、まだ自営で仕事をしていた関係で、週1度、月曜日に「たけべの森GC」だけの参加でしたが、2019年3月末で仕事を辞め、今は「グレート岡山GC」



「赤坂レイクサイドCC」「岡山国際GC」と、新たに2019年7月より「赤坂CC」での活動が始まわり岡山地区の5か所、全部のゴルフ場に参加しています。

ボランティア活動は年間に110回以上で頑張り、令和2・3年度は、コロナ禍の影響でボランティア活動も親睦コンペも制約があり、大変な状況でしたが各コースのリーダーの皆さん

の努力のお蔭で、ボランティアの活動ができ有難く思っています。

この写真は、私の趣味で20年位前に購入した焙煎機で珈琲を炒っている写真です。一度に1キロの生豆が炒れ、1か月に2~3回、4種類の生豆を炒りブレンドします。朝、一杯の珈琲を飲み、

ゴルフに、ボランティア活動に、今日も一日頑張るぞ~と活力が湧いてきます。

グレート岡山GC GL 佐々木博文

エリア活動 九州地区

佐賀CCシニアゴルフボランティア活動3年目



私達のシニアゴルフボランティア活動の拠点となっている佐賀CCは、佐賀県東部にあり今年で開場50周年を迎えます。ここは日本の名門コースを手掛けた人気のゴルフ場です。

しておりますがコースはアップダウントラップが多い丘陵コースで、毎週1回のシニアティア作業の目土は、足腰を鍛えには十分な環境です。

活動させて頂いております。これからも円滑なシニアボランティア活動を目指して取り組んでいこうと考えております。

けた名匠井上誠一氏の設計による戦略性に富む県内屈指の難関コースボランティア活動は今年3年目となります。活動は主に土作業で毎週月曜日に10名前後の参加で行っています。また、毎月1回定例のゴルフコンペを行いメンバー相互親睦とゴルフのスキルアップを目指しております。

スとして有名です。佐賀平野の筑後川西岸にはアッパース、毎週1回のは、足腰を鍛えます。コロナ禍のなかボランティア活動も困難な状況もありますが、佐賀CCの支配人にはボランティア活動への深いご理解を頂き、メンバー全員感謝して活動させて頂いております。これからも円滑なシニアボランティア活動を目指して取り組んでいこうと考えております。

活動ゴルフ場（開始順）★準備中

2022年2月現在

【茨城県 / 県北・県央・県西】	【群馬県】 富岡 CC サウス C 富岡 CC ノース C	【山梨県】 塩山 CC 富士レイクサイド CC 丘の公園清里 GC 勝沼 G コース 昇仙峡 CC 甲斐駒 CC ★ ヴィンテージ GC ★	【和歌山県】 紀の国 CC
水戸 GC グランドラム CC 笠間 CC 浅見 GC 勝田 GC スプリングフィルズ GC サザンヤード CC 静ヒルズ CC 茨城ロイヤル CC	【千葉県 / 南総】 東京湾 CC 米原 GC 千葉夷隅 GC 姉ヶ崎 CC ムーンレイク GC 市原 C 立野クラシック GC 千葉国際 CC 南総 CC ムーンレイク GC 茂原 C 南市原 GC	【静岡県】 三島 CC 富士チサン CC 十里木 CC レンプラント GC 御殿場 三木の里 CC 相良 CC	【大阪府】 枚方国際 GC 茨木国際 GC 牧野 PG 岸和田 CC 関西空港 GC 泉ヶ丘 CC
【茨城県 / 県南・鹿行】 セントラル GC ザ・インペリアル CC 美浦 GC 霞台 CC ザ・GC 龍ヶ崎 取手桜が丘 GC 鹿島の杜 CC 土浦 CC 江戸崎 CC 白帆 CC 潮来 CC 千代田 CC 取手国際 GC 玉造 GC 捨木 C	【千葉県 / 東総】 ラフォーレ & 松尾 GC 京 CC イーグルレイク GC 成田の森 CC 長太郎 CC	【愛知県】 新城 CC サン・ベルグラビア CC	【岡山県】 赤坂レイクサイド CC たけべの森 GC グレート岡山 GC 岡山国際 GC 赤坂 CC
【栃木県】 鹿沼 72CC 韋月 GC 鹿沼 C 大日向 CC 千成 GC 韋月 GC 佐野 C ブレスステージ CC サンヒルズ CC 芳賀 CC あさひヶ丘 CC エヴァンタイユ GC ピートダイ GC / ロイヤル C ピートダイ GC / VIP C	【千葉県 / 北総・東葛】 成田フェアフィールド GC 総武 CCP 印旛 C クリアビューグ C & ホテル 総武 CC 総武 C 習志野 CC	【岐阜県】 名古屋ヒルズ GC ローズ C 花の木 GC 岐阜稻口 GC 多治見北 GC ぎふ美濃 GC	【九州 / 山口地区】 セブンミリオン CC 韋月 GC 天拝 C 大博多 CC 北九州 CC 若木 GC 麻生飯塚 GC JR 内野 CC 夜須高原 CC 佐賀 CC フジ CC チサン CC 御船 くまもと中央 CC ワールド CC
【神奈川県】 大厚木 CC 本 C 大厚木 CC 桜 C 東名厚木 CC 秦野 CC 伊勢原 CC 大秦野 CC 大相模 CC	【三重県】 桑名国際 GC 六石 GC 名阪チサン CC	【兵庫県】 大宝塚 GC アークよかわ GC ヤシロ CC 明石 GC 宝塚高原 GC 神有 CC ライオンズ CC ★	【北海道】 秋田 岩手 山形 宮城
【埼玉県】 ノーザン CC 錦ヶ原 G 場 飯能くすの樹 CC 富貴 GC 川越グリーンクロス KOSHIGAYA GC 高坂 CC 岡部チサン CC	【新潟県】 新潟 GC 中峰 GC ★	【奈良県】 新奈良 GC	福井 石川 富山 新潟 福島 島根 鳥取 兵庫 京都 滋賀 岐阜 長野 群馬 栃木 茨城 福岡 山口 広島 岡山 大阪 奈良 三重 愛知 山梨 埼玉 東京 千葉 佐賀 大分 愛媛 香川 和歌山 静岡 神奈川 熊本 宮崎 高知 徳島 鹿児島

写真を掲げ、
両氏に追悼
の意を表し
ました。

活動を通して、何人かの新しい会員が参加してきて仲間と出会いえる、何人のもの親しい仲間がいる、ということは、実はとても幸運で恵まれたことではないでしょうか。

今後とも会員の皆様と一緒に、出会いを大切にし、誰にでも開かれた仲間づくり、誰にでも開かれたか活動運営を心がけたいと気持ちを新たにしています。

蛇足ですが、藤沢周平の時代劇は、一風変わつていて、ものすごく強いスバーハーローが悪人をバサバサ退治するという清涼感物ではないところが大好きです。