

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



2023/ 秋・冬 Vol. 18



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 18

幸せな逝き方とは ～穏やかな別れの時を迎えるために～ (厚木市講演会の講演内容をまとめたものです)

医師として5,000人以上の患者さんとのお別れを身届けてきた中で痛感するご家族とのかかわりが、その人の最後の場面に大きく影響していく。「人は誰もが、過去は戻せなくても今これからは変えていけるわけで、残された人穏やかな看取りにつながります。

医療法人平和会 緩和センター長

昔と今の病院の違い

現在の医療は良くも悪くもかなり分業が進んで、専門分野に細かく分かれてきている。同じ内科でも例えば循環器内科とか呼吸器の内科とか糖尿病専門だとかあるいは整形外科でも膝の専門家とか。特に大きな病院ではその専門分野しか見ない、診察しない、できない、という傾向がある。病院自体も機能分化が明確になってきていて積極的な治療を専門に行う病院だとか、あるいはリハビリの専門の病院それから慢性期の療養専門の病院など各病院が地域において特徴を持った役割を果たしている。それぞれが連携を取っていわゆる地域完結型の威力が展開されるようになっていく。

でも私が若い頃にはそうではなくて一人の医師が診断を出して手術や術後の経過観察などを行う。癌の場合は新しい開発が出現していても、そのまま自分の手で抗がん剤を使って症状を緩和して患者さんやご家族とのそのお別れが来るまで比較的長くお付き合いをすることが多く、いわゆる一病院完結型が行われていた時代だった。

今ではがんの治療というのは当たり前になったが昔は本人に対して何の治療が行われてるって言う方がむしろ珍しかった。

緩和ケアの道に至るまで

昔は、がんの告知が当たり前ではなかったという時代があった。告知されていないまま具合が悪くなっていく患者さんに本当のことを告げないまま見守るってことはかなり難しいしつらいことだった。ご家族と患者さんがわずかに残された時間を過ごす時でさえ本当のことを伝えていないということが手枷足枷になって、嘘に嘘を重ねるような形で患者さんとお別れをしていった。ご家族も長い人生で最後の別れをしなくてはならない。伝えたい、伝えて欲しいことがいろいろあるという大切な時期に先生が一生懸命治療してくれるんだか

ら「お父さん頑張って」と言うしかない。その「頑張って」という言葉を散々頑張ってきた患者さんにかけてざるを得ないという状況だった。

そんな患者さんご家族と関わっている最中に突然自分が癌になってしまった。

当時は50歳ちょっと過ぎた時で子供はまだ小学生。たまたま検査した胸のCTの写真で肺腫瘍が見つかった。検査所見には右肺下葉に腫瘍が見られる。悪性の腫瘍を否定する根拠はないという風を書いてあり、悪性とか肺がんという診断は書いてなかった。おそらく私はその病院の医師なので、あまり直接的なショックを与えるような言葉を避けたのかもしれない。当時私は平和病院の院長に就任してまだ2～3年しか経ってなかったのでこれから病院の改革のことをどうしようと思う時期だったのでかなり衝撃だった。自分の事、家族のこと、仕事のこと等いろんな考えが浮かび、先が見えないことへの不安がうずまいて自分の死を確実に感じた瞬間だった。

そんなこともあって闘病の経験を経て私は外科医から緩和ケアに軸足を移していった。

これからの緩和ケアとは

多くの皆さんが持っている緩和ケアのイメージは「治療がもうできない、手の施しようがないと言われ、ブツツと治療が切れて、緩和ケアが始まり、緩和ケア病棟っていうところに入院したら生きて出られない」というものかもしれない。

そうではなく、がん治療と緩和治療というのは境目がグラデーションみたいになってきている。2人三脚のように治療のスタートから一緒に関わっていくというものである。治療中に生じてくる辛さとか、社会的な辛さ(仕事をどうするか)、心理的な辛さも含めた関わりである。つまり生活の質を上げるためのケアである。

緩和医療学会でもいろいろな啓蒙活動を長い間やっている

のは、それまでのその人の生き方、生きてきたように死んでいく」ということ。生を充実させていくことが、高橋 修



校生の一人娘さんがゆっくりそばに行きAさんの手を握って「お父さん、お父さん」と、その声かけは叫ぶでもなく本当に優しく語りかけるような響きでした。「ありがとう。お父さん本当に今までありがとう。私、頑張るから。大丈夫だからお父さん心配しないでね。」という言葉かけた。その声はもう本当に静かな鈴の音のような感じがした。その声を聞いたすぐ後に本当に穏やかに息を止めて亡くなられた。

お別れの場面で感じること

1975年を境にして病院などの医療機関で亡くなる割合がかなり多くなり完全に逆転した。2021年のデータでは在宅で亡くなる割合というのは17%と言われている。ここで私はこれまで多くの患者さんご家族とお別れの場面に関わってきた中で経験した3人の患者さんの話をしたい。

1人はぎりぎりまで自宅で面倒を見させてもらい最後は入院し、「信頼している先生の病院に入院したので、安心して逝ったと思う」と家族に言われた方。

2人目は強制的にでも入院させてしまおうと思って最後の訪問に行ったときは水を飲むのがやっとなのに、どうしても入院拒否するので仕方なく病院に戻ったが翌日の訪問前に亡くなってしまった方。亡くなられたご主人のそばを離れたくなかったのかご主人の写真の前で、他には誰にも看取られずにご自宅で亡くなられた方。

私は幸せな逝き方の一番大切なものはそれが病院か自宅かという「場所」ではないと考えるようになった。

そして、3人目は私が数多くの看取りの中で今でも鮮明に覚えているお別れである。

がんの治療を受けていたが残念ながら効果がなくてもう治療が困難になり、私たちのところにたどり着いた方です。状態悪化で入院し、奥様には今日明日にもお別れが来ると伝えた。奥さんと母親が心配そうに見守りながら声かけをしていたが、脈がまた遅くなって血圧もほとんどない。その時、高

それは、お別れするその人に贈るご家族の言葉が患者さんの最後の瞬間に安らぎを与えられると思った瞬間だった。他にもこんなお別れもあった。離婚した元妻と復縁することになったと希望を持って亡くなった方、妻がいよいよ弱った時に思わず「愛してるよ」と声掛けした方等、ご家族の言葉が持つパワーというのを常に感じている。ご家族はただそこに居るだけでも患者さんに安らぎを与えることができると感じている。

患者さんたちがあれほど生きていたいと思った一日、家族が生きていて欲しいと願った奇跡のような一日をぜひ大切に精一杯生きていただきたいと思います。「私たちの大切な人達と共に良い人生を歩むこと」「周りの人たちとのかかわりを大切にしていること」が結局は幸せな生き方につながっていく。

これが今まで多くのお別れしてきた患者さん、そしてそのご家族から教えていただき、私が感じていること、そして今日私が皆さんにお話ししたかったことです。



第14回「サクセスフル・エイジング」講演会(厚木市)開催。

後援：厚木市 / 社会福祉法人厚木市社会福祉協議会



NPO法人幸齢社会づくり協会主催講演会が令和5年5月21日、神奈川県厚木市「文化会館」にて「幸せな逝き方」と題し、行われました。

厚木市での講演会は7年ぶりで、2回目です。当日は市内の小学校の運動会とも重なり、参加を予定していた方の欠席も目立ち、150名位予定していた参加者は120名程になりましたが、第2部での白龍伝説(舞い)も盛況で参加者皆さんは満足されたイベントになりました。

第1部の講演会では、高橋修先生(医療法人平和会 緩和支援センター長)をお招きし、「幸せな逝き方とは」どういう事か、ご自身の経験談を分かり易くお話して頂きました。

先生は支援センター長として、今まで5,000人以上の患者さんとのお別れを見届けてこられた方で、人生最期の場での、ご家族がかける言葉・行動がいかに大切かを理解しやすいよう、OHPの絵にまとめ解説してくれました。

具体例として、そばで手を握りながら「お父さん、お父さん大丈夫だから、

私頑張るから心配しないでね・・・」などの声掛けは、安らぎを与え、まさに「幸せな逝き方」になる最後の言葉になるとして、力説されました。



また、我々の大切な人達との日々のかかわりを大切にすることも、より良い人生を歩むことであり、幸せな生き方に繋がるものと説いていました。

最後は、先生得意のギター演奏で、今までの講演内容を忘れさせるかのように、明るい歌を披露され、講演を締めくくられました。

第2部のアトラクションでは、厚木地方に伝わる、「飯山白龍伝説」を和太鼓の演奏と和紙で造った約20m程の龍の舞で、「雨乞い」の演技が、地元の白龍太鼓保存会と白龍の舞保存会により披露されました。厚木の北部に位置する小高い山、白山の山頂には小さな池があり、その水は枯れたことなく、池には「白い蛇」が棲んでいると言われていた。そして、この池はいつの間にか「白龍の水飲み場」と言われるようになりました。夏の暑い時期、この池の水が枯れたため白龍の怒りを買ひ、相模平野ににわか雨をもたらした・・・と言う、こんな伝説が「雨乞いの神事」として伝承されているものです。

神奈川地区相談役 井川哲夫

第15回「サクセスフル・エイジング」講演会(大阪府・枚方市)開催。

後援：大阪府 / 枚方市 / (社)大阪府社会福祉協議会 / (社)枚方市社会福祉協議会



第15回NPO法人幸齢社会づくり協会主催講演会が大阪府枚方市の「枚方市総合文化芸術センター」にて237名の来場者を迎え「TVと舞台裏にいらっしやい〜！」と題した講演会が行われました。

第1部の講演会は、舞台装置家の竹内氏。TV初期の頃より舞台装置のデザイン制作に加え、題字の仕事を手がけ、てきたこの道70数年の大ベテランです。

舞台装置と並行して、テレビ番組「新婚さんいらっしゃい」「プロポーズ大作戦」「剣客商売」「暴れん坊将軍」や映画のタイトルやロゴ、テロップなどの

でに推定220万枚は書いたとのこと。

また、90歳を超えても大変しっかりした語り口と記憶力でTV初期の頃から70年の間の携わった役者さん、俳優さんとの打ち合わせ時にあった出来事や役者の一人一人の性格、そして番組・舞台に対するこだわりや向き合い方など普段我々が知らない舞台裏を披露されるなど、90歳を超えた今も現役で活躍中の“生涯一職人”に笑いと感銘を受けるお話でした。

また、長く現役で活躍できるコツは楽しく仕事をする、仕事を楽しむことだとのこと。仕事がバラバラに分断されてしまっている今、非正規の雇用が増えてやり甲斐が失われている今、考えて見る価値がありそうです。

第2部は胡弓を中心としたステージで、胡弓(こきゅう)は日本の擦弦楽器で弓で弦をこすって音を出す楽器です。

膝の間に狭んだ三味線に似た絃楽器を馬の尾を張った弓でこするようにして奏でます。哀感に富んだその音色は時折芝居の悲しみの場面などで聞えてくるものです。

静謐な空間に漂う音色に時を忘れ、また関西で活躍中の数々の賞を受賞されている西前姉妹のピアノとクラリネットでの初めての共演で演奏するジャズの名曲には、手拍子が出るほど盛り上がった楽しいひとときでした。



ただ今、健康寿命、延伸中！

松井史朗 さん

茨城・鹿島の杜カントリー倶楽部
昭和18年2月26日生れ 80才



お疲れ様です～～。
神奈川の大和市から利根川を渡り鹿島へ
＊ 思えば遠くへ来たもんだ～～
故郷、離れて20年 ＊
が経とうとしています。
住めば都、色々な事が走馬灯のように
思いだされます。

さて・・・私(HC27)のとおき
のゴルフの持論を公開します。騙され
たと思って聞いて下さい。

まずアドレス、前傾をとりローマ字
の小文字のyの6：4の構え、

次にトップで出来た左肩を動かさず
(実際は動く)内から入れて、何も考え
ずにシャフトが首に当たる位まで振り
切ってしまうことです。

それは、両手が悪さをするからです。
スイングプレーンがきれいに廻っている
証拠です。

＊左手は、パワー、右手は方向、
これはPAまで同じ(実験済み)・これで
幾つになっても100は切れます。

私もいや早、年を重ね、残された時
間も残り少なくなってきました。これ
からは、ゴルフは(明るくA、楽しくT、
元気よくG)心懸けてマイペースで老害
に気をつけ心穏やかに過ごせればと願
っております。 ご苦労様ですー。

山岸三千男 さん

埼玉・川越グリーンクロス
昭和17年8月8日生れ 81才



80歳過ぎても元気で本人もビックリ。
20歳代は海釣、40歳代はヘラブナ釣
りに熱中しゴルフに目覚めたのは遅く
50歳過ぎでした。我流、月一と典型的
なゴルファーだった為か？100を切れる
のに5年間かかりました。100を切れる
様になると俄然面白く成り自宅近くの
ゴルフ場へキャンセル待ちで毎週通
いました。

その時一緒に70～80歳代の同
伴者が元気で楽しそうにプレーしてい
るのを見て、自分もこの歳までゴルフ
が出来たらと思っていました。今、80
歳を過ぎその時の夢がかなっています。

今後は自分が夢見た時の様に後輩の
目標になれる様、高齢社会づくり協会
ゴルフボランティアに参加し足腰を鍛
え一日でも長く元気で楽しいゴルフが
魅せられる様に心が掛けて行きたいと
思っています。

武市昭治 さん

茨城・千代田カントリークラブ
昭和17年7月10日生れ 81才



3年前の機関誌 Vol.11に寄稿した際、
文末に次なる目標として“匍匐前進で
80歳を目指す”としました。

それからあっという間に81歳になり
ました。

これまで毎日の8,000歩と、当協会
のゴルフ活動に積極的に参加をしたこ
とでの結果だと思っています。

この間、昨年度は千代田CCの世話
役の連絡役の担当も行い、E-メールと
電話での意外と煩雑な連絡システムを
メンバーの九割が所有するスマホのLI
NEグループ機能を利用する方法に改善
をしました。身近の端末に送信される
ので見落とし等のミスマッチは改善され、
無料、迅速、確実な連絡手段が出来、次
期世話役に引継ぎ出来ました。

私の次なる目標は、2回の脳梗塞入
院で終活を思い、生前墓の用意もしま
したので後は“おまけ”の人生をこの協
会のゴルフを楽しむ！で過ごさせて頂
きます。

松田雄臣 さん

埼玉・岡部チサンカントリークラブ
昭和16年1月18日生れ 82才



私の家族は第二次大戦後、韓国から
引き揚げ、父の実家があった和歌山県
に住んだ。父が会社勤めと兼業でみか
ん、畑作、養鶏を営み、私も高校までの
休日はその作業を手伝った。大学進学
後、自由化により、主な収入源だった蜜
柑作りを止め檜の植林に変えた。

大学卒業後、民間会社に入社し、熊谷
工場に配属された。その後高度成長期
に入り、工場新設設備の営業で十年間
東京本社へ通勤しました。工場に戻り、
生産計画、出荷計画を担当しました。

ゴルフは営業の時代に始めたので、
今年で52年になります。ゴルフ練習場
で偶然ボランティア募集のチラシを見
て申し込みました。ボランティアの目
土入れは好評で、今春から当ゴルフ場
の別コースも始めています。退職前か
ら登山を開始。屋久島、宮之浦岳から
利尻島、利尻岳まで平成19年、日本百
名山登頂を達成しました。そのお陰で
前方ティーから支障無くプレー出来ま
す。ボランティアゴルフはリーダーに
トップからの組を予約してもらい、待ち
無しでハーフプレー後、朝食食です。他
のメンバーに迷惑をかけず85歳までは
プレーしたいと思います。退職後に始
めた水彩画は続けたいと思っています。

阿部 弘 さん

関西・神有カントリー倶楽部
昭和13年1月26日生れ 85才



2020年4月に友人から神有カントリ
ー倶楽部のお世話役の堀井さんをご紹
介頂き、入会し4年目になります。振り
返ると約60年前建設中の神有カントリ
ー倶楽部に営業の仕事で訪問する中ご
成約を頂き、何と開場式典には末席乍
ら出席させて頂きました。その頃はゴ
ルフ場売店も大きくその売店へチョコ
レートを購入させて頂きました。1966年
の開場から57年が経ちました。

憧れであった神有カントリー倶楽部
でゴルフに参加させて頂いていること
は感無量です。それぞれ違った社会
生活をされた皆さんとここに集いゴル
フ場のお手伝いができ、良い友人がで
き楽しいゴルフ生活を堪能し楽しんで
います。

こんな素晴らしいゴルフをもっと
早くから知っておれば今強く感じて
います。こんな事が言えるのは神有カ
ントリー倶楽部の山本支配人始めスタ
ッフの皆さんがゴルフに対して心から
歓迎頂き、スタッフとコミュニケーション
等細かい気配りによるものです。

人生の目標は88歳でしたが「悠遊ラ
イフ」を拝見するともっと年配の方の活
動を知り、まだまだ頑張りたいと考
えるようになりました。

田谷勝則 さん

茨城・潮来カントリークラブ
昭和17年3月18日生れ 81才



早いもので、定年退職後アツと言う
間の21年間でした。その間後期高齢者
の仲間入りもし、耳が遠くなり動きも
少し鈍くなった以外には何不自由なく
動ける事に感謝の日々です。毎日5～
6Kmの散歩が日課でしたが、3年前に
ゴルフ練習場で会員の櫻井信壽さんか
ら目土活動ボランティア団体の紹介を
頂き、入会させて頂きました。

潮来カントリークラブを拠点に5ヶ
所で活動し、今年度から家内も参加さ
せて頂き、舗装道路の上を歩くのと違
って、柔らかい芝の上を歩く目土活動
は、程よい散歩代わりにも成り長寿の
良薬です。

自宅の裏の30坪程の畑で、四季折々
の野菜を育てています。

ミニ耕運機と鍬で耕す体力のいる仕
事ですが、野菜を育てる喜びを感じな
がらの作業です。目土活動と同様、夫
婦で草取り作業も一緒に行い、収穫を
楽しみに、又、子供や孫におすそ分け
で送ってやるのも喜びの一つです。

これからも身体の動ける間は、皆さ
んには御迷惑をかけない様に、ゴルフ
や目土活動を続けて行きたいと思っ
ております。

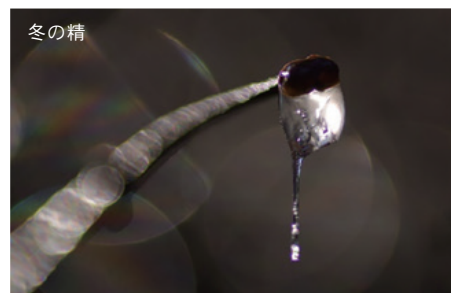
今後ともよろしくお願い致します。

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。

エリア活動 茨城県 / 南

多彩な自然に魅せられて



地元の小さな写真クラブで、仲間と作品づくりを楽しんでいます。

春夏秋冬、多彩な自然に魅せられて、自然風景や花鳥虫などを追いかけます。作品は、ギャラリーや病院のロビーをお借りして写真展を開催したり、市民

文化祭に出席して、来場者との写真談義や、知人の広がり・親交を喜んでいきます。折角撮った写真ですから、たくさんの人に見てもらいたいと思い、カレンダーにして親戚や知人に贈ったり、フォトコンテストへの応募などで自身

を刺激しています。写真展がゴルフボランティアコンペの日程と重なって、泣く泣くコンペを欠席することがありました。そんなとき、ボランティア仲間が何人もあとから駆けつけて会場を華やかにしてくれ、また、やさしい品評もいただいて、コンペ欠席の無念さはすっかり飛んでしまいました。ゴルフボランティア活動では、陽光の中に煌めき立つ木花や早朝コンペの際に出会う光芒など、格好の被写体に誘惑されるときがありますが、まだシャッターチャンスを生かせていません。ゴルフのスコアがもう少しよくなってプレーに余裕ができればチャンスをもものにできるかもしれません。これからもしばらく、写真とゴルフの両輪が生活のリズムを整えてくれそうです。

茨城県南 中嶋喜彦

エリア活動 茨城県 / 鹿行

2022年10月10日から霞ヶ浦カントリー倶楽部での活動開始



新たに霞ヶ浦CC(茨城県行方市芹沢)でのシニアゴルフボランティア活動が2022年10月10日開始しました。

活動は、毎週月曜日に実施し、開始日には霞ヶ浦CCの活動登録者5名のほか、茨城県鹿行地区登録者を中心に各地区登録者から27名、合計32名が参加され、2023年6月末には50名の活動者数となっております。また、鹿行地区においては、ボランティア活動のほか、当ゴルフ場を含め6つのゴルフ場において毎週木曜日、順番にシニアゴルフボランティアコンペ

を実施しております。当ゴルフ場では、本年4月からローテーション入りし7月20日第3回目のコンペを実施しました。(写真参照)コンペ結果の特筆すべき出来事としては、75歳の参加者がエイジシュートを達成したことです。

ボランティア活動は、前期高齢者の域に踏み込んだ私としては活動中の歩数としては約1万歩で、1日の目標歩数になることからNPO法人の設立趣旨のとおり、作業等を通じて、高齢者の健康管理・生き甲斐等の一助となっていると考えます。霞ヶ浦CC世話役 根本邦義

エリア活動 千葉県 / 東総

成田の森CC並びにボランティア活動の紹介

当ゴルフ場は「成田の森」というコース名ですが、場所は成田市ではなく隣接の香取市山倉という場所にあります。近隣のゴルフ場もいくつかありますが、成田～と成田を冠に付けたゴルフ場が多いです。成田空港が十数キロの位置にあるため、全国的に成田の方が名前のとおりがよいからでしょうか。

名前のとおり、雑木林を切り開いて作ったゴルフ場です。ほとんどフラットであり距離もないのでプレーヤーは高齢者・女性、初心者が多いようです。又、近隣のゴルフ場では唯一のナイター設備を有するゴルフ場で早朝から夜遅くまで稼働しております。

さて、当ゴルフ場でボランティア活動を開始して今年で11年目に入りました。当初の説明会には私一人だけしか



に近隣のゴルフ場もいくつかボランティア活動を始めるようになり、そのゴルフ場の会員の方々も応援に来てくださるようになりました。当ゴルフ場としての登録会員数は4名程度ですが、毎週火曜日の午後2時から活動

来場せず、三人以上で活動するという要件に満たず活動を断念するしかないと思われ3～4ヶ月程度様子を見ていましたが、先行してボランティア活動をしていたラフォーレ&松尾GCの会員の方々が数名応援に来てくださり、活動を開始することになりました。又、徐々

しており今では平均7～8名、多い時は14～5名で活動しております。又、毎月第2金曜日にコンペを開催しております。新ペリア方式なので優勝者は毎月変わり、NP賞・パーティ賞等を設けて皆で楽しみながら行っております。

成田の森CCGL 野平晃弘

エリア活動 千葉県 / 北総・東葛

目土ボランティアとのご縁



私の住まいは日本の玄関口、成田国際空港がある成田市であります。

成田市では5月に成田空港外周や成田山新勝寺、市内の名所をウォーキングする成田エアポートツーデーマーチ

と言う催しがあります。

私は20Kコースの空港近郊の外周を、飛行機を見ながらのんびり半日かけてウォーキングする訳ですが、途中休憩所で出会った方が・・・今現在総武C印

旛Cで最高齢89歳(全国でも最高齢かな?) 渡邊 博さんとの出会いでした。

その時初めて目土ボランティアの話を聞き、即答で入会をお願い致しました。

入会から5年の月日が経ちましたが、健康維持のためスマホの歩数計でデータを計り、月に20万歩を目標に目土ボランティアの他に家の周辺を歩いております。

印旛コースは1番ティーの位置から9番グリーンまでハーフ目土をしますので約一万歩程の歩数になります。健康増進には最高の活動と考えます。

又、諸先輩や同世代の方達と、週一回の元気な姿を拝見するのも楽しみのひとつです。

総武C印旛C SL 渡辺隆男

エリア活動 千葉県 / 南総

我が街「ゴルフの街・市原市」



「ゴルフの街・市原市」と詠う由縁ですが国内最多の33ヶ所のゴルフ場が点在することです。

ゴルフの街を旗印としている市原市では「ジュニアゴルフの聖地・市原市」を目指し今年の3月27日「市原市ジュニアゴルフオープン」を初開催しました。自治体が主催するゴルフ大会は全国でも

珍しく注目を浴びました。

又、市原市では「ふるさと納税」の返礼品にゴルフプレイ券があり行政とゴルフ場の橋渡し役を担っています。

そのほかにも、特別企画として「坂東三十三観音札所巡礼」にちなみ「市原ゴルフ場巡り33」と銘打った催しを2017年8月から始めました。プレーの回数にそったスタンプラリー（回数ごとに景品を提供）はゴルフ利用者の増加に繋げています。日本ゴルフ協会が当市と地域活性化に繋がる協定を結んでいることも見逃せません。

競技志向の強い小・中学生を集めてジュニアゴルフ大会開催の裏には市原市で素晴らしい環境体験を満喫し家族に移住してもらえれば・・・そんな思惑がある様だと思います。

小生、市原市に住んで50年、自宅から車にて20分以内で20ヶ所のゴルフ場が点在しプレー環境に恵まれています。

八十路を過ぎ人生100年が叫ばれる昨今、人生をいかに楽しく生きるかが頭をかすめます。

趣味といえば狭い庭にてバラ栽培を楽しんでいるくらいである。ゴルフの腕前は至って下手でプレー時には肩身の狭い思いをしています、腕が落ちた要因は大病（大腸がん、肺がん）を患い長期の療養で一気に体力が落ちたことと気持ちを紛らしています。90歳の大先輩からは80歳そこそこで何を言いかと励まされ、今日ではゴルフが生き甲斐的な存在になっています。

目土ボランティア活動は毎年開催される伊藤園レディースのボランティアに10年程参加した縁で興味がわき、3年前から活動に取り組んでいます。妻には「ゴルフがあって良かったね、出来るうちが花だよ」と言われ、「心も肉体も健康」であることを願い妻と共に過ごしたい。

南総 CC 小田部昌弘

定年後、ふたりで4ヶ所のゴルフ場に足を運ぶ日々

定年退職をしてゆとりのある時間を有効に使いたいと思ったのが3年前でした。私の住んでいる千葉県市原市はゴルフ場が全国で一番多く、とても恵まれた環境にあり、そこで若い頃から興味があったゴルフを一念発起し始めることにしました。

ちょうど世間では、コロナが流行りだしたイベントなどの自粛が始まり、仲間との集まりや飲み会など私の大好きなことが出来なくなってしまいました。しかし、幸いゴルフはコロナの影響を受けず楽しむことができ、充実した日々を過ごしていました。

そのような中、ゴルフ場で知り合ったご夫婦からシニアゴルフボランティアのことを教えて頂き、私たちも参加



させていただくことになりました。

そして、初めての活動に参加した南総カントリークラブの方々から、他のゴルフ場の活動状況を伺い、現在では

4ヶ所のゴルフ場に足を運んでおります。

目土作業中や、休憩中等にいろいろなお話をする機会も増え、ゴルフの話はもちろんです、時には家族の話や、人生相談まで話題にすることもあり、若輩者の私たちにとってはとても参考になることばかりです。若々しく活動が続けていっしやる多くの先輩方と知り合うことができたことは、私たちにとって、大きな財産となりました。

先輩方が築き上げた魅力のあるこの活動を末長く続けるためには、ゴルフに興味のある方々の参加を増やし継承していくことだと思います。多くの参加者を期待しております。

南総 CC 井出治男・久美子

エリア活動 埼玉県

されどゴルフ

ゴルフが好きな人なら週に1,2回のプレーは望むところでしょうが、ゴルフをよく知らない人にとってはよく飽きずに毎週出かけるね、とのコメントが出てくることもある。ゴルファーはプレーしても毎回平凡な結果しか出せないのに性懲りもなく何で続けられるのか？その答えとして考えられるのが、脳裏に残っている数少ない成功体験が影響しているかも知れない。ゴルフコースに挑戦する時の緊張感、芯でとらえたドライバーショット、グリーン上のピンを狙った思い通りのアプローチ、ロングパットがカップイン等々。これらの成功体験の陰に数十、数百倍のミスショット、ミスパットの存在。それを脇に置いて夢よう一度と挑戦する前向きな人の心理。これらが作用しているのではないだろうか。それとも逆の考え方もあり、ミスショット、ミス



パットの存在が、ゴルフを続けられる原動力になっているのかも知れません。

ゴルフは個人競技で結果の全ては自己責任、以前同伴者が居なくて1人でプレーした事があるが、これが全くつまらなかった。やはり同伴者のプレーを見てリラックスし、見られながら緊張感をもってショットするのが面白味を増しているようです。

ここまでの話しはゴルフ好きなボラ

ンティア仲間の雑談の一部を紹介したものです。

岡部チサンCCではこれまで岡部コースだけで活動してきましたが、活動8年目の今年から美里コースも活動範囲に含めることで合意、4月から活動開始しました。夏季は早朝プレーが行われている事もあり、我々の目土作業も朝の6時からで露の降りたフェアウェイに足跡を付けながら歩くのも気持ち良いものです。美里コースは平坦で高低差が少なく歩きやすい環境ですが、距離が長いのでプレーヤーにとっては攻略が難しいコースだと思います。ゴルフ好きのボランティア仲間はプレーでもこのコースに挑戦しています。

岡部チサンCC GL 高橋容二

エリア活動 栃木県

ピートダイGCはメンバーゼロからスタート、現在も仲間大募集中



ゴルフボランティアは、令和元年1月より登録メンバーゼロから活動を始めました。サンヒルズCC、皐月GC鹿沼コース、大日向CCから応援をいただき、何とか活動を続け、2年目に数名が加

わり、少数精鋭で活動しております。

ピートダイGCは、ロイヤルコースとVIPコースの36ホールがありますが、両コースは3km離れており、所在地が日光市にあるため、「遠い」と思われ、なかなか会員

も同様にサポートしたことから新メンバーが数名増加しました。

現会員はゴルフ大好きの集まりで、月1回のコンペを楽しんでいます。ゴルフ場との関係も良好で、いろいろな特典をいただいています。

5年目に入って、今は2コースを交互に目土していますが、会員を増やして、毎週両コースで目土ができるようがんばっています。

80歳のドラコン王Fさん Mさん、オープンコンペ荒らしのKさん、そして女傑のMさん等元気な皆さんが仲間を待っています。仲間大募集中です!!

ピートダイGC GL 三賀森 健

エリア活動 関西地区

フォレスト三木ゴルフ倶楽部、活動報告



5年前蔵王でのペンションライフにピリオドを打ち、故郷の神戸に帰ってきた。これからは趣味のゴルフを楽しむと色々検索をして4年前当ボランティア活動を知り、即入会をした。帰省当時はゴルフ友達もなく専ら一人予約専門でしたが、当会に入会し親しい友人も出来ゴルフライフを存分に楽し

んでおります。

現在私の活動の中心となっているのがフォレスト三木ゴルフ倶楽部で、ゴルフの町三木市東方に位置しています。1996年開場でアーノルドパーマー設計の距離も十分あり、かつ起伏もあって戦略的

なコース。お昼のバイキングが美味しくて、つい食べ過ぎてしまいます。当コースは10年前に目土活動を開始しましたが3年程前に中止となったコースで、今回はリスタートです。作業の内容は集球作業、その後大きなポリバケツを積んだカートで目土作業の開始です。最初2ヶ月程は中々人が集まらず、関

西支部お世話役の協力を得ても5～6人で活動をしておりました。その為活動日を隔週(第2第4火曜)として頂き、昨年12月よりGLをお受け致しました。又新しく赴任された支配人が我々の活動の必要性をご理解頂き、年末には懇親の席を設けて頂いたのが人集めの一つの起爆剤になっております。

6ヶ月を経過した現在33名の登録を頂き、毎回活動には10名程の参加があります。月1回の月例会も当初は1組でしたが、徐々に参加者が増え春には3組のコンペができるようになっております。これからも微力ですがゴルフ場管理を行い、月例会等でラウンドを楽しみ健康と親睦を深めて行きます。

フォレスト三木GC GL 高井初夫

貴志川GCの活動開始と関西オープン選手権でのボランティア活動

和歌山県で唯一の活動G場であった紀ノ国CCがコロナ感染蔓延以降、活動が休止状態であった。そして'21年2月末にG場から一方的に契約解除の通告があった。会員の活動が休止状態であり、新たに活動先として貴志川GCに向き、支配人とV活動について2,3度ご説明を行った。そして、'22年3月に具体的にV活動のお話をお聞きしたいとの連絡を受け、話がとんとん拍子に進み、説明会を'22年4月8日に行った。参加者は全員が紀ノ国CCで活動していた者ばかりで、スムーズに活動が開始され、お世話役も決まり、現在14名で活動をしている。貴志川GCは、和歌山屈指の「豪快なコース」と呼ばれ、ハザードとしてあるがままに残された自然な谷、戦略性を有し、何度もチャレンジしたいコースである。が未だ“0”回だ。'23年4月13日～16日の4日間、日本



最古の男子オープントーナメント「第88回関西オープンゴルフ選手権」が泉が丘CCで開催された。泉が丘CCでの開催は、今回で2度目(最初は第78回)である。'16年6月から、幸齢社会づくり協会シニアゴルフボランティア活動が開始しての初の大会であった。

Vの会員は大会を盛り上げようと20名弱がボランティア活動に応募しお手伝いをした。練習ラウンドを含め6日間練習場で、そして退会の4日間はスコアラー/ホールマッシャル/速報板/フォアキャディの支援活動を行った。

この大会は、プロとアマの区別なく出場が出来る大会であり、ゴルファーの育成とゴルフ人口の拡大が目的であることで有名である。その為、前半の予選では、出場者の各組のプロの中にアマチュアの選手が参加されており、ギャラリーとして同クラブの仲間が応援に駆けつけ、パディーを取ると大きな声援を送っていた。

優勝は地元関西出身の「蟬川泰果」選手が、プロ転向後初の優勝で幕を閉じた。蟬川選手は表彰式で「初めてレギュラーツアーに出場したのが、関西オープンだった」との思いを語り、その大会で優勝され、感無量の挨拶をされた。本当におめでとう。これからも応援するよ。

優勝は地元関西出身の「蟬川泰果」選手が、プロ転向後初の優勝で幕を閉じた。蟬川選手は表彰式で「初めてレギュラーツアーに出場したのが、関西オープンだった」との思いを語り、その大会で優勝され、感無量の挨拶をされた。本当におめでとう。これからも応援するよ。 関西支部代表 鴻田弘行

エリア活動 岡山県

セカンドステージはエンジョイ 悠遊ライフに向かって



定年退職をして、セカンドステージに向けて、今までとは違った仕事、好きな事をやってみたいと模索していた中で、長い間、水草、熱帯魚飼育と力を入れてきた趣味がありましたが、あまりにも光熱費、水道代が家計を圧迫していたこともあり、このままの状態では維持管理も難しく、妻の怒りにも

触れそうなため、知人に熱帯魚を引き取ってもらい趣味の変更を考えていたときでした。新聞に「岡山でゴルフボランティア活動開始」と書かれているのを目にしました。年に数回しか行かないゴルフだったのですが、新しく趣味として取り組みれば良いかなと興味を持ち、説明会を聞き、ボランティア活動に参加するようになりました。

ボランティアコンペに参加したとき、驚いたことは会員の皆さんがパワフル

で生き生きとしたゴルフをされていることに圧倒され、少しでも皆さんのレベルに近づきたい、という気持ちが膨らんできました。

また、素晴らしいゴルフ仲間との出会いにより、もっとゴルフに関わることができればとの思いがつのり、ゴルフ練習場で働くようにもなりました。練習ができる環境は整ったのですが今日現在まで、成果は芳しくなく、皆さんの背中を追いかける日々が続いています。

シニアゴルフ・ボランティア活動の目的でもある「健康づくり」「仲間づくり」「生き生きとした生活づくり」を目指し、ゴルフの腕前も上がるように頑張りたいと思います。

赤坂レイクサイドCC GL 久山良行

エリア活動 中京地区

プロゴルフトーナメント・ボランティアに参加して

最初に参加したのは2016年、第47回東海クラシック(男子)でした。集合時間6時30分でしたが早めに出かけ1番乗りだったことを覚えています。

今回は希望者の多い「スコアラー」業務について説明します。大体予選35組、決勝18組～20組ですが希望者は2～3倍になり、抽選になります。当選者はスマホ型端末及び無線機を持って選手とともに18ホール回ります。

選手の打球着地点1打ごとにフェアウェイ、ラフ、バンカー等入力し打数は場内速報板TVの順位表に反映され、又選手個々のパーオン率、フェアウェイキープ率、サンドセーブ率などの統計資料となります。無線機は競技委員の要請、ギャラリーさんの事故等の連



優勝者(洪野日向子選手)との記念写真

絡用です。トーナメントは原則スループレイの為終了後昼食となる事が多々ありますので、飲料水は勿論おやつ持参の方も多いです。ボランティアも色々な方々がいます。キャンピングカーでご夫婦2人で各地のトーナメント周りをされる方、原則車中泊で全国飛び回り夏場1ヶ月程は、北海道に渡り牧場でバイトしながらボランティアを楽し

む猛者もいます。ボランティア業務は10種類以上あり、定点の業務(練習場、フォアキャディ、マーシャル等々)ならそんなに体力を必要としません。誰でも参加できます。私は77歳ですがもう少し頑張ろうと思っています。

皆様も是非参加しませんか!!

岐阜稲口GC 五島逸朗

活動ゴルフ場（開始順）

2023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

【茨城県 / 県南】

ザ・インペリアルCC
美浦GC
霞台CC
ザ・GC竜ヶ崎
取手桜が丘GC
土浦CC
江戸崎CC
千代田CC
取手国際CC

【茨城県 / 鹿行】

セントラルGC
鹿島の杜CC
白帆CC
潮来CC
玉造GC 掬木C
霞ヶ浦 CC

【栃木県】

鹿沼72CC
皇月GC鹿沼C
大日向CC
千成GC
皇月GC佐野C
ブレステージ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

【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CC
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

【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

【山梨県】

塩山CC
富士レイクサイドCC
丘の公園清里GC
勝沼コース
昇仙峡CC
甲斐駒CC
ヴィンテージGC
甲斐ヒルズ CC
春日居 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

【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

【京都府】

京都 GC

【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

【和歌山県】

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
たけべの森GC
グレート岡山GC
岡山国際GC
赤坂 CC
岡山金陵 CC
鷺羽GC

【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

北海道

青森

秋田

山形

福井

石川

富山

新潟

福島

茨城

栃木

群馬

埼玉

千葉

東京

神奈川

静岡

和歌山

奈良

三重

愛知

岐阜

滋賀

京都

兵庫

鳥取

島根

岡山

広島

山口

福岡

大分

佐賀

長崎

熊本

宮崎

高知

徳島

沖縄

鹿児島

故・桑木秀雄さん(前関西支部代表)を忍んで

桑木さん、私が貴方の姿を最後に見たのは、入院先病院のリモート映像に、ご家族と一緒にニコニコと笑う幸せそうな姿でした。その姿を見た時、必ず元気になると信じていました。まさかその3日後に届いた訃報は、とうてい信じる事ができませんでした。後日、あの元気の訳は、痛みを我慢していた父が、リモート面会との事で、先生にお願いして「モルヒネを打って頂いたの」と娘さんからお聞きました。あの時の笑顔が最後になるとは・・・。

あれから'23年7月で3回忌を迎えました。昨日の出来事と感じる日々ですが現実、光陰矢の如しで、刻の刻みの速さには驚くばかりです。

あなたとお知合いになったのは、ゴルフ雑誌の片隅に「活動紹介」の記事掲載が有り、連絡を入れたのが2010年の春でした。

2011年9月末、関西最初の説明会を枚方国際GCで開催。読売新聞にも記事掲載され、貴方のクシャクシャの笑顔が有りました。説明会当日は悪天候で、佐竹支配人様(当時枚方国際支配人)も心配顔に、されど定刻には希望者が多数集まり、説明会は大盛況が懐かしい思い出です。活動は順調でしたが、直後、カート操作ミスによる人身事故もあり、ゴルフ場様にも多大なご迷惑をお掛け致しました。この時ばかりは物事に動じない貴方も頭を抱えていたのを今でも覚えていますよ。その後、数々のゴルフ場様にご賛同頂き活動先が増えて来ました。そのころから貴方の卓越した交渉術には、随分教えられました。困難な場面程、義経八艘飛びの如く、左右にひらりと交わり、時には笑いを交え、その小柄で飄々とした姿に惑わされてしまうのでしょうか、い

つの間にかマイペースに引き込む話術は今も健在ですね。

雨天以外は毎週の如く、熊(山本氏)さん愛車で走り回ったのが昨日の様に思い出します。

貴方が種蒔をした関西支部は、現在、鴻田代表、山本副代表を中心にゴルフ場様と会員の方々の協力を仰ぎながら「楽しく」をモットーに活動を通して、豊かな老後、幸せな未来をめざし、牛歩ですが前進しておりますのでご安心下さい。

そうそう親友溝口さんが今年の5月、そ
 ちらに行きましたので随分賑やかになっ
 と思います。我々3役は3回忌の
 直前に墓参します。
 お姿を見て頂けま
 したでしょうか。。



関西支部相談役
原田義一

【事務局便り】

いきなり私事ですが、私はこの8月で78になりました。日本人男性の平均寿命(81.05歳)まであと5年を切り、平均余命は10.45年ということです。あまりこだわってはいませんが、ちょっと感慨です。

おかげさまで、シニアティで打つことに、気後れしなくなりました。飛距離も落ち、持久力も集中力も低下した高齢者（そうじゃない人や技術力でカバーできている人にはごめんなさい）にもゴルフを楽しめるすばらしい工夫に感謝しています。

そこで、ちょっと考えてみるのですが、私たちのNPO運営や活動グループ運営に際しても、この「シニアティブな工夫や配慮が、もっとあっているのではないだろうか。否、あるべきではないだろうか。

私たちは高齢者は、記憶力もものごとに立ち向かう気力も低下しがちですし、持久力も集中力も昔のようにはいかなくなります。だから、運営面や会員仲間のやりとりにも、ルール通りにできなかつたり、ミスや遺漏が増えることもありがちです。

なかには、認知症の傾向が出ている人がいるかもしれません。何か疾患を抱えている人、病気の治療中や予後の人がいるかもしれません。

そうした中での組織運営やグループ

運営は、難しいものになるでしょう。しかし、相手がそうかもしれない、自分もそうかもしれないし、そうなるかもしれないということを前提に、だからこそみんなて補い合い助けあおうと知恵を出し合えば、途は拓けてくるのではないでしようか。

私たちは、高齢者のサクセスフル・エイジングを目指しているのですから私たち自身も高齢者に優しい組織運営とグループ運営を心掛けたいと思うのです。

理事長 中條俊美

【編集後記】
この夏は連日、猛暑と豪雨の二重入。小学生の頃を思い出すと7月の最高温度30度超え、今夏の最高温度38度超え確かに地球は危機的狀態にある事が肌で感じる。温暖化、人類が傷付いた地球を快癒出来るか、孫に60年前はねと昔話をする時代に、地球温暖化の時代から沸騰の時代に未体験の世界が見れる事になるのだろうか。

【訂正とお詫び】
第17号の6ページ　ただ今、健康寿命
延伸中
五十嵐勝久(誤)↓久勝(正)
生年月日：昭和15年5月19日生れ　82
才(誤)↓昭和27年8月12日　70才(正)
の間違いでした。お詫び致します。