

自衛隊、警察、国連、病院等で使用されているコロナ対策除菌剤は、

HASH FOR PRO

Hypochlorous Acid Safety Hygiene for Professional

HASH for Pro は、飲料水適合試験に合格している
唯一の製法で製造されている飲んでも問題のない除菌剤です。
そのため国や国際的な機関で使用されています。
コロナは空気感染です。対策は「空間除菌」しか不可能です。
この度、NPO 法人幸齢社会づくり協会の会員の皆様は
購入可能となりました。



NPO 法人幸齢社会づくり協会会員様用 コロナ対策セット

【セット内容】

- HASH AiR (ハッシュエアー: HASH for Pro 専用モバイル噴霧器)
- HASH# (ハッシュタグ: HASH AiR 専用モバイルバッテリー+バンドセット)
- HASH for PRO 400ml スプレー 空ボトル
- HASH for PRO 4L タンク 300ppm

【セット特典】

- HASH for PRO 30ml 空ボトル



通常価格 ¥11,935 (税込) → 特別価格 ¥9,900 (税込)

お申込み先



オンラインショップ aqua cherish
<https://aqua-cherish.com/>

TEL : 03-6205-8158 (10:00 ~ 18:00)
FAX : 03-6868-8964

お問い合わせ: 株式会社 AEVA&Co

〒100-0013 東京都千代田区霞が関 3-6-15 霞が関 MH タワーズ 6 階
TEL : 03-6205-8158 info@aeva.co.jp

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 一番町ウエストビル 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



2022/ 秋・冬 Vol. 16



ゴルフブレーの環境整備

シニアゴルフ ボランティア



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、特別優待料でゴルフブレーを
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)

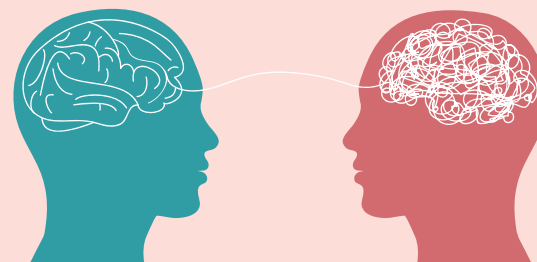
2 年目以降 年会費 2,000 円

発行: NPO 法人 幸齢社会づくり協会

健康講座 16

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。【後編】

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



本欄はこれまで、特定非営利活動法人 幸齢社会づくり協会が本体事業として取り組んでいるサクセスフル・エイジング講演会の内容を中心に構成してきました。しかし、ここ2年間は、折からのコロナ禍のために講演会開催が残念ながらできませんでしたので、イレギュラーですが、「認知症予防」について、本誌14号、15号から継続して掲載します。

方法 14 トランプや囲碁、麻雀などの 対人ゲームは脳の老化防止に効く！

世の中には、計算ドリル、パズル、漢字や四字熟語などのいわゆる脳トレゲームが溢れていますが、これらの有効性は疑問です。理由は、同じ作業を単純に繰り返し、自分一人で完結してしまうために、脳の限られた部分しか使わないので、十分な刺激にならないからです。

脳を鍛えるゲームとして適している条件は、実際に人と一緒におこなうことでコミュニケーションツールになること、同じことの繰り返しではないこと、そして、喜怒哀楽を共有し、心の触れ合いを通じて楽しめることです。決められた答えがなく、自分で推察し思考して判断を下す作業の連続は、前頭葉を大いに使います。お勧めは、トランプ、囲碁、将棋、チェス、麻雀、ウノなどの対人ゲームです。

方法 15 「意欲」が大事。何事も デュアル、トリプルで楽しむ

脳の活性化には、14号でも紹介したように、「意・情・知」が大切です。意欲は脳の前頭葉、感情は前頭連合野、知能は海馬から側頭葉、頭頂葉が担当することが分かっています。意欲が盛んだと、感情と知能が働き、脳の健康と人間らしい生活が送れます。しかし、特に意欲は加齢に伴って衰えてくるので、どうやって意欲を維持し脳の前頭葉の活動を活性化させるかが、脳の老化を防ぐために大事になります。

その際のキーワードの一つは、楽しむということ。難しいことに挑む必要はなく、楽しむことが肝心です。運動もゲームも、楽しんでやれば成果が上がるし、楽しくなければ成果は上がりません。もう一つは、デュアルタスク。二つの作業を同時に行い、デュアルに楽しむことで、脳はいっそう活性化されます。

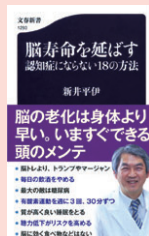
例えば散歩一つとっても、「明日はあっちにいて見よう。あそこ公園にはどんな花が咲いているかな」と考える。翌日はいそこに行って、花を愛でる。帰ってきて、「蕾だったけど明日は咲くかな」と反芻してみよう。そうやって、脳を楽しませ刺激すると、散歩の効果は3倍になります。計画したり想像したり記憶を蘇えらせたりするのは前頭葉の仕事だからです。

方法 17 毎日の飲酒は最悪。 タバコよりダイレクトに害をなす

いろいろな研究から、脳の老化防止の見地からは、酒は神経毒であるという事実がわかってきました。「百薬の長」も、脳の老化には、問題があるようです。

まず、大切な神経伝達物質であるアセチルコリンの働きを低下させることがわかりました。また、高齢者で酒を多く飲む方が脳の萎縮が多いこともわかってきました。大量飲酒をするとバランスの取れた食事をとらなくなる傾向があり、そのうえ睡眠にも影響します。

物忘れをするようになったら節酒、できたら断酒が望ましい。ちなみに、厚生省『健康日本21』は、1日の摂取量は純アルコール換算で20gを超えない量が望ましいとしています。ビールならロング缶1本、清酒なら1合弱、ウイスキーならダブル1杯です。そして、脳へのダメージが大きいのは、一度に飲む量より、毎日飲む習慣で、休肝日は肝臓にだけでなく、脳にもいいことです。大事なことを、高齢者が誰でも実際に取り組めることを取り上げようとしているうちに、ほぼ一冊丸ごと紹介することになってしまいましたが、本書にはそのほかに、**方法16:脳に効く特効薬のような食べ物はないと知るべし。方法18:サブリの効果は結論が出ていない。賢い姿勢はそれに頼らないこと。脳の最先端医療はどこまでできたか。**も解説されていますのでご参照ください。



ゴルフには脳の健康寿命を延ばす効果がある!?

長くなったので、まとめておきますと、脳の健康寿命を延ばす、つまり、脳の老化を遅らせるためには

- **発症させない** 生活習慣病にならないよう心掛ける。生活習慣病に罹病したら、放っておかず治療する。
- **発症を遅らせる** 毎日を、意欲をもって、楽しく生きる。その際、脳の老化の仕組みを知って、老化防止の工夫を取り入れる。
- **進行を遅らせる** ちょっとした「変化」を見逃さない。早く気付いて専門医に相談する。

出来ないことではなさそうです。とにかく、何とかして脳の健康寿命と体の健康寿命をできるだけ一致させたいものです。

ところで、こう見てくると、ゴルフやゴルフを介して行っている私たちのシニアゴルフボランティア活動は、脳の老化防止に効果があるのではないかという気がしてきます。

そこで、何とか効果を裏付けられたいと思っているいろいろ探してみたのですが、ゴルフと認知症との関係についての科学的な調査研究は、意外なことに1例しか見つかりませんでした。

見つかった1例の調査研究とは、ウィズ・エイジングゴルフ協議会が2016～2017年に行った「高齢者の認知機能低下予防におけるゴルフの効果検証」です。研究成果について、日本経済新聞は2018年3月23日に次のように報じています。

ゴルフに認知症予防効果 単語記憶力6.8%向上 (日本経済新聞 2018年3月23日)

長寿研究開発法人「国立長寿医療研究センター」(愛知県大府市)は23日、ゴルフが高齢者の認知機能向上させるとする共同研究の結果を発表した。適度な運動量とプレー中の思考が認知症予防につながるという。

共同研究には同センターのほか、ゴルフ関連団体でつくる「ウィズ・エイジングゴルフ協議会」や東京大、杏林大が参加。運動習慣がない65歳以上の男女106人をゴルフ教室と健康講座教室に振り分け、ゴルフ教室組は半年間、週1回のペースで24回プレーした。

認知機能検査を実施して比較したところ、ゴルフ教室の参加者は単語記憶能力が6.8%、物語を聞いて筋書きを思い出す「論理的記憶能力」が11.2%向上した。健康教室を受けた人には変化がなかった。

認知症の6割を占めるアルツハイマー型認知症の予防には、適度な運動、頭を使う活動、人との交流が有効とされる。ゴルフの1ラウンドあたりの運動量は体重70キロの男性で約1000キロカロリー。

また、風向きやピンまでの距離を考えながらプレーし、一緒にコースを回る人と交流する社交スポーツでもある。主任研究者の島田裕之・同センター予防老年学研究部長は「ゴルフは認知症予防の条件にぴったりとあてはまる」と指摘している。

ただ、ウィズ・エイジングゴルフ協議会(2022年2月解散)の業務を引き継いだ日本プロゴルフ協会に取材すると、「効果があると科学的に十分に言えるというわけではないというのが先生方の意見です」ということでした。

しかし、私たちは『脳寿命を延ばす——認知症にならない18の方法』でしっかり学んだ今、ゴルフやゴルフを介して行っているシニアゴルフボランティア活動は、認知症を予防し脳の健康寿命を延ばすうえで間違いなく効果があると確信します。(終)

ただ今、健康寿命、延伸中！

植谷敏雄 さん

奈良・新奈良ゴルフクラブ

昭和13年9月28日生まれ 84才



私の現役時代は商社に勤務、ゴルフは国内外を問わず常に仕事の一環として、顧客の接待と良好な対人関係を築く有効なツールとしてゴルフをしてきました。

退職後は、自分の老後が孤独になる不安と新しい第二の人生再出発に向けて色々なサークルに参加しました。特に人生100年時代に向かって健康寿命を延ばし老後を如何に楽しむか、その一つがシニアボランティアの活動です。日本人男性の平均寿命81.6歳と云われています。私は、この歳を超えれば余りの人生と思っており、又ゴルフ仲間からのお誘いも受け新奈良GCでボランティア活動をさせて頂いております。

ゴルフは自然が相手、スコアメイクが目標ですが、私は先ず健康を維持し18H完走することを第一に、第二は年間ラウンド50回以上を(R3年54回達成)目標に今後も頑張っていきたいと思っています。

東地啓介 さん

千葉北総・総武カントリークラブ印旛コース

昭和14年2月7日生まれ 83才



前回(昭和39年)東京オリンピック開会式の10月10日はギリシャに(2年)、その後、ブラジル(2年)、アルジェリア(4年)、シンガポール(3年)とプラント建設に関わっていたため、ゴルフとは無縁の海外生活が長く、ゴルフの面白さに目覚めたのは、帰国して姫路の現場勤務時代、ゴルフの上手な方との出会いで70才でした。その方の指導内容を固く守り、今でも練習は怠りませんが、ゴルフのお蔭で健康管理にも役立っているのが有り難いです。生来、身体は丈夫で毎朝2kmの散歩は欠かさず、天気さえ良ければ、総武CC印旛C(月曜)・習志野CC(木曜)の活動に参加し、ボランティア仲間の皆さんとの会話が楽しみです。出来る限り長く、ゴルフとボランティア活動の両方を楽しみたいと思います(談)。

関戸昭夫 さん

神奈川・東名厚木カントリークラブ

昭和14年8月24日生れ 83才



ゴルフを始めたのは23歳の時、マラソンを始めたのは54歳です。83才になる今も自分を支えているのは「この二本の柱です」。東名厚木CCでお世話になっているのも、ゴルフをやっていたお陰です。マラソンの切っ掛けは箱根駅伝の中継所に倒れ込んでくる選手を目前で見た時、自分の息が止まりそうな衝撃を受けて「厳しいマラソンの底知れない魅力に取り憑かれました」その箱根駅伝を一人で走り切りました。仲間と箱根、奥州、東海道、中山道、甲州街道、日光街道や富士山一周など、自主企画駅伝を完結させました。私の活力の原点は、サムエル・ウルマンの青春の詩＝創造力、意志、勇猛心、冒険心、という強い言葉があり――「情熱を失うときに精神はしほむ」の中にあります。「私の座右の銘です」

あきら
藤池 璋 さん

茨城鹿行・鹿島の杜カントリー倶楽部

昭和15年5月19日生れ 82才



入会は2015年6月、あつという間の7年が経ちました。

サラリーマン時代は月一のゴルフツアーで、主に栃木、千葉、茨城方面でのプレーでした。

60才の定年を機に、田舎暮らしを考え、たまたまの新聞広告で大洋村(現在、鹿嶋市)のことを知り早々に下見をし、地図でもゴルフ場が多くあることに感激で移住を決意、現在に至っているわけです。

“鹿島の杜CC”近くに居住、月2～3回のコンペをプライベートで楽しんでいます。この楽しみを健康の源と考え、暑さ、寒さを吹き飛ばしています。

ゴルフ仲間もたくさん出来、あと何年、ボランティア活動ができるかと思うこともあります。今現在を楽しく、懸命にやっています。

高田共治 さん

茨城県北・勝田ゴルフ倶楽部

昭和16年2月9日生れ 81才



平成18年6月仕事を辞めて埼玉県から縁も、所縁も、ない茨城県ひたちなか市にあわただしく転居しました、友人、知人もなく無意味な日々を過ごしていましたが自治会の学童サポート及び交通整理のボランティア活動に参加し会員の方から日立(製)佐和工場ゴルフコンペに誘われゴルフ仲間が広がり、その方の紹介で平成24年6月に入会し11年が過ぎました。

私のライフスタイルは月・水・金・は6時起床7時から、交通整理、午後は目土活動、火・木・はボランティア仲間とのゴルフです。目土作業前の会話はゴルフ、健康法、ストレッチ等話題が非常に豊富で楽しみの一つです、「人生は朝露の如し」85才を目標に生活のリズムを変えことなく楽しいゴルフライフを続けたいと思っています。

藤田学洋 さん

茨城・ザ・インベリアル カントリークラブ

昭和16年11月21日生れ 81才



青森から上京したのも60年以上前ですが25才で始めたゴルフも50年以上になります。家内が若くして亡くなりましたので子育てに忙しい生活でしたが、今では孫も大きくなり、取手駅までの「アッシー君」が私の役目です。送った後はガーデニング、週3～4日は午後「目土」作業、その合間にボランティアゴルフ会や町内ゴルフ会参加と病気になるヒマがありません。

ボランティア活動参加前はテレビの前でお茶を飲み、友人との会話が「薬何飲んで？」生活でしたが、参加してからは、ボランティア仲間の皆さんから薬の話は無く、元気を貰えますし、数年前に手術したのを忘れるほど大変ありがたいです。現在の目標は生涯現役ゴルファー、95才でエージシュート「95」達成！です(談)。

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わる軽作業を、自主活動として定期的に行うことをとおして、平日優待プレーを楽しみ、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

勝田GCシニアゴルフボランティア活動10周年記念親睦ゴルフ大会開催報告



春はネモフィラブルー、秋はコキアレッドで有名なひたち海浜公園のすぐ近くにある勝田GCは、太平洋に近く、四季穏やかな気候に恵まれ、ビギナーから上級者まで幅広く大勢のゴルフ愛好家がプレーを楽しんでいます。

勝田GCのシニアゴルフボランティア活動は2012年3月12日(晴)に24名で開始し、今年で10年になりました。この10周年を記念して親睦ゴルフ大会を4月21日(木)に女性6名を含む43名の参加の下で盛大に開催しました。

当日は絶好のゴルフ日和に恵まれて、協賛いただいた幸齢社会づくり協会ならびに勝田GCからの各賞を目指し、和

やかな中にも真剣さが溢れる大会となりました。

大会終了後、記念パーティ&表彰式を行いました。まず、勝田GCの太田敏明副支配人から日頃のボランティア活動へのお礼と10周年の祝辞を頂戴しました。続いて、中原寛治茨城県副代表県北担当からは日頃の活動を暖かく支援していただいている勝田GCに感謝と、ボランティア会員にいつまでも元気に活動するよう激励をいただきました。そして、六笠富男元グループリーダーには活動開始当時のエピソードや苦労話を語り、乾杯の発声をいただきました。ちなみに、第一回目の活動参加者

でこの記念大会に参加された方は6名でした。(鈴木 栄、高秀勝男、深畑真喜江、六笠富男、横山碩美、吉田 宏)

優勝は、Gross(48/46)94, Net70.0の照沼誠一さん。Best grossは、吉田宏さんがGross(38/36)74, Net72.8、そしてエージシュートの栄誉も達成されました。

大会を前に勝田GCの支配人の人事異動がありましたが、無事に10周年記念親睦ゴルフ大会を終えることができました。あらためて御礼申し上げます。

この先シニアゴルフボランティア活動20周年に向けても、ボランティア会員は勝田GCのプレイヤーに喜んでもらえるようにボランティア活動の精度の向上に励みます。

終わりに、協賛いただいた幸齢社会づくり協会ならびに勝田GCに厚く御礼申し上げます。また、シニアゴルフボランティア会員の益々の健康を祈念いたします。 勝田GC世話役 松本敏雄

エリア活動 茨城県 / 県南

熱中症対策へ早朝活動に移行

ザ・ゴルフクラブ竜ヶ崎は名匠の誉高い加藤俊輔氏により設計され、1990年9月に開場した、全国にある146を有するPGMグループの中にあって厳選された威厳と品位を兼ね備えたハイグレードの「GRAND PGM」の名門コースです。

当コースでのボランティア活動は2011年10月にスタートし、支配人以下スタッフの手厚い援助を受け間もなく11周年を迎えます。人気コースだけに活動当初からの古参メンバーが半数以上おり平均年齢も70歳超と高くなっています。ここ数年の気候変動による酷暑は、夏季活動人数の減少、活動中に出る言葉は「年寄りには堪えるよ!」家族からは「お父さんは何を考えているの!」と言われる等、活動の障害になってきました。

今年は梅雨明け前から「熱中症警戒アラート」が発令されるなど、全国的に高温が続くと予想されました。活動



中の熱中症の発症は本人や家族のみならず、ゴルフ場、活動仲間に迷惑をかけることになります。最悪の場合は死に至る熱中症は特にシニア世代にはそのリスクが高くなることから、何とか回避する事が出来ないか関係者と相談し、ゴルフ場側に「熱中症警戒アラートが発令された場合は活動の休止」の提案をさせて頂きました。

支配人からは①早朝活動②早朝ブレイがある為に3・12番からの目土作業③乗用カートの提供等の条件を提示されました。提案を受け、理事・世話役間

で検討した結果、数多くの便宜を図ってくれており、何より会員の健康が確保されることから受け入れを決断し、7月から2ヶ月程度の早朝活動に移行しました。

当ゴルフ場の口コミ評価でも高い「緑の絨毯」の維持・向上の為に、今では自主的に早めに作業開始し1番ホールから行っております。

当会の理念である「高齢者が健康で自分らしくいきいきと生きる社会づくり」の為に、夏季は早朝活動の導入をお勧めします。ただ、女性や家庭の事情で不都合がある方もおりますので導入に当たっては数か月前からアナウンスするなどの準備(ポイント獲得の為)も重要かと思えます。

ザGC竜ヶ崎世話役 桜井 勉

エリア活動 茨城県 / 鹿行

活動開始1年目の玉造ゴルフ倶楽部



鹿行地区の玉造ゴルフ倶楽部でのボランティア活動は昨年1月から開始して1年になりました。

場所的に鹿行地区の北辺に位置している関係で、県南、県央、県北の方の参加も多く、活動日は土曜日なのですが、1年の延べ活動人員は690人、平均作業人数は16人/日となっています。

これは、鹿行地区5か所のゴルフ場の内でも、一番人気となっています。

ゴルフ場の特徴としては、グリーンが大きく、起伏に富んでおりピンの位置により様相が大幅に変わり、毎回攻め方を考えさせられるコースです。この辺のところ飽きさせず人気のある由縁と思われます。また、ゴルフ場の方とも良くコミュニケーションが取れており、私達の活動に格別なご協力を頂いておりますので、ボランティアメンバーとしてもゴルフ

場のコースが良好な状態を維持できるよう、誠意をもって和気あいあいと活発な活動を続けている要因でもあります。

今年の3月には1周年記念コンペ開催を予定しており、参加人数の制限を40名にしていますがキャンセル待ちが出る人気です。今後とも、この活動を継続させ5年後、10年後の記念コンペが開催できるよう、楽しく健康的な仲間づくりの場所として定着させていきたいと思っています。

近頃新型コロナウイルスが猛威を振るいつつありますので、予防に注意を払いながら活動していきたいと思えます。

玉造GC 世話役兼鹿行地区代表 高橋国廣

エリア活動 千葉県 / 南総

ムーンレイクGC市原Cの活動も7年目に入りました

二年前に定年退職し、毎日が日曜日のメリハリの無い生活を過ごしていたのですが精神衛生上良くないと思い金魚やメダカ等を養い、僅かな家庭菜園をやり、週に2〜3回の散歩をしていました。一年前突然会社の先輩(OB)のGL佐々木さんが訪ねてこられ第一声が「随分太ったね」と言われてしまいました。実際会社勤め時代から5kg以上体重が増えておりました。

その時にシニアゴルフボランティア活動を紹介してもらい、健康的に有意義な生活を送る様指導してもらい、早速入会した次第です。

ムーンレイクGC市原Cは自宅から10分弱の所にあり、目土作業前の打ちっ放し練習場ですがその眺望は眼下に街並みと市原市役所が見え我が家その側にある事から、我が家に向かって真っ直ぐショットする感じでめちゃ爽快

です。活動を始めてから一年程ですが、私が一番若手で会員の皆様からは目土作業は心を込めて、ゴルフは楽しくとのアドバイスを受け直ぐに打ち解ける事が出来ました。

また、ゴルフ場スタッフの皆様からは会釈をされたり「ご苦労様」と一声かけて頂いたりで大変良

好な関係にあると感じました。家庭内の雰囲気も変わり、以前はテレビでゴルフ番組を見ていると嫌がられたものですが、今では私が活動を始めてから生き活きとしている様子を見て、一緒にテレビ観戦し愉しんでいます。

千葉県 / 南総地域には十か所の活動ゴルフ場がありますが今後は出来るだけ多くのゴルフ場で目土作業の活動に



参加し、先輩会員の皆様との交流で絆を深めこれからの人生を楽しみたいと思います。

最後にコロナ禍という現下の困難な状況ですが、大好きなゴルフで皆様の役に立ち、末永くボランティア活動が継続出来る様、皆様のご支援・ご指導の程宜しくお願い致します。

ムーンレイクGC市原C 花島裕二

エリア活動 千葉県 / 北総・東葛

10周年・月例コンペ100回・掛け時計設置



クリアビューは、活動開始から10年になりました。4月に100回目の記念コンペを開催。スタートハウスには10周年記念掛け時計を寄贈しました。これからは掛け時計を見ながら活動を刻んでいきます。(GL 佐藤茂)

100回記念コンペ優勝者として今回の原稿を任されました。

当ゴルフ場は、河川敷コースですが手入れの行届いた良いコースです。河川敷特有の風が吹くと高麗芝グリーンは特に難しくなります。食事が美味しく楽しみの一つです。女性だけ

のゴルファーも多く、手軽にプレー出来る人気コースです。私は、和歌山県串本生まれで千葉県八千代市に住んで40年です。串本は、気候が温暖で魚と蜜柑が美味しく、今でも年に一度は帰省しています。

私が活動に参加してから約9年。気の良い楽しいメンバーばかりですが片

道1時間以上の運転が億劫で最近では欠席がちです。活動を通じて楽しい仲間ができました。最近ではゴルフ以外に麻雀仲間もでき2回のベースで遊んでいます。6月5日、4人で遊んでいたら或る人が国士無双の13面待ちを上がりました。一緒に活動している82歳の元気の先輩です。

【人生、下り坂、最高】は、あるテレビ番組のキャッチフレーズです。私も、肩痛、腰痛、手指の関節痛と持病がありますが、これからの下り坂をゴルフ、麻雀、スポーツジムと、頑張るのではなく楽しんでいきたいです。よき仲間と共に。

クリアビューGC & ホテル 尾本 茂

エリア活動 神奈川県

健康寿命を延ばす！クォリティー・ライフ

神奈川県は人口は922万人、第一位横浜市で366万人、第二位 川崎市148万人、第三位 相模原市70万人。NPO 幸齢社会づくり協会の会員数は、今年に入って11名増加し112名となりました(平均年齢は73.5歳)。

特に6組の御夫妻が活動され、新たな生きがい創りを発見したようです。活動ゴルフ場は7ヶ所あり、月曜日/2ヶ所、火曜日/2ヶ所、水曜日/2ヶ所、木曜日/2ヶ所、金曜日/2ヶ所、土曜日/なし、日曜日/1ヶ所。毎月各ゴルフ場の世話役の方から活動予定日をメールで頂き、多少調整してその月の活動人数をゴルフ場に連絡して

おります。

一番人気のゴルフ場は、大相模CCで「我々の活動をととても感謝する姿勢」が人気です。

活動終了後、全員にお茶かお菓子が時にはビールもあります(笑)

8月、9月は各ゴルフ場のコンペが予定されており、エージーシュートやホールインワンなどの大感動が期待されています。



ゴルフ以外の、サクセスフルエイジング事業・工場見学・等は現在中断しておりますが、神奈川版の悠遊ライフは3回発行しております。

神奈川地区代表世話役 名田延明

エリア活動 栃木県

「プレステージCC」NPOボランティア活動10年目を迎えて



栃木県の南部に位置するプレステージカントリークラブは、1988年(昭和63年)7月に開場され、その後2011年(平成23年)PGMホールディングス㈱によって運営されています。西コース最終ホール池に架かる橋には、1991年(平成3年)日本プロ選手権の最終日ジャンボ尾崎将司プロが61のコース新で大逆転優勝した有名な伝説名勝負の記録が刻まれています。また、県内入場者数が毎年随一を誇る人気のあるコー

スとしても有名です。

このような名門コースでボランティア活動が今年で10年目を迎え、総勢40名程のシニアゴルフボランティア会員が頑張っています。

新型コロナ禍の活動は、マスク、手洗い、三密を避けて毎週水曜日と決めて10名前後での目土とゴルフ練習場の集球が主な活動です。この練習場は、傾斜地のため、集球作業は、各自の体力や無理のない作業範囲と定め、休憩行

ない安全第一で乗り切っています。

春は桜、秋は紅葉を見ながらフェアウェイを歩き(目土)、新鮮な空気を吸い活動の喜びを感じて健康維持に大変役立っています。

ゴルフ場の方々から「お疲れ様、いつもお世話になります。」「御苦労さま、頑張ってますね」と言った言葉をかけて頂き、良好な関係が構築され活動の励みになっています。

しかし、これまでに集球作業が重作業であることや、優待プレーの枠の確保が厳しくスタート時間が制限されるなど、会員からの不満が生じた状況にありました。現在、集球作業に配慮頂いていることや優待プレー枠が改善される状況のため、ゴルフ場側と多くのボランティア会員相互のコミュニケーションを図れる機会を作り、笑いが絶えない活動を末永く続けて行きたいと努めてまいります。

プレステージCCボランティアGL 佐山勝信

エリア活動 埼玉県

エージシュートを目指して！



私の夢の一つに“80歳代までにエージシュート達成”があります。6年前、シニアゴルフボランティア活動参加後のゴルフ回数は飛躍的に増えました。しかし中々上達しない日々が続きました。ドライバーショットの球が飛ばないというのも上達しない原因の一つでした。

エージシュートを如何にして達成するか、考えた末の結論は①健康体を維持し80歳代までゴルフを続けること、

②体幹強化で球をより遠くへ飛ばすことでした。そのため4年前に1日2箱のタバコを止め、水泳で体幹を鍛えることにしたのです。以来、土日祝日以外のほぼ毎日泳ぎ、今では月に20キロほど泳げるようになりました。少しマッポな体型が気になりますが、平常時脈拍数が1分間51～53と低く、中性脂肪も正常範囲内に入り健康体になりました。体幹を鍛えたせいか飛距離が伸

び、80台のスコアも出るようになりました。あとは80歳代までゴルフを続けられるかどうかが課題です。

私が通うジムに88歳の男性がおられます。この方は今でも毎日筋トレで1時間ほど汗を流し、その後プールで500～600m泳いでおられます。矍鑠(かくしゃく)としたこの元気な老人こそ私の目標とする人です。この方のように私も水泳を続け、88歳になってもゴルフができるようになりたいと思うようになりました。目指すはエージシュートです。

個人的な話になってしまい申し訳ございませんでした。結びに、川越グリーンクロスの会員の皆さんのほとんどが70歳を超えておられますが、皆さんはこの暑い夏でもとても元気に活動されていていらっしゃることをご報告します。

川越GC SL 斉藤雷太

エリア活動 群馬県

サンコー72CCで産声！！

昨年、リタイヤを機に、東京から地元群馬にUターンしました。サンデー毎日に体を慣らしながら、急ブレーキは禁物と思案中、地元上毛新聞に「サンコー72CC シニアゴルフボランティア募集」の記事を見つけ、スイッチが入った心境になり、2022年4月早速入会しました。

広大なサンコー72CCを活動拠点とする入会者は5名という少人数のスタートとなりましたが、ベテラン3名の担当世話役が素晴らしいコーディネーターとなり、近隣会員応援者の面々のお蔭もあり、毎週木曜日の活動が円滑に展開されています。

ボランティアスピリッツを常に忘れずに、上毛三山を臨む広大なフィール

ドに立ち、メンバーと世間話、ゴルフ談議に花を咲かせながら、目土作業、そしてコンペに興じています。

ゴルフ場の目土需要は常にあり、シニアボランティアによる、こうした文化がどんどん息づいてきて欲しいと思っています。

地方創生が叫ばれる中、当事者である地域の人と人とのつながる場が少なくなっているのが現実。人生100年時代を前に、人との「絆」環境、生き生きとしたコミュニケーションの場が増々必要だと痛感しているところです。

気軽に集える場(心地よい居場所)と



して、シニアゴルフボランティアは絶好の場です。メンバーとの飾らない、壁のないコミュニケーションの輪を大切に、健康的な活動を継続していきたいと思っています。引き続きよろしくお願ひします。

サンコー72CCグループ 櫻井重行

エリア活動 山梨県

一粒で四度美味しい神対応

ここ半年で山梨県内のボランティア活動場所が3ヶ所から7ヶ所に増えました。2013年9月に県内の新聞に掲載された当時の会員数は、多いところで16～17名、少ないところは、7名以内と細々と活動を行っていました。

ボランティア活動から9年目を迎え、山梨県代表の田中様ご尽力により、お菓子メーカーであるシャトレーゼのゴルフ場において4ヶ所が増えたことによります。

私たちの昇仙峡CCは27ホールあり、富士山コースからは富士山が望め、活動中やプレー中には、心の安らぎをもらい疲れを忘れさせてくれています。

昇仙峡CCは現在41名の方が登録されており毎週月曜日の活動に際し、グループLINEを活用し、スムーズな連絡方法をとっております。

活動日には20名以上の方が参加しゴルフ談義は勿論のこと、腰が痛いだの、病院のことや薬がどうか、シニアには欠かせない話が聞こえてきます。女性の方も7名登録されている事でボランティア活動中、所どころで大きな笑い声が響き、楽しく活動を行っております。

それにしてもシニアボランティア活動に興味を持って頂いたシャトレーゼの齊藤会長様には、会員一同感謝しております。又、会長様等のご厚意により、追加された4ヶ所において、各自の本拠地で得た活動ポイントを他の3ヶ所でも優待プレーが出来る様にご配慮頂きました。ゴルフ好きの方には一粒で



四度おいしい(流石お菓子メーカーの)神対応となっており、さらにボランティア活動に熱が入っています。

尚、帽子のロゴマークにある様にサクセスフルエイジング(成功した高齢者)として、多くの方々と知り合えて交流が出来、いつまでも気持ちを若く保てることに感謝しつつ、日々活動とプレーを楽しんでおります。昇仙峡のスタッフの皆さん、我々体力の続く限り頑張りますので、末永く宜しくお願い致します。

昇仙峡CC 上代正則

エリア活動 静岡県 / 東部

目土活動に参加して

私は現在、静岡県東部の富士チサンCCのシニアゴルフボランティアに参加し、活動しています。

2010年63歳で職を辞し、老後の趣味としてゴルフ

を始め4年経った頃、友人の紹介で幸齢社会づくり協会シニアゴルフボランティアの活動を知り、目土グループの仲間に入れて頂き現在に至っています。

当時は10人の方が活動しており、私は11人目のメンバーでした。週一回の目土作業、月一回のグループコンペを続けながら8年、メンバーの加入・脱



退等もありましたが、現在は62歳から79歳までのメンバー22名で活動しています。

砂袋を持って歩くゴルフ場はプレー時とは違った景色を見せてくれます。ショット時は面倒なラフの中に名も知らぬ小さな花を見つけたり、OB区域の木々の間に見える山野草、新緑、紅葉

等々の他、野生動物の気配を感じたり、ゴルフコースは楽しい空間です。

高齢者ゆえの諸事情により、常に全員集合というわけにはいきませんが、参加時はコロナウィルス対策のマスク着用、適度な距離を保ちつつ、ゴルフ談義や世間話をしながら数時間の作業を行い、翌日以降プレーするゴルファーが楽しくプレーできるよう、少しばかりではありますが、コース管理のお手伝いを続けていきたいと思っています。またメンバーが気力、体力を維持しつつ幸齢プレーヤーとして、互いに交流を重ねながら、今後も楽しいプレーを、そして目土活動を続けていけることを願っています。

静岡東部地区富士チサンCC SL 佐藤 功

エリア活動 関西地区

名阪チサンCC 3人でスタート

昨年(2021年)9月9日の夕方帰宅すると、家人が「こんなの載っているよ」と見せてくれたのが『リーガ通信』というタウン紙に掲載されていた「シニアゴルフボランティア募集」の記事でした。場所は私が一年に数回はプレーする名阪チサンカントリークラブです。この日も私は名阪チサンカントリークラブで友人とプレーして帰宅したばかりだったので。今年から地域の役職が少し減ったこともあり、これは何かの縁だと思い早速応募しました。

関西連絡事務所の皆様方の丁寧な説明を聞き、幸齢社会づくり協会が目指す「社会貢献、健康づくり、地域の仲間づくり」という理念に益々感動しました。友人を誘い、今では4人で活動しています。活動前に、練習場で30～60球無



料で打撃練習をさせてもらっています。その後、フェアウェイの目土作業をします。ゴルフ場の方によると「日々の作業量が多く、フェアウェイの目土作業まで中々手が回らない」そうで、私たちボランティアが活動することが役に立

っているのだと思い、やりがいを感じています。

活動をしていると色々なことに気づきます。①ティボット跡が多い所と少ない所があること ②夕方の方のゴルフ場従業員の作業の多さ(グリーンの散水、カップ切り、肥料散布、芝刈……) ③季節の移ろいなどです。4人でラウンドすることは少ないですが、もっともっと仲間をふやして、楽しい活動にしていきたいと思っています。有志が来たい! 待ってます。

名阪チサン GL 山岡輝清

一喜一憂でしたが 順調なスタート



10年前に満60歳で米国系企業を早期退職し、約40年間を過ごした東京圏から生まれ故郷大阪に近く、裏六甲に位置し有馬温泉など温泉も在り、自然一杯の神戸市北区に転居しました。転居理由は退職前5年間、仕事に追われストレスによる頭痛などに悩まされゴルフとはご無沙汰でしたが退職後は自然の中でゴルフライフを楽しもうと考え、

この地を選びました。

兵庫県は都道府県では3番目にゴルフ場が多く、ここライオンズカントリー倶楽部は三木市にあり25ものゴルフ場が点在し、バブル期には男女プロゴルフトーナメントも開催され、また同市には世界ゴルフ場ランキングトップ50に入る超名門の廣野ゴルフ倶楽部があります。

さて私がゴルフ活動の中心としていた自宅近隣のゴルフ場で活動が昨年末、急遽活動中止となり、年が明け新たに活動が始まるとの話が持ち上がったのがライオンズカントリー倶楽部で今年2月末に開催された活動前説明会では50人近い参加希望者が集まりグリープリーダーの要請をいただきお受けすることになりました。

ボランティア活動といえは福祉ボランティアしか経験が無かったのですが、このような趣味を生かしたボランティア活動があることを知り、プレーヤーのいない静まり返った夕暮れ時のフェアウェイでの目土作業はなかなか味わい深く、お仲間と時には四方山話をするなどストレス解消や健康維持にも大きく寄与し、日本の課題である健康寿命が向上するのではと信じてやみません。

ライオンズCC GL 川端忠博

エリア活動 中京地区

偶数月、楽しみの親睦コンペ



私たちの活動しているゴルフ場は愛知県新城市の新城カントリー倶楽部です。東名高速道路を静岡県から愛知県に向かって県境のトンネルを抜けると、右前方の山の中腹に新城CCの一部が見えます。新城CCは、その山(吉祥山)の中腹に有り、クラブハウスは標高約220mの所に有りますので、見晴らし

は抜群です。北コースの1番ホールは、落差が非常に大きく名物ホールになっています。また、クラブハウスに向かう途中には吉祥桜の大きな木が有り、春には桜の花が迎えてくれます。私たちの活動は12名で行ってきましたが、昨年「悠遊life」を読まれた方が入会を希望され、現在は13名で活動しています。

私たちの楽しみは、偶数月の第1金曜日に行う親睦コンペです。今回8月5日(金)の親睦コンペは、第38回になります。親睦コンペはハンディ戦で行っており、3位まではそれぞれ規定のハンディが差し引かれますので、なかなか入賞出来ない方にも優勝のチャンスがまわってきます。これも楽しみの一つです。昨年末にはシングルプレーヤーの方が多くなってしまったため、年末に誰にでも優勝のチャンスが有るようにハンディ修正を行いました。因みに、ハンディ修正後の優勝者は、第10回の優勝者でした。皆が諦めることなく、優勝に向かって練習に励み、ボランティア活動を楽しんでいます。

新城CC GL 伊奈達雄

エリア活動 岡山県

農業と時々ゴルフ

退職後5年経過し70歳になり、農業とボランティア活動により、充実の毎日を送っています。

現在、私は赤坂CCのSLとして、集球作業、目土作業を行っています。この活動が足腰の鍛錬にもなり、ゴルフに夢中になっていた40代を思い出し気持ちも若返ります。会員とのゴルフ談議に花咲かせているとあっという間に3時間が過ぎていきます。県内の他の4コースの活動と親睦コンペに参加すると忙しいと思うこともありますが、楽しくてつい出かけています。

私は親から引き継いだ水田で米作り、孫達の為に桃、ぶどう(ピオーネ、シャインマスカット)を栽培しています。5月～6月農業が一番忙しく、桃は、摘果、袋かけ、ぶどうは芽かき、摘心、間引き、



摘粒、そして田植えとなります。10月の収穫時期も農業を優先し、活動と親睦コンペの参加は休んでいます。会員のサポートで、なんとか乗り切っています。私はゴルフを始めて50年近くなります。40歳頃は、毎日練習場に通い500球は打っていました。月1ゴルフでや

っと100を切れる程度でした。今は年間60以上ラウンド出来る環境になり、腕前も上達していると感じています。農業と同じく目標に向かって、日々練習に励んでいます。

農業とゴルフは試行錯誤の連続で共通しています。天候を相手にする農業とチームワークが大切なこの活動が私を成長させ生き甲斐になっています。そして、間違いなく私の生活に彩りを加えています。

赤坂CC SL 中務正幸

エリア活動 九州地区

九州地区第1号の活動も10月で11年目に入ります



新型コロナウイルス大流行中でありますが活動は毎週火曜日7時～9時、冬季は14時～16時セブンミリオンCC内の目土作業をしています。毎月第4月曜日はゴルフコンペを実施します。

さて当初会員15人で発足しましたが現在26人で運営しています。世話役も岩永氏～青山氏へ現在は坂本氏へと引継がれております。その間に当ゴルフ

場にあった活動マニュアルの作成、受付帳簿のインターネット化、スケジュール調整から管理のネット化等、世話役の方々に合理化をして戴きました。

その結果作業日には約20名ゴルフコンペも5組参加となり楽しんでおります。

又運営上大切なゴルフ場関係者の方々とのコミュニケーションもとって戴き作業日にはアプローチ、バター、パ

ンカーの練習に頑張る方もいます、又私達専用のバックも揃えてもらいました。作業は大体横一列に並んで並んで実施します。

ハーフの休憩時に世話役の方よりスケジュール等の伝達があります。会員の井上氏よりゴルフの心と新ルールについてご教示戴いております。

最も喜ばしい事は朝のプレー前我々に青々とした空気と緑のフェアウェイ、大好きなラフが迎えてくれます、又春夏秋冬キーパーさんが手入れた色んな綺麗な草花が咲いて美しく本当に嬉しい穏やかな一日の始まりをいただきます。この活動を気の合う仲間と続けられたら良いなと思い、コロナが早く収束し懇親会ができる日常を願います。乾杯。 セブンミリオンCC 宮越博昭

【事務局便り】

「先祖になる」:

先の通常総会で承認されスタートした「今後の本部運営の望ましい在り方」研究プロジェクトの中間報告がさる6月22日理事会に答申され、その具体化が検討されます。

その目指すところは、シニアゴルフボランティア活動を始めて13年目、会員が全体として高齢化していることを踏まえて、みんなで、共有し、連携し、補い合うことによって、5年先10年先も楽しく活動が続けられるよう考えておこう、ということです。

高齢者が5年先10年先を考えるのは、何かおこがましい気もしますが、他方でちょっと使命感も感じられると自らを励ましています。

5年先10年先ということになると、私たちの仲間として、現在の私たちだけではなく、これから高齢者になる人、これから仲間入りするだろう未知の会員も含めて、みんなが楽しく活動を持続できるよう考えるということの意味します。

まだ見ぬ人のためにも思い至って、柳田國男の先祖の話を思い出しました。柳田は、戦前のことですが、南多摩のある老農夫が「しきりに」先祖になるつもりだといったのを聞き取り、「現在の私」の目標は、今を生きているにだけあるのではなく、死後に先祖となつて、自分の子孫と家を守っていくことにも向けられることに感じています。

「先祖になる」とはあまり馴染みのない

発想ですが、子孫と家というコミュニティを私たちのNPO法人というコミュニティに置き換えると、見えてくるものがあるような気がします。 理事長 中條俊美

新型コロナウイルス感染拡大は終息する気配も無く、過去最大の感染者数を記録し、当会でも15名の方が感染されました。その内13名は今期中(2021年10月1日～2022年8月4日現在)と急増しています。数日前、感染症の専門家が「来年7月頃まで続く」との見解を述べていましたが、事実とすれば3度目の越年も覚悟しなければならいようです。

尚、第1回緊急事態宣言解除(2020年5月末)後に各地を訪ねますと、「年寄りが家にじっとしてると気が衰え、身体に悪い」「ゴルフ場に来ればボランティア仲間と気楽に話せて楽しい!」「作業は適度な運動になり、好きなゴルフを兼ねることができるので有難い!」という声を聴き、嬉しく思いました。

会員の皆さまにおかれましては、終息の日を楽しみに、今しばらくご用心ください。 事務局長 中村眞一

【編集後記】

新しい変異株が次々と生まれるなか、国産初の飲み薬「コパバ」の緊急承認がなぜか再度見送りとなりました。基礎疾患を持つ我々にとって解放される日がいっになるやら。全国からの皆様の笑顔に安堵です。 編集部 渡邊善信

活動ゴルフ場(開始順) ★準備中

2022年8月現在

【茨城県 / 県北・県央・県西】
水戸GC
グランドスラムCC
笠間CC
浅見CC
勝田GC
スプリングフィズGC
サザンヤードCC
静ヒルズCC
茨城ロイヤルCC

【茨城県 / 県南・鹿行】
セントラルGC
ザ・インベリアルCC
美浦GC
霞台CC
ザ・GC竜ヶ崎
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 檜木C
霞ヶ浦CC ★

【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

【千葉県 / 北総・東葛】
成田フェアフィールドGC
総武CC印旛C
クリアビュー GC & ホテル
総武CC総武C
習志野CC

【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

【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

【群馬県】
富岡 CC サウスC
富岡 CC ノースC
サンコー72 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

【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

【千葉県 / 北総・東葛】
成田フェアフィールドGC
総武CC印旛C
クリアビュー GC & ホテル
総武CC総武C
習志野CC

【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

【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

【新潟県】
新潟GC
中峰GC ★

【愛知県】
新城CC
サン・ベルグラビアCC

【岐阜県】
名古屋ヒルズGCローズC
花の木GC
岐阜稲口GC
多治見北GC
ぎふ美濃GC
名岐国際 GC

【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

【奈良県】
新奈良GC

【和歌山県】
紀の国CC
貴志川GC

【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

【岡山県】
赤坂レイクサイドCC
たけの森GC
グレート岡山GC
岡山国際GC
赤坂 CC
岡山金陵 CC

【九州 / 山口地区】
セブンミリオンCC
皇月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

