

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



ゴルフプレーの環境整備

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し込みください。
<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 17

70代の過ごし方で、その後の「老後」が決まる。

～「幸齢」が、テレビの全国放送で話題に！～

70代は、人生における最後の「活動期」である

今回取り上げるのは、『80歳の壁』ではなく、同じ和田秀樹さんの著書で『70歳が老化の分かれ道』です。ちなみに、こちらは今年のベストセラーの第7位でした。

『70歳が老化の分かれ道』の方を取り上げるのは、私たちの会員に70代が多いからだけではなく、70代についての考え方を考えるものだからです。

私たちはこれまでは高齢期をなんとなく一括りにみていたように思います。75歳で前期と後期に分けはしましたが、それは雇用や医療、年金などの外的な都合によるもので、高齢者自身に内在的に基づいたものではありませんでした。

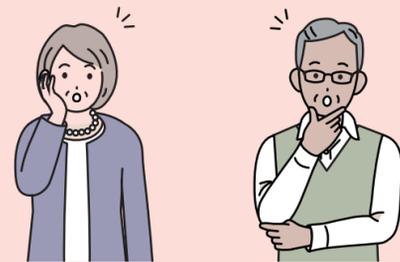
和田秀樹さんは、同じ高齢期といっても、70代と80代以降とは分けて考えたほうがよい。今の高齢者にとっては70代の生き方が、その前の60代やそれ以後の80代以降とも違って、決定的に重要なのだと言います。

今の70代は、戦後の栄養状態が改善したことで、若々しく、元気になっている。以前に比べて10歳以上若返っていて、ある意味、中高年の延長で生活できる期間となった。それは、人生における「最後の活動期」と言ってもいい。活動期になったからこそ、70代の過ごし方や心掛けが、超長寿化で長くなっている80代以降の老いを大きく左右するようになったのです。

70代は、さまざまなリスクがあり意外に脆弱

ただ、70代には特有の脆弱さもありますから、放っておいたら衰えは進みます。だから意図的に心掛けることが大事になってきています。では、どうすればいいのか。

まず、脳の機能をいかに80代以降も保つかが重要です。あわせて、70代のときにもっている運動機能を、いかに長持ちさせるかということが大切になってきます。秘訣を一言でい



うと、「意欲して使い続ける」ことです。70代ならではのリスクのさいたるものは、「意欲の低下」です。70代というのは、意欲的に体を動かしたり、頭を使ったりしないと、すぐに要介護になってしまうというリスクがあるのです。

そのことはもう、私たち高齢者もよく知っている。しかし、70代になると、頭では理解していても、何事にもやる気がわかず、興味が持たなくなって、人に会うこともおっくうになり、出不精になる傾向が出てきます。

70代に見られる「意欲の低下」は、単に気分の問題ではなく、脳の前頭葉の老化と、男性ホルモンの減少が主な原因となって引き起こされるのです。

前頭葉が老化し、男性ホルモンが減少するから、どんなに身体を動かそう、脳の機能を使おうと思っても、意欲がつかない。だから、いろいろ活動することがおっくうで不発火になり、持っていた機能が維持できなくなる。こうした傾向が顕著になるのが70代なのです。

そのほかにも、病気やケガなどによる健康上の問題も増える。大きな病気や、転倒によるケガなどから、70代の人が一気に老け込んでしまうということはよくあることです。

がんや脳梗塞なども増えてきます。そういった病気にどう対処するか。手術をするのか、しないのか。どういった検査をするのか、どういった治療をするのかといった、医療とのかかわり方において、重大な決断を迫られることもできます。

また、意外に知られていませんが、70代にはうつ病も大きなリスクです。女性の場合は、女性ホルモンが減少するので、骨粗鬆症が増えます。



もちろん、健康問題だけでなく、日々の生活面でも多くのリスクに囲まれています。

70代の「生活習慣」が、その後の老いを遅らせる

70代にとって重要なのは、身体機能も脳機能も、今持っているものを使い続けることです。

まずは、活動レベルを落とさないよう、「意欲の低下」を避け、前頭葉と男性ホルモンの活性化を促す必要があります。そして、意欲レベルを維持すると同時に、70代にとっては、使い続ける「習慣づくり」が大切になります。

その理由は、一つには、リタイアした後では、それまでは自分が意図して求めなくてもあった、体を動かしたり、頭を使ったりする理由がなくなるからです。もう一つ、70代で始めた習慣は80代以降も生涯にわたって続くものだからです。

和田秀樹さんは、70代になったら次のような習慣づくりが必要だと薦めています。

●何事においても、「引退」などしてはいけない。ことさら「引退」などということは考えず、何か仕事を始めたらし、誰かと協働し、誰かの役に立ったり、誰かに必要とされていると感じられることをして、現役の意識を維持する。

●運転免許は返納してはいけない。返納してしまうと、人によっては生活環境がガラッと変わって、これまで維持してきた運動能力や脳の働きを廃れさせてしまうリスクがある。高齢者(85歳以上)の交通事故は16～19歳や20～24歳より少なく、25～29歳と同程度である。

去年の春だったか、あるテレビ番組でゲスト出演者が著書を紹介しながら、「これからは幸齢者と呼びたい」と言っているのを聞きました。それが、6000人の高齢者を診てきた精神科医和田秀樹さんであり、昨年の最大ベストセラーになった『80歳の壁』(幻冬舎新書)でした。「幸齢」は、私たちの専売特許ではないし、私たちのことをご存じないだろうけど……



●肉を食べる習慣が「老い」を遠ざける。肉を積極的に食べて、脳内の神経伝達物質セロトニン(幸福ホルモン)の材料であるトリプトファンをとる。セロトニンが減少すると、幸福感が薄れ、活動する意欲が低下してしまう。コレステロール悪玉説は、アメリカでのことであり、食習慣の違う日本人には当てはまらない。コレステロールは、意欲と関係している男性ホルモンの材料で、摂った方がよい。

●脳の老化を防ぐのは、生活の中の「変化」。高齢者の意欲の低下は前頭葉の老化で引き起こされる。前頭葉の老化を防ぐには、「変化のある生活」をすることが一番。前頭葉は、想定外のことに対処するとき活性化される部位だから。生活が単調にならないよう気をつけ、簡単にこたえから、想定外の対応が必要となることを意図して取り入れる。

●70代の運動習慣のつくりかた。70代でそれなりに身体を動かせる間に、意識して日常的に運動する習慣をつくらせておく。若い時からやっているスポーツがあればできる限り続ける。散歩や、できるだけ階段を使うことを心掛ける。ただ、あまり激しいものは避け、ゆっくりと身体を動かすものの方が良い。

●おいしいものを食べて免疫力アップ。ダイエットをしてはいけない。BMI(体重÷身長²)が25～30くらいの少々ぽっちゃりした人の方が長寿。また、重い病気を患っていて、どうしても制限しなければならない人を除いて、「ちょっと数値が気になるから」くらいの理由なら、好物を我慢する必要はない。食べたいものを食べて、おいしいと感じることの方が、免疫機能を高めて、健康のためになる。(お酒は依存症になりやすいので、注意が必要。)

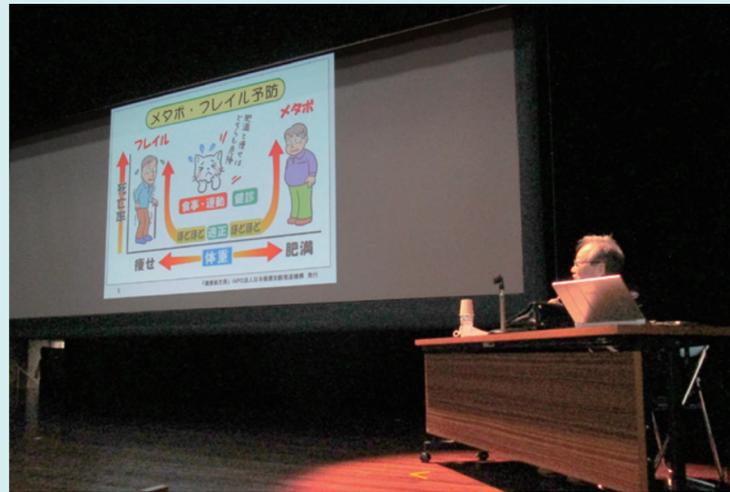
和田秀樹さんは、「血圧やコレステロールを抑えることが長寿につながる」といった、日本人を対象にした大規模調査の結果はいまだない、と喝破します。ここでは取り上げる余裕がありませんが、70代の医療との付き合い方について、重大で興味深い提案と批判をしていて、一読をお勧めします。

第13回「サクセスフル・エイジング」講演会〈ひたちなか市〉開催。

後援：茨城県 / 社会福祉法人ひたちなか市社会福祉協議会 / 株式会社 AEVA&Co (アエヴァアンド コー)

第13回 NPO法人幸齢社会づくり協会主催講演会が茨城県ひたちなか市の「ワークプラザ勝田」にて「笑顔で動けるためのシルバーリハビリ体操」と題した講演会が行われました。

コロナ禍の中、2年半開催することが出来ませんでした。会場を業者による除菌をし、座席を1つ置きに、マスク・検温・手の除菌等のコロナ対策を万全にしたため、当日は132名もの方々にご来場をいただくことができました。



高齢者が健康で楽しく生きるためにはこうしたらい!! 立つ、座る、歩くなど日常動作の訓練から、肩や膝など運動器官に慢性的痛みがある高齢者に、筋力強化などを行い、体力の維持向上をさせるなど、寝たきりにならないための健康づくりやリハビリを行う上でのポイントをお話していただきました。現在87才のお年ながらお元気でユーモア溢れるお話と会場の皆様と一緒にシルバー体操を行うなど、会場は笑いに満ちたひと時でした。

第2部のアトラクションでは、水戸藩徳川家御用神楽総本家15代家元柳



柳貴屋勝蔵氏
水戸藩徳川家御用神楽総本家15代家元

貴屋勝蔵氏と社中の「水戸大神楽」が披露されました。同じ県内ながら初めて見る方も多く大変盛り上がりしました。

江戸時代に水戸藩徳川家の御用神楽を拝命されたといわれ「悪魔退散」「家内安全」「五穀豊穡」等を祈念執行する伝統を守り、「水戸大神楽」は茨城県に伝わる「日本を代表する伝統芸能」の数々を継承しています。現在水戸大神楽・柳貴屋勝蔵社中として水戸市及び茨城県の無形民俗文化財に指定され、海外での出演依頼にもこたえ大神楽として初めてフランス・パリ・ルーブル美術館で公演し好評を博すなど活躍の場を広げております。



大田仁史 氏
茨城県立健康プラザ管理者・医学博士

第1部の講演会では、大田仁史(茨城県立健康プラザ管理者)・医学博士をお招きし、氏の考案された「シルバーリハビリ体操」道具を使わず、いつでも、どこでも、一人でも出来る介護予防のための体操について講演されました。



古稀を迎え、妻と一緒に“サンティアゴ巡礼”に行つて来ました。

フランスのサン＝ジャン＝ピエ＝ド＝ポーを出発し、ピレネー山脈を越えてスペインに入るルート「フランス人の道」、終点のサンティアゴ・デ・コンポステーラまでの780kmを39日間かけて歩いた。

巡礼事務所でクレデンシャル(巡礼手帳)に出発地の押印をもらい、カミーノ・デ・サンティアゴの巡礼は、いきなりのピレネー越え(1450M)から始まります。

いきなり訪れた巡礼最大の難所に体力、そして気力も奪われながら巡礼仲間と“ブエンカミーノ”の声かけで元気をもらいながらひたすら前に進むと、そこには雄大な自然のパノラマが広がって眺めは最高でした。

巡礼路には“黄色い矢印”、“モホン”が多数あり、分岐点なども迷う事なく進めます。7時間かけて、最初にたどり着いたロンセスパージェスの村では、夕食もいらない位に疲労困ぱいでした。先々の巡礼、大丈夫か不安になりながら熟睡です。

パンプローナ(牛追い祭りで有名な街)で連泊し、鋭気を養い“ベルドン峠”越え、王妃の橋のプエンテ・ラ・レイナを過ぎ、小麦とブドウ畑が続くバスク地方の道を歩き続ける。途中、イラーチェ修道院でワインを頂く(蛇口をひねればワインが出てくる：無料)。

またまた、小麦畑の中をひたすら歩き、ロスアルコス、サンソル、ぶどう畑を抜けてワインの名産地ラ・リオハ州のログローニユに入る。もちろんリオハワインで乾杯です。

延々と続くぶどう畑、さえぎるものがない牧草と麦畑の続くメセタの大地、地平線までまっすぐと続く巡礼道、ここを歩く感動と景色は最高で巡礼に来て良かったと実感。

宿泊は、ホテルが中心でパラドールのある街ではパラドールを利用しました。ブルゴス(世界遺産の大聖堂)、テンプル騎士団の支配下にあった村、城壁に囲まれた村、などを経てレオン(大聖堂のパラ窓)に到着。アストルガを過ぎイラゴ峠を

越えて中世の街ポンフェラーダへ。ガリシア州最後の難所オ・セブレイロ峠を越えると、サリアへ到着。

巡礼路も残り100km、タコ料理で有名なメリデの街などを歩き、無事に聖ヤコブの眠るサンティアゴ・デ・コンポステーラに到着しました。

地平線の見えるメセタの大地を妻と二人で、ひたすら歩き続けること39日間、巡礼中は天候にも恵まれ、巡礼仲間との“ブエンカミーノ”の挨拶(良い巡礼を!)で励まされ、また多くの現地の方々のサポートのおかげで無事に巡礼を完遂することが出来ました。今、1年という時間的経過とともに旅の感慨に浸っています。

茨城県南 倉田正士



ただ今、健康寿命、延伸中！

渡辺佑二 さん

千葉東総・長太郎カントリークラブ
昭和16年2月28日生まれ 81才



大阪万博の1970年に大阪から埼玉へ移転し、先輩の勧めでノーザンCC錦が原でゴルフを始めましたので52年のゴルフ歴です。当時は都民ゴルフ場などの河川敷コースで早朝プレイをしましたが、女子ゴルファーの二瓶綾子さんなども同じ河川敷で練習していた時代です。平成元年に成田市へ転居し、体重を減らしたく家の近くを歩きましたがコンクリート塗装

で膝に負担がかかり困りました。いまでも80kgありますが、ボランティア活動の目土作業は、ひざに負担がかからず、健康にも良いので助かっています。この活動は、シニアゴルファーには勿体ないくらい良く出来た仕組みで、ありがたいと思います。

もちろん、これからも出来る限り長く参加しますので、宜しくお願いします。(談)



坂入史造 さん

神奈川・大厚木カントリークラブ
昭和13年4月1日生まれ 85才



藤沢七福神巡り

正月2日は厚木に住む娘宅で孫達と過ごし恒例の箱根駅伝2区の駒沢、青学、中央の抜きつ抜かれずのデッドヒートに感動した。1月15日寒空の辻堂公園に日曜ジョグクラブの顔合わせに参加、藤沢七福神巡りに行く事にした。最初は7~8キロ先の白旗神社(毘沙門天)、源義経を祭った神社、NHK大河ドラマ鎌倉殿の13人で人気の為か？人出が多い、新しく義経、弁慶の像が出来ていた。

次に踊り念仏で、有名な時宗の総本山遊行寺前の諏訪神社(大黒天)。続いて、江ノ島神社、裸弁天で有名です。又音楽、芸能の信仰を広く集めている。江ノ島に架かる弁天橋390m。日曜日の為人出が多い、橋の上で何人と交差するか数えてみ

た532人で70歳以上高齢者と何人位合うか暇つぶしに数えてみた。総人数532人、70歳以上と思う人は9人、男6人、女3人、コロナ時とはいえあまりの少なさに驚愕した。続いて、竜口寺(毘沙門天)に行く。鎌倉時代日蓮聖人処刑場に建てられた日蓮宗総本山の一つ。聖人は摩訶不思議な現象が起こり処刑されなかった。他皇大神宮、養命寺、常光寺、帰路は片瀬、鶴沼、辻堂海岸を経て1時頃公園に戻った、完歩。33000歩、約5時間自分ながらよく歩いた。これも週2回NPOゴルフボランティアのおかげ 感謝、感謝 です。翌々日17日大相模CCの活動は元気に参加出来ました。

”有難うNPO活動”

金谷和子 さん

大阪・泉ヶ丘カントリークラブ
昭和二桁生まれ



関西支部から女性初の長寿寿命延命中の投稿です。

泉ヶ丘CC、クラブハウス建設中にご縁があって入社、30年ほど社員として勤務、その間お客様やメンバー様、そして働く仲間や上司に助けられ、無事円満退社に当たり「何かご恩返しができないか」と思っていた時に、知人から紹介され幸齢社会づくり協会のゴルフボランティア活動に参加させて頂きました。

多くのボランティア仲間と語り合い、親睦コンペにも参加させて頂き楽しく健康寿命フレイル予防の3本柱 ①「栄

養」(よく食べ) ②「筋トレ」は退職と同時に始めた太極拳で「気」のエネルギーを、極寒の日も酷暑日もほぼ365日続け ③「社会参加」として目土作業や愉快的仲間との親睦コンペにも参加してこのボランティア活動で健康寿命の延伸をこれからも楽しみたいと思っています。

’23年1月16日に行われたお世話役主催の1月度例会に参加し、スタート前にはわか雨が降りましたが、スタート時には雨も止み23名中、5位に入賞の快挙でした。他に5名のご婦人も参加されましたが、その方たちへの目標となっています。

五十嵐勝久 さん

兵庫・ヤシロカントリークラブ
昭和15年5月19日生まれ 82才



「我が趣味 歌(プロ)とゴルフボランティア」

’22年5月から、幸齢協会ゴルフボランティアに入会しまして、ボランティア活動をさせて頂いています五十嵐と申します。ゴルフは友人から誘われて65歳から始めましたが、まだまだ素人の域を出せません。この年齢からのゴルフ仲間は、私にとって凄く刺激的で気楽なお付き合いです。

1980年にキングレコードより、NOVELA(ノヴェラ)と言うグループでデビュー。82年頃に多田かほるさんの“愛してナイト”というコミックで主役のキャラクターとしてグループが注目を浴びて以来、42年が過ぎました。現在では、当時の仲間達とCD制作を行う傍ら、ゴルフを誘ってくれた友人達とアマチュアバンド Lord(The year of our Lord)をしています。こちらも古希の記念のアルバムの制作中で2023.2.17に西宮アミティホールで宮水学園祭に出演予定(掲載時には終了)です。大学のゼミでの初ラウンド以来、音楽

に没頭していた私にとって避けてきたゴルフですが・・・こんなにも奥が深く、同伴する方との話が楽しいとは思ってもよらなかったです。ボランティアに誘って下さったライオンズカントリー倶楽部リーダーの川端さん、中尾さんには、本当に感謝しております。時々、一緒にラウンドも感慨深く楽しい時間です。そしてヤシロカントリー倶楽部の岸本さんにも、この記事を書く事を勧め頂き感謝感謝です。岸本さんを紹介下さった米谷さんにも大感謝です。お二人とのラウンドも、笑いの絶えない楽しい時間です。皆様本当に有難う御座います。

ボランティアで一緒にする皆さんとは話題も多く楽しみながら活動させて頂いていますが、これも協会とゴルフ場との関係のバランスが取れているからだと思っています。これからもゴルフを通じて良い集まりになりますよう宜しくお願い致します。



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 / 鹿行

プロゴルフ大会ボランティアとの出会い



ゴルフトーナメントのボランティアに参加するようになったのは、2019年に茨城県で開催されたミズノオープンからでした。

朝早く、不安を抱えながらボランティア駐車場に到着し、送迎用バスで会場へと向かう。バスの中では、顔見知りの方達が元気に会話を交わしています。

ボランティア本部に到着し、受付を済ませ、初めて与えられた業務は「移動マーシャル」でした。“お静かに”の板を渡され、一組の選手に随行し、プレーしやすいように案内・誘導を行う。ギャラリーで観戦する以上に、選手のプレーを間近で見られ、プロの凄さを肌で感じ、

ボランティアならではの楽しい時間でした。

回も重ね、いろいろな業務に携わり、知り合いも増えて仲良くなれ、今

年のボランティア回数・次回の予定など楽しい話は尽きません。大会最終日には、優勝選手を囲んで記念写真を撮ります。ゴルフ場から帰りのバスの中は、従事した充実感と疲労感で静かなものです。駐車場に到着し、「またお逢いしましょう!」「お元気で!」など、お別れの挨拶を交わします。

大会によっては開催される「ボランティア謝恩コンペ」にも楽しく参加します。昨年、私のかねてからの念願であった「太平洋クラブ御殿場コース」でのプレーを果たすことができました。

よちよち歩きで始まったボランティアも4年が経ち、関東地区、遠くは静岡まで出掛けています。昨年は、ボランティア17回参加、ゴルフは13Rでした。

プロゴルファーと共に過ごせるボランティア、“本当に楽しい時間”を組み入れた生活をエンジョイしています。これからも元気なうちは続けたいです。

潮来CC世話役 土屋 明

エリア活動 千葉県 / 東総

人生の価値は、…… 何人のゴルフ仲間を得たかである。

私達の活動する京CCは、成田空港に程近い自然との調和をコンセプトに設計された丘陵コースで、シンボルツリーのメタセコイアの木々が5月には新緑、11月には紅葉の景色を楽しませてくれます。

ゴルフ場は1990年の開場で、かつて東鳩レディストーンナメントも開催された名門コースです。

ボランティア活動も今年で11年目を迎え、会員は20名ほどで毎週水曜日の午後月原リーダーの下、練習場のボール拾い・洗滌作業後コースの目土作業をしています。

コースのメンテナンスも隔々まで行き届いており、我々の活動が多少貢献



しているという自負もあります。今年、古希を迎える小生ですが一番若輩で、会員の平均年齢は70代半場になります。しかしながら皆さんお元気で、日ごろの健康管理とゴルフに対する真摯な姿勢には常に敬服しています。

さて、標題の「人生の価値は、どれほどの財産を得たかではない。何人のゴルフ仲間を得たかである」はマスター

ズの創始者でもある、球聖ボビー・ジョーンズの言葉です。本会の活動を通じ先輩諸兄と接する中、新たな仲間と楽しいゴルフライフを発見できたことは私自身貴重な宝です。

会設立趣旨の健康づくりや仲間づくり、生きがいを通じ会員相互の交流の輪が広がることを切望する次第です。 京CC 北田昭雄

エリア活動 千葉県 / 北総・東葛

活動10周年!!



総武CC総武コースでの活動がこの度10周年を迎えることが出来ました。会員の皆さんの活躍と世話役の協力でコースが綺麗に保たれており気持ちよく活動しております。

総武は「GRAND PGM」の名門コースで、東、中、そして西コースの3コースがあります。全てのコースが活動の対象となります。活動前に安全管理(コース状況、参加者体調確認等)、その日の

対象コースを確認し、作業に入ります。作業で気になった安全に関する事項は私達にも影響があることもありますので必ず報告いたしております。

少しコースを説明しますとキャディー付き完全歩行によるプレイです。通常は林間もラフも綺麗に整備されキャディーさんがボールを発見し易くなっています。グリーンは高麗、ペントの2グリーンで花道が狭く後ろやグリー

ン間の見えないところにバンカーがあり、ピンの位置はエッジから1ピンギリギリに切られています。フェアウェイにあった木は減り、樹木の枝は取り払われスッキリして、風が通り、景観に趣がありグリーンは絨毯を歩きながらの目土作業は楽しい散歩になり健康増進に役立ちます。

10周年記念品選定においてはサブリーダーが担当し、会員の意見を募り会員の提案を採用しました。記念品は総武の売店で購入し10周年を報告することで、更なるコミュニケーションの一助とする。大好きな総武CCのクリップタイプボールマーカーです。 総武CC



総武Cお世話役 大野正幸

エリア活動 神奈川県

自前の練習場造成中



私がボランティア活動に参加したのは、今から2年前でした。定年退職後自治会活動をしていましたが、健康維持のため体を動かしたいと思い、ゴルフ仲間が活動しているボランティアを知り、本会に入会しました。

現在活動メンバーの中では若手の70歳ですが、良き先輩方の指導を受けて楽しく活動しています。また、ゴルフの上級者からはレッスン・アドバイスも頂きありがたい限りです。私の活動範囲は、大森野CC、伊勢原CC、秦野CC

ですが活動前の空き時間に練習する場がなく折角のレッスン指導が実践できない状況です。

その思いは私だけでなく先輩の森さんも同じでした。その森さんから近くに良い練習場スペースがあると言

われ、現在休耕中の約300坪の畑を条件付きながら(雑草刈り)地主さんから借り受けました。早速、二人で不要になったポールやネットを入手し造成を始めました。目土仲間からは道具やポール、ネットの等的の提供を受け、それらを活用して現在アプローチとバンカーの練習が出来るまでになりました。

昨年秋には活動前に目土仲間が集まりそこで練習し、カップ麺や焼き芋等で腹ごしらえをして目土に行きました。本来畑の土地なので打席は、マット

を敷いて行っていますが、暖かい春になったら少しずつ芝生を育て、コースさながらのショットができるよう計画しています。今後練習場整備に協力頂ける方はお手伝い願いたいと思います。また、ゴルフのレベルアップを目指す方は是非練習に来てください。素敵なコーチもいますから？

少しローカル情報ですが、練習場の周りは木立に囲まれた四季折々の山の恵みが眠っております(一番人気は大きなアケビ)。そちらに興味のある方も一度立ち寄り頂ければ幸いです。少し分かり難い場所なので連絡頂ければ迎えに行きます。

最後に、近くには関東三大稲荷の白笹神社、丹沢山系の湧水地、6kmも続く秦野桜道(桜のトンネル)、美味しいうどん・そばのお店もあります。気軽に寄ってください。待っています。

大森野CC・伊勢原CC SL 清水裕夫

エリア活動 栃木県

皐月鹿沼で一病息災の日々

仲間内で通称皐月鹿沼と呼んでいますが正式名称は皐月ゴルフ倶楽部鹿沼コースです。PGMグループに属し、鹿沼中心部より車で10分程度、昨年度活動10周年を迎えました。鹿沼市には12のゴルフ場が点在しゴルフ場銀座でもあり、又、大激戦地域でもあります。

活動は月曜日、参加者は15名~20名程、月例プレイは月2回、年に1~2回希望者を募り他のコースで宿泊研修会(メインは夜の宴席?)を実施、今回で4回目になります。活動は常に皐月鹿沼様とお互いのメリット(WIN WIN)を心がけております。ゴルフ場とは気楽に相談できる環境にあり、昨年は熱中



症危険アラート発令日の活動中止を提案し、快諾頂きました。我々も雨の日には活動中止(集球含め)としていましたが、今は雨でも練習場の集球は実施しています。最近、仲間から「いつゴルフが出来なくなるかわからないので、今できる限りプレイするよ」の声が多く

聞かれます。後期高齢者の参加者比率が年々多くなり、小生も2年目です。気持ちは良く理解できます。多くの仲間が血糖値が高い、脂肪肝、膝、肩が痛い等いろいろありますが、そこは一病息災、皆元気に参加、今日も栃木弁の大きな声(誰?)がゴルフ場に響き渡ります。これからも皐月鹿沼様とはWIN WINの良い関係をより進めて参ります。

まもなく桜の季節到来です。皐月鹿沼北コースの桜はまさに絶景です。近隣の皆様、是非お出かけ下さい。

皐月GC鹿沼CC GL 武井基好

エリア活動 山梨県

山梨県ボランティア親睦ゴルフ・親睦会開催

昨年12月20日、第1回シャトレゼ杯争奪親睦ゴルフコンペが山梨県甲斐市の昇仙峡CCで行われました。山梨県では2021年10月以降、シャトレゼグループの4つのゴルフ場が新たに加わり7拠点に活動が拡大し登録メンバーも44名から84名とほぼ倍増したことから、相互の親睦を深めようと企画されました。

コンペは県内各活動拠点から女性5名含む総勢49名が参加し、また当日は晴天にも恵まれ盛大かつ和やかな雰囲気の中行われました。当CCは県内最多人数のボランティアを受け入れていただいております、この度の親睦コンペにも賞品提供、運営など多大なご協力をいただきました。

プレー終了後は、本部事務局長中村氏にもご参加、ご挨拶いただき表彰式を行い、記念すべき第1回目は少数派の女性陣から中村清香さんが、みごと優勝杯を手にし、花を添えました。その後、希望者が近くのホテルに場所を移しての夕食会となり、各人がボランティア活動が健康づくり、共通の趣味の仲間づくり、リタイア後の生きがいにつながっていることなどを語り合い親睦を深めました。



また親睦会の幹事役をやらせていただき、ボランティア活動が、幸齢社会づくり協会本部、活動メンバー、ゴルフ場の幹部、現場スタッフ相互の理解と協力で成り立っていることを改めて感じました。 甲斐駒CC GL 井上俊二

エリア活動 岡山県

岡山金陵カントリークラブ活動開始



岡山地区、六コース目となるボランティア活動が2022年3月14日に岡山金陵CCで始まりました。岡山金陵CCは岡山桃太郎空港から車で約5分、岡山インターから約15分とアクセスが良く戦略性の高い本格的な丘陵コースで、メンテナンスも行き届き、高速グリーンに設定されています。

ボランティア活動は毎週月曜日の13

時30分から16時30分迄、集球、目土作業を行っています。活動は会員のコミュニケーションを深め、新鮮な空気を吸い、コースを歩き健康維持、体力作りに役立っています。親睦コンペが近づくとコースの攻略方法が話題となり、会話がはずみます。昨年はボランティア活動36回、延べ活動人員630名、親睦コンペは7回実施することが

できました。私は57歳で早期退職後、単身で実家に戻り両親の介護をしていました。ゴルフ場で会員募集のポスターを見てこの会の活動は知っており、母親が亡くなった数ヶ月後、会員の紹介で2016年7月に入会しました。入会後は岡山地区全てのコースでボランティア活動、親睦コンペに参加してゴルフライフを楽しんでいました。2年後、父親の介護度が上り、活動を制限し介護に専念していましたが、父親が亡くなった2020年9月に活動を再開し、新規に活動を始めることになった岡山金陵CCのGLを引き受けました。コロナ禍の中でボランティア活動の機会を頂いた岡山金陵CC野山正志支配人、スタッフの皆様にご感謝申し上げます。

岡山金陵CC GL 吉田伸一

エリア活動 関西地区

雀の帷子と格闘、紺碧の空には飛行機雲



ボランティア活動としていつも課題となるのが活動終盤の「8、9、17、18番ホール」である。

お客様のプレーによる時間切れや、ゴルフ場からの指定制限時間に終わらせようとして、急いでの仕上げになることで、ディボットの見逃しである。

関西空港GCではスズメノカタビラ(雀の帷子)除草も活動に入れているが、昨年是一回も出来ていなかったため現状生え放題の状態であった。ゴルフ場からのご提案も有り、ゴルフ場のお世話役で早朝午前6時45分から9時45分

の3時間で活動できないものかと考え、関西支部に連絡した。

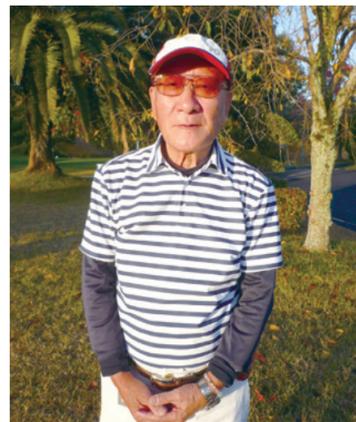
5月24日に瀬川支配人、関西支部の3役にお出で頂き、お世話役、関係者で協議して、未知の分野だけに「お客様とのトラブル、打球への安全措置」など意見を交わし、6月の1ヶ月間の限定で実施することになった。毎週水曜日ではあったが、梅雨空との関係で5回の内6月1日(水)と29日(水)の二日間だけの実施ではあったが、先ず早朝での空気、凜とした中での除草作業はスムーズに進んだ。2日間で参加者は40人

であったが懸案の除草作業は無事終わった。お世話役の方は火曜日、水曜日、木曜日と3連続活動で随分と気苦労されたと思う。またゴルフ場も駐車場などの確保等随分とご配慮を戴いた。29日終了時には山口お世話役(GL)のねぎらいのご挨拶もあり、「早朝からゴルフの聖地セントアンドリュースで作業した気分だった」との参加会員のお声を聞いた。関西支部では新しい試みの活動であったが無事に終わることが出来ました。

関西空港GC 堀田公篤

2ヶ所のボランティアで生き甲斐

38年間の公務員生活を終え、現在は、パート職員として障害者のグループホームで7人の生活支援活動をしております。時間の許される時には、ゴルフボランティア活動も大阪南地区の2ヶ所へ参加し、ゴルフライフを楽しんでいます。2022年8月16日の朝日新聞朝刊に「ゴルフカート公道スイスイ」との記事に私の名前と年齢が掲載され、小生活動先のお世話役さんから、この記事を読んで良いボランティアをしているね。これからの人生100年時代到来への試金石となるボランティアと思うので「悠遊ライフ」に投稿し、紹介して欲しいとの依頼を受けペン執った次第です。



私が住んでいる大阪府河内長野市「南花台地区」のスーパー「K」を拠点にして、一般道路には電磁誘導線が埋め

込まれており、乗用カートは7人乗りの電動カートで、1周約4キロのコースを15分かけて走行します。その時にボランティアとして運転乗務をしています。一方、平日は手動運転のみで住宅地内ならどこからでもタクシーのように乗り降りができますので、スーパーへの買い物、病院通い等々に利用できますし、利用頂いています。実証実験中の自動運転は無料ですが、手動運転では有料(100円/回)です。私は、健康の許す限り「ゴルフと支援活動の両ボランティア」で健康を維持しゴルフで楽しみ、社会貢献の一助にしたいと思っています。 泉が丘CC 藤井英一

エリア活動 中京地区

ウォーキング(芝生とアスファルト)



70歳を前にして少し体力の衰えを感じるようになり、1万歩を目標に自宅の周辺を歩き始めました。

4年ほど経った時に町内のパトロール仲間であり、ゴルフ仲間でもあります先輩からゴルフ場の目土作業というボランティア活動の説明会があるので、

一緒にどうかと誘われました。協会の方から具体的に活動内容を聞きまして、心の中で即参加を決めました。常日頃、1万歩を目標に頑張っていますがゴルフプレーの時に広々としたコースを歩くのと道路を歩く事の違いや

足や腰に掛かる負担の違いを感じ、ボランティア活動に参加することに喜びと感謝をしています。加入当初から現在9年目になります。加入当初は1つのゴルフ場でしたが現在、火曜日と金曜日に2ヶ所の目土作業をさせてもらいプライベートゴルフと合わせると月の半分まではいきませんが、

それに近い数を空気が良く広々とした芝の上を歩かせて頂いています。

また、自分はコミュニケーションを取るのが苦手なのですが、同じ趣味を持つ大勢のボランティア会員の方々と知り合う事ができ目土作業に毎月1回の親睦ゴルフコンペ、プライベートゴルフをすることにより徐々に打ち解けることが出来るようになり、改めてボランティア活動に参加して良かったと思います。

あと何年この作業を続ける事ができるかわかりませんが、88歳の先輩より先にリタイアはしたくありません。その為には、これからも芝生の上、アスファルトの上を歩き続け体力の維持、健康の増進を図りながら頑張っていきたいと考えています。

名古屋ヒルズGCローズC 掛橋義雄

エリア活動 九州地区

ターフ会の向こうに!

8月16日午前9時30分、午後から雨の予報の中、第30回ターフ会ゴルフが始まりました。深夜雨が降り、カートのフェアウェイの乗り入れが禁止、86歳のパートナーの足を心配しながらのスタートでした。(後に解除)

令和元年6月18日に第1回が始まり今回で30回目。記念大会と以前から考えておりました。そんな中エリアリーダーの渡辺公夫さんから、6月6日・7日に熊本エリア合同のゴルフコンペおよび懇親会を阿蘇やまなみリゾートホテル&ゴルフ倶楽部で開催との呼びかけがありました。

ワールドから2名の参加が決まりました。初めてのコースでしたのでパソ



コンで戦略を練り準備をしましたが、コースではメモを見ることなく、結果56・57(113)のスコアでした。

夜は飲み過ぎ、朝までぐっすり眠りました。帰るときリーダーに8月16日ターフ会の件をお願いし、今回の合同

ゴルフコンペが実現することになりました。コロナウイルス感染、他事情で3組9名の参加者でしたが、18ホール無事に事故もなくラウンドすることが出来ました。参加者の皆さんに喜んで帰っていただけたことが1番嬉しかったです。感謝申し上げます。ワールドCCの支配人他、たくさんの協賛ありがとうございました。

最後に100回大会を目指して参りたいと考えております。ところで私のスコアは45・49(94)4位の成績でした。

ワールドCC GL 松田達憲

活動ゴルフ場 (開始順)

2023年2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 レンブラントGC 御殿場 三木の里CC 相良CC 富嶽CC 裾野CC	【和歌山県】 貴志川GC
【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 鹿島の社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 拾木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	【愛知県】 新城CC サン・ベルグラビアCC	【大阪府】 枚方国際GC 茨木国際GC 枚野PG 岸和田CC 関西空港GC 泉ヶ丘CC
【栃木県】 鹿沼72CC 皐月GC鹿沼C 大日向CC 千成GC 皐月GC佐野C プレステージCC サンヒルズCC 芳賀CC あさひヶ丘CC エヴァンティユGC ビートダイGC/ロイヤルC ビートダイGC/VIPC	【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	【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	【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
【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	【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	【三重県】 桑名国際GC 六石GC 名阪チサンCC	【九州 / 山口地区】 セブンミリオンCC 皐月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
【群馬県】 富岡CCサウスC 富岡CCノースC サンコー72CC	【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	【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 フォレスト三木GC	【奈良県】 新奈良GC

2023年ゴルフ規則：5つの重要な変更

■障害を持つプレーヤーのための規則

障害を持つプレーヤーのためのルールが新たに「規則25」として記載されました。

■ラウンド中に損傷したクラブ

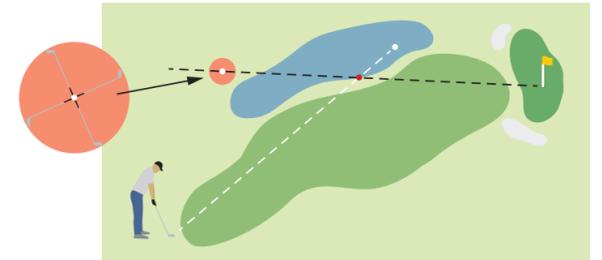
ラウンド中にクラブを損傷した場合(乱暴に扱った場合を除く)、プレーヤーはそのまま使うか修理するに加え、交換することができるようになりました。

■ドロップ後に自然に動いた球

救済を受けて止まったボールがそのあと自然の力によって他のコースエリアに転がった場合、無罰でそのボールをリプレースしなければなりません。

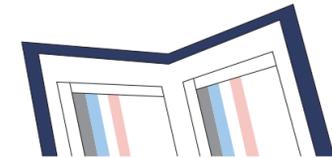
■後方線上の救済エリア

後方線上の救済エリアは、ボールをドロップした地点から360°1クラブレングス以内の範囲となりました。



■ハンディキャップの記入

ストロークプレーでハンディキャップをスコアカードに記入する競技において、今まではプレーヤーが自らの責任で記入でしたが、大会側が管理運営することと規定されました。



【事務局便り】

「当協会は自主性・自発性にもとづく自由な活動を標榜している組織だ。多数決で決まったことでも、私は認めない」と。そう頑強に主張し続ける人がいて、実はこのところ協会運営が「混乱」しました。ご迷惑ご心配をおかけしましたこと、心からお詫び申し上げます。

ただコトは、自由と規律、個人と集団(社会)が、どういふ関係を切り結ぶのかという、古くて新しい問題であり、内心申し訳ありませんが、とても興味深く思っていました。だって、あの、民主主義社会のリーダーを自認するアメリカでさえ、選挙の結果を巡って、分断がいくところまで行き、衝突を繰り返してきているのですから。

一人ひとりの個人は、多様で、意見や感情はいろいろですが、自由であるべきであり、それは否定できません。他方で、そういう個人があつまつつくる集団(社会)の、集団(社会)としておこなう選択や意思決定が個人を縛ることになります。そこにはどうしても、相矛盾するある種の緊張関係が生まれることは避けられません。考えが同じ同志限定集団にすれば話は簡単ですが、集団が大きくなるとそれもいきません。

ではどうすればいいのか。もちろん、特効薬が簡単に見つかるようなことではありませんが、次のことだけは言えると思います。

(一) そこに相矛盾する緊張関係があることを常に意識し、個人の自由を阻害して

いないか/集団の運営を邪魔していないかを問い、いつでも柔軟に見直す。

(二) 自分(たち)で決めて、自分(たち)で守る。自分(たち)で決めることが自由なら、その自由には当然、それを自分(たち)で守ることが含まれていなければなりません。

(三) 「お互い様」を認める。自分の自由を尊重してほしいなら、他の人も同様ののだから、他の人の自由も尊重するしかありません。

(四) 「熟議」する。熟議とは、長時間をかけるということではなく、その結果、相手の考えを変える/自分の考えが変わるというレベルまで立上って話し合うことです。書き出してみると、「なんだ」と思うような、平凡で当たり前のことです。しかし、いざ実際にとなると、利害やらいきがかりやらメンツやらいろいろあつて、なかなか難しいのは、ご承知の通りです。私たちはまだまだ、「一人ひとりの生命を、うまく集団や組織の運営に拘り上げる知恵と技術を、磨き上げなければならぬ」のかもしれない。理事長 中條俊美

【編集後記】

キムタクの信長がヒットしている。人間50年、今は80年か。会員の平均は76歳。3年に及ぶコロナとの戦いも世界紛争も天候変動もいつまで続くのか。夢幻(ゆめまぼろし)であって欲しいと思つたことばかり。一度生を受け減せぬもののあるべきか・・・

編集部 渡邊善信