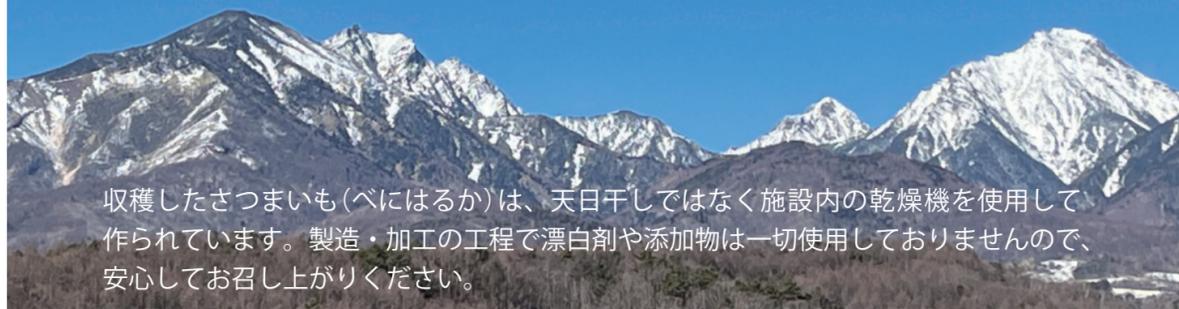


南アルプスと八ヶ岳に囲まれた、土と風で作りました。



収穫したさつまいも(べにはるか)は、天日干しではなく施設内の乾燥機を使用して作られています。製造・加工の工程で漂白剤や添加物は一切使用しておりませんので、安心してお召し上がりください。



商品名：ほしか(小袋)
内容：ほしいも小袋60g
価格：350円(378円税込)/1袋
15袋入り/1箱 5,250円(5,670円税込)



商品名：ほしか(食べ徳)
内容：ほしいも食べ徳100g
価格：590円(637円税込)/1袋



商品名：ほしか(特選)
内容：ほしいも120g 特選
価格：700円(756円税込)/1袋



お得な大容量750gパック
内容：ほしいも250g入×3袋
価格：3,300円(3,564円税込)

※送料：800円(2,000円以上は無料)



ご注文はお電話、もしくはQRコードからお願いします。

電話：03-6432-2831



○お問合せ：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 mail:info@futureworks.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



2024/秋・冬 Vol. 20

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 20

「もの忘れ」を甘く見ない。 日頃の生活習慣で脳トレーニング!

加藤俊徳『もの忘れしなくなる! 脳の使い方辞典』を読んで

「よく知っているのに、名前が思い出せない」「普通に使っている言葉なのに、すぐ出てこない」「なんでもないうっかりミスが増えた」「いつも使っている簡単な漢字を忘れる」……。高齢者になれば、バイデン米国大統領にかぎらず、誰だって「もの忘れ」に悩まされます。「もの忘れ」は何故おこるのか? 正しい対策法は?

「もの忘れ」の原因は、いろいろ考えられる

実は、もの忘れがひどくなる原因については、次のようなことが指摘されています。

①**加齢**: もの忘れの原因が、特に重い病気などではなく加齢によるもの忘れということがあります。加齢によるもの忘れの特徴として、「うっかり」型のもの忘れであることが挙げられます。

◎もの忘れについて周りの人に指摘されたときに「そうだった!」と思し出すこと。

◎指摘されても怒ったりせず、受け入れることができること。

こういった場合は、加齢による可能性が高いです。加齢によるもの忘れは、高齢者なら誰でも起こりうることで、あまり心配することはありません。

②**認知症**: もの忘れの原因として、加齢以外で考えられる最

も可能性が高いのは認知症です。認知症は、脳の機能が低下することで、記憶力だけでなく、計算ができなくなったり、家事ができなくなったりと、さまざまな症状が出てきます。また、それを本人が自覚できないことも特徴の一つです。

③**その他の病気**: もの忘れは、加齢や認知症以外に、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、水頭症など原因となる病気はいくつもあります。これらの病気にはそれぞれ特徴的な症状があったり、頭のCTやMRIなどの検査でわかることがあります。早めの医療機関の受診が重要です。

今回は、私たち高齢者に一番身近な「加齢が原因のもの忘れ」について、脳内科医/「脳の学校」代表で昭和大学客員教授の加藤俊徳さんの『もの忘れしなくなる! 脳の使い方辞典』(長岡書店)を紐解きます。

ほったらかしにしないで、適切に対応するべき!

私たちは、「加齢です」と言われると、「避けられなくて、やむを得ないもの」「特に治療の方法も必要はなく、ほっとくしかない」と、半ば諦めて受け取ってしまいがちです。

しかし、著者の加藤さんは、高齢になると誰にでもおこる「こうした(脳の)ちょっとした不安に対して、“衰えたなんて気のせいだ” “これくらい誰にでも普通にあること” といった<気休めの考え>で、<見なかったふり>をしてスルーしてしまっってはいけない、と警鐘を鳴らします。

加藤さんはこう言います。そういう人は、「単刀直入に言うて……すでに脳の衰えが始まっている」のです。「頻度が高くなれば最終的に認知症につながる衰えの兆候だと思った方がいい」のです。

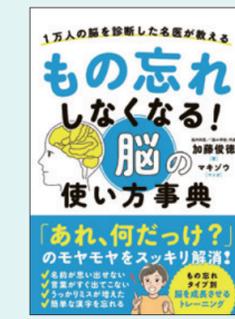
これらのちょっとした脳への不安に対しても、ほったらか

しにしないで真摯に向き合って、どうして起きたかを理解し、今後なるべく同じようなことが起きないように対策を講じていくべきなのです。

それでは、解決策はあるのでしょうか? 完全解消とはいかなくても、程度を引き下げたり進行を遅らせることができるのでしょうか?

加藤さんはこうも言います。「人の脳は、何歳になっても成長します。新しい脳細胞をつくることはできませんが、脳にはもともと、一生かかっても使い切れないほどの数の神経細胞があって、私たちが使っているのはそのごく一部。刺激の多い生活を心掛けて、これまで使っていなかった部分の神経細胞を覚醒させていけば、加齢によるマイナスをカバーして、脳をプラスに成長させていくことも十分に可能なのです」。

サクセスフルエイジング

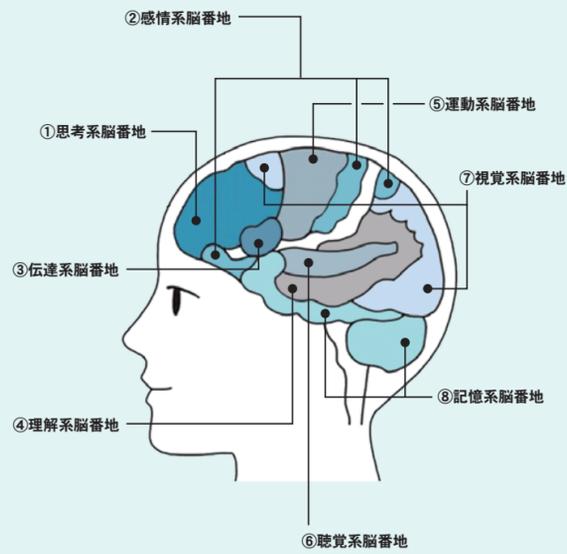


永岡書店 本体1,100円+税

その時、私たちの頭の中で何が起きているのか

忘れた、思い出せない……その時、すでに脳の衰えが始まっていると言いましたが、頭の中で何が起きているのでしょうか?

脳は部位ごとに異なる機能があり、同じような働きをする神経細胞が集まっている部位ごとに区分けすると、次のように大きくは8つのエリアに分けられます。そのエリア区分を、加藤さんは分かり易く「脳番地」と呼んでいます。



①**思考系脳番地**: ものごとを深く考えるためのエリア。思考だけでなく、意欲、創造、集中、判断、計算などの機能に関わっていて、「脳の司令塔」として「こうしたい」「あありたい」といった目標を掲げると、その号令を発して他の脳番地を動かす働きもする。

②**感情系脳番地**: 情動反応を担当するエリア。喜怒哀楽や好き嫌いの感情を生み出したり、他者の感情を読み取ったりする。この脳番地は老化が一番遅く、感情豊かな日々を送っていれば、一生涯成長し続ける。

③**伝達系脳番地**: コミュニケーションの拠点となるエリア。気持ちや考えを言葉で伝えるとき、また、ジェスチャー、絵や図、写真や動画などをもちて意図を伝えようとするときに働く。

④**理解系脳番地**: 情報を理解するエリア。見たことや聞いたことを集めて、その内容を理解する。旺盛な好奇心を持っていると、高齢になってもこの脳番地をうまく育てていける。

⑤**運動系脳番地**: 体や手足を、他の脳番地と連携して、動かすエリア。「どこに動かす」「どうやって動かす」とイメージするだけでも運動系脳番地が働く。

⑥**聴覚系脳番地**: 音や言葉を「情報」として脳にインプットするエリア。この脳番地が衰えてくると音や言葉を認識しづらくなる。テレビからの音声聞こえるのに何を言っているのか分からないのは、聴力よりも聴覚系脳番地の問題であることが多い。

⑦**視覚系脳番地**: 目から入ってくる情報を脳に集積させるエリア。文字、光、形、色、空間等を判別し、それらの情報を集めてインプットしている。

⑧**記憶系脳番地**: 記憶の形成と集積を担当するエリア。情報を記憶として定着させたり、蓄積した記憶を引き出ししたりする働きをしている。

8つの脳番地は、それぞれの役割をはたしながら、お互いに連携して動いています。そして、一つ一つの脳番地の能力は、病気や疾患がなくても、歳をとって使わなくなるにしがたって低下します。脳番地同士の連携も、どのように、病気や疾患がなくても、歳をとって使わなくなるにしがたって低下します。

「ちょっとしたもの忘れ」は、個々の脳番地の能力低下や、脳番地同士の連携能力の低下の結果であり、サインである可能性が高いのです。

著者の加藤さんは、いろいろな「もの忘れ」を7つのタイプに分けて、その「症状」「原因」「おすすめのトレーニング」を解説しています。その主なものを、かなり端折った形ですが、紹介しましょう。

「一瞬、やることを見失う・・・」系のもの忘れ

ほんのちょっとジャマが入っただけで「考えていたこと」をきれいに忘れてしまうタイプのもの忘れです。具体的には、次のような場合です。

◎立ち上がった瞬間、何をしようとしていたのかを忘れてしまった・・・。

「立つ」という動作が挟まることで、思考の連続性が一瞬切れる、つまり、思考系から運動系と脳の働きがシフトした瞬間に、思考が途切れ、「やろうとしていたこと」がふっと消えてしまったわけです。やろうとしていたことが曖昧だったり、あまりはっきりと意識されていない時などは、思考が一瞬途切れただけでも、消えてしまいやすいものです。

◎緊張で頭が真っ白に・・・。何を話そうとしていたんだっけ？

強い緊張や動揺、焦りなどによって、突然感情を強烈に揺さぶられると、考えていたことを忘れてしまいがち。感情系脳番地が激しく動き出し、その刺激がどっと割り込んできたことで、思考系や記憶系、伝達系の機能が働かなくなってしまうせいです。

◎朝の夫婦喧嘩が気になって、重要なメールを別の相手に送ってしまった・・・。

「人の名前が出てこない・・・」系のもの忘れ

「固有名詞が出てこなくなった」「名前を思い出すのに時間がかかる」といったタイプのもの忘れです。記憶系脳番地の力量低下が深く関係していますが、思考系脳番地や感情系脳番地とも深くつながっています。だから、思考系や感情系の刺激の少ないマンネリな生活を送っているとなりやすいです。

◎顔は思い浮かんでいるのに、名前がどうしても出てこない。

右脳で「顔の記憶」は引き出せているのに左脳で「名前」の記憶を引き出せていないということ。右脳と左脳がタイミングよく同時に働かないと、名前と顔が同時に出てこないのです。

◎昔の友人とばったり・・・。談笑したけれど、最後まで名前が思い出せなかった・・・。

いわば「脳内の記憶の図書館」が大きくなっているのに、図書館のレファレンス機能が追いつかず、お目当ての本や資料がどこにあるか分からない状態。歳をとると、「記憶を取り出す力」自体も低下しますが、「思い出そうとする努力」を怠らなければキープしていくことも可能です。

◎大事な仕事相手なのに、名前を間違えて呼んでいたことに、後になって気づいた・・・。

「できていたはずなのに・・・」系のもの忘れ

忘れっぽくなっただけでなく、「迷いやすくなった」「漢字を書けなくなった」「暗算ができなくなった」など、「今まで問題な

こういった「うわの空」「心ここにあらず」の状態だと、脳の注意力が大きく低下します。目の前の作業に対して、手は動いていても、脳はろくに働いていない状態だからです。一度なら不注意で済みますが、ミスが多くなると、脳の衰えを示す一つのサインです。

おすすめのトレーニング

●先の展開を読んで、脳内リハーサルをするなどして、「やること」をしっかりと脳にインプットしておく。

●やることを付箋にメモして、目立つところに貼っておくのも、しっかりとインプットする方法の一つ。

●「緊張」や「うわの空」は、「メタ認知」で予防する。メタ認知とは、自分を別角度から客観的に眺める方法で、「緊張している自分」や「うわの空になっている自分」を、もう一人の自分が少し離れた位置から冷静に観察するつもりで眺めてみる。客観視を身に着けると、不安や心配などの感情の動揺からいったん離れて、思考系や記憶系の脳機能をいつも通りに働かせるようになることが多い。

これは、間違えて覚えている、つまり、記憶する段階で「ボタンの掛け違い」が起きていたということ。“音が似ているもの同士”“似たイメージ同士”だと起こりやすい。間違いを防ぐには、固有名詞を記憶する際に、周辺の情報や特徴などをプラスして刷り込んでおくのがおすすめです。

おすすめのトレーニング

●優秀なホステスさんの記憶術を真似る。コツは「名前に意味を持たせる」こと。例えば「大手広告代理店で働いて、あの有名なキャラの仕掛人の鈴木さん」という具合。

●1日10分間の「暗記タイム」をつくる。朝夕の空いた時間等を利用して、学生時代のテスト前のように、「この時間内にこれだけ暗記する」とやってみる。暗記する内容は、草花の名前や世界遺産など、興味のあるものなら何でもよい。

●「思い出し日記」。その日起こった出来事や、最近よく思うこと、昔の思い出などを、日記に書き記していく。「思い出す」という行為は、記憶系脳番地の力を維持する。

くできていたことができなくなる”と、誰でも焦りを覚えます。こうした衰えには、いくつもの脳番地の複合的な低下が関

サクセスフルエイジング

与しているケースが少なくありません。以前できていたことができなくなるのは、「普段その脳番地をろくにつかっていない」からです。

◎ショッピングセンターで、どこに駐車していたのかわからなくなった・・・。

「空間を把握する」「広い空間のなかのモノや自分の位置を理解する」という作業は、主に右脳側の理解系脳番地で行われます(右脳側は空間を理解で、左脳側は言語系の理解を担当)。こうした空間認知の能力は、普段から使っていないと、歳とともに衰えやすいものなのです。近くの目印をしっかりと覚えておくなどの、「ちょっとした記憶の用心」をする日頃の習慣が、心配の種を減らすことにつながります。

◎漢字をどんどん忘れてしまう・・・(読めたとしても書けない) 漢字は、普段から書いていないとときめんに忘れていくもの。それは、漢字を書く手順の記憶には、運動記憶が深く関係しているから。日頃から手を動かして「手書きで書く」という運動をしていないと、どう書けばいいのかの記憶がどん

本書では、そのほかの「ちょっとしたもの忘れや心配事」のタイプとして次のタイプが取り上げられています。

「つい、うっかり忘れもの・・・」系のもの忘れ

「言葉が出てこない・・・」系のもの忘れ

「仕事でのミスが増えた・・・」系の心配事

「ときめきがなくなった・・・」系の心配事

ここでは、紙幅の関係でご紹介を割愛しますが、いずれも思い当たる人が多いのではないのでしょうか。そんな人は、本書『もの忘れしなくなる！脳の使用方辞典』を是非一読いただくことをおすすめします。

ちなみに、個人的には、一番最後の「ときめきがなくなった・・・」系の心配事の章に特に興味を惹かれました。感動したり何かに好奇心や興味を持つことがなくなったりするには、生活のマンネリ化がすすんでいるサイン。日々の生活がマンネリ気味の人は、日常のルーティンワークを見直して、「新しい

どん失われていきます。

おすすめのトレーニング

●電車から見える「気になる場所」に、勘を頼りに行ってみる。視覚記憶を頼りに目的物を探し歩くトレーニングで、探し歩くうちに空間把握能力や見当識(場所や時間などの状況を把握すること)を鍛えることになる。

●自分で鉛筆を削り、その鉛筆で日記を書く。この作業をすると、脳は指先の微妙な圧力を調整しなければならず、いちいちそうした手の動きを指示することになる。さらに、何をどう表現するか、どういう文字で書かかなども考えるので、思考系、運動系、理解系、伝達系など広い範囲の脳番地を使うことになり効果的。

●ウォーキングをしながら、暗算をする。例えば、頭の中で、100-7=93、93-7=86、86-7=79・・・などとやってみる。(引く数は、8でも9でもなんでもよい)足腰の健康維持もできて、一石二鳥。

感動)や「ときめき」の栄養を脳に注入していかないといけない、とのこと。

いずれにしても、「ちょっとしたもの忘れ」は、私たちの脳が少しずつ、着実に衰えてきていることを知らせるサインです。脳を成長させるために必要なのは「刺激」です。だから、生活習慣として、あらかじめ自分で「刺激の種」や「感動の種」を撒いておき、それを努力して育て上げ、果実を自ら収穫するようなアプローチの仕方が必要なのです。

「歳からくるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違い

最後に、歳からくる「ちょっとしたもの忘れ」なのか、「認知症によるもの忘れ」なのか、その違いの目安をまとめたリスト表を取り上げておきます。(本書では触れられていませんので、インターネットで見つけた別ソースからの引用です。)

「ちょっとしたもの忘れ」と認知症との違いは、もの忘れの自覚の有無や思い出せるかどうかです。ちょっとしたもの忘れは思い出す脳力が衰えるために起こるので、ヒントがあれば思い出すことが多い。認知症は、覚える脳力が衰えるために起こるので、体験したこと自体を覚えておらず、思い出すことができないし、本人にそのことの自覚がないことが多い、という違いがあります。

| 認知症による物忘れ | 老化による物忘れ |
|---------------------------|----------------------|
| 体験そのものを忘れる | 体験の一部を忘れる |
| 忘れたことが分からない | 忘れたことを自覚している |
| ヒントを与えても思い出せない | ヒントを与えると思い出せる |
| 食べたことを忘れる | 何を食べたか忘れる |
| 約束したこと自体を忘れる | 約束をうっかり忘れる |
| 買い物に行ったことを忘れ、また買い物へ行く | 買い物へ行ったときに、うっかり買い忘れる |
| 日付や曜日、場所などが分からなくなる | 日付や曜日、場所などを間違える |
| 間違いを指摘すると、辻褄を合わせた変な作り話をする | 間違いを指摘しても、作り話はせずに謝る |
| 捜し物は誰かに盗られたと思う | 捜し物は努力して見つけようとする |

ただ今、健康寿命、延伸中！

椎津誠雄 さん

千葉・夷隅ゴルフクラブ
昭和15年12月17日生れ 83才

1940年生まれの私は今年で84歳。35歳でゴルフにハマり50年になるうとしています。一時期健康を害し、鴨川の亀田病院に通い、君津中央病院に入院したことがありました。その後NPOに参加し健康も取り戻していききました。ゴルフは健康に通じています。適度な運動量で、何より楽しいですから。

私の好きなゴルフ場 夷隅ゴルフクラブのコマーシャルを。千葉県いすみ市のなだらかな丘陵地帯に広がる総面積47万坪に美しくレイアウトされた27ホール、距離はありますが広くて、真っ直ぐ飛ばない私には最高のコースです。

若い仲間もでき一緒に回ることで若返りました。いつまで出来るかわかりませんが、出来るだけ長く活動を続けられればと思います。

堀田公篤 さん

関西・関西空港ゴルフクラブ
昭和18年2月13日生れ 81才

80歳≪幸齢≫は、分岐点。

最近こんな声を聴く。70歳代の会員曰く「80歳を過ぎた人は、作業はモタモタするしプレーをすればクラブを忘れ、拳句の果てにスコアも忘れる」。老害であるとも。

片や80歳代は自ら「幸齢」を標榜し、「健康寿命の延伸」で幸せな社会づくりを目指す高齢者と。

加齢による衰えは否めない。ボランティア活動にしても、プレーにしても概ね80歳の壁がある。参加、不参加は任意に委ねられている。

70歳代は何といっても人生の黄金期。80歳を過ぎると個人差はあれ、さすがに老化を覚える。

クマゼミは7日間シャーシャー鳴いて腹を上に向けて大往生。アユは河口で産卵し生命をつなぎ1年で一生を終える。

ピンピンコロリが理想の旅立ちである。人間だけが「老い(老化)=フレイル期」と言う過程がある。楽しむべし幸齢者。70歳代の人もやがて80歳になる。歌人でもあった良寛和尚の辞世の句「散る桜、残る桜も、散る桜」。81歳、丁度私は分岐点にいる。

井川哲夫 さん

神奈川地区相談役
昭和19年5月22日生れ 80才

悠遊ライフの「ただ今、健康寿命、延伸中」は、すばらしいタイトルですね。幸齢協会のボランティア(目土)活動は、まさにそのものと思います。

健康寿命の延伸には運動機能、脳機能双方の維持・向上が必要かと思えます。誰でも加齢と共にこの二つの機能は衰えます。特に運動機能の衰えは、物理的な現象でもあり、ある程度退化速度は落とせませんが、増進は困難です。肩・腰・膝などの筋肉の衰えは誰にも来ます。もう一つの脳機能の健康法は、あらゆることに対し興味を持ち積極的に多くの人に逢い、興味深い話を伺いながら、脳を使う事かと思えます。この二つの機能を増進するには、ゴルフが最適ですね。ゴルフは運動機能も脳機能も活性化してくれるゲームだと思います。ドライバーショットは運動機能そのもので、アプローチショットやパター等は脳機能が働いているものと思います。ゴルフゲームはこの二つの機能を総合診察し、スコアと言う名で数値化して、カルテを発行してくれます。

この診断結果を改善する薬は、飽きずにゴルフに出かけることですかね？これからも仲間を大切に、仲間からの色々な情報をエネルギーとし、興味を持って活動して行きたいと思っています。

葉石秀機 さん

岡山・赤坂レイクサイドカントリークラブ
昭和17年8月30日生れ 81才

たかがゴルフ・・・されどゴルフ。

酒、これ忘憂の名あり・・・と、「口伝鈔」の中で親鸞が言ったとか！将に言い得て妙である。平々凡々の中・・・早くも満82才突入寸前へ。大好きな酒を口にせずとも、何事もすぐ忘れ去る事が頻繁に多く成った。世紀の飛ばし屋のダスティ・ジョンソンは2m近い大男だったと言う。度々訪れる和气神社に鎮座する清麻呂公は、一説によると何と2m16cmの超大男だったとか？！もし彼がドライバーを手にしたら、一体全体何処まで飛んで行くんだろうか？！と、空想・妄想だけは依然健在！「殿」か運良くて「ブービー」が定位置のボランティアコンペでは、パートナーの方々に迷惑を掛け無い様、かつ自乱打数の正確なカウントには特段の注意を払って来た。クラブがボールの行方を決めることは無い！決めるのはスイングする本人自身だ！！と厳しき叱咤の中、今尚気持ちと体は何時もバラバラ。かの孔子は70才にして、心の欲する処に従っても、その矩を超えずと、言ったとか・・・82才目前の愚生・・・もし出来る事ならOB線だけは超えずでありたい！と・・・願うが道は厳しく、かつ遠～い！さらば・・・ゴルフ！

吉川 務 さん

茨城・水戸・ゴルフ・クラブ
昭和16年6月5日生れ 83才

シニアゴルフボランティア活動を始める前の私は、家の近くの千波湖を約1時間半をかけて散歩するのが日課でした。

しかし、舗装路を歩くためか、足首に水が溜まり、治療を度々受けていました。そんな時、ゴルフ練習場でシニアゴルフボランティア会員の方と知り合い、仲間に加わり活動することとなりました。

今では、TVで御馴染みの浅見ゴルフを始め、サザンヤード、静ヒルズ、白帆カントリーなど6箇所ほどで活動しています。毎週何れかの所で目土活動に励んでいます。

ゴルフ場の芝の上は、足に優しいので、活動を始めてからは、通院からも遠ざかりました。

現在は、沢山の仲間にも恵まれ、目土活動も自称「プロ」となりました。作業時は、「今日の一步は明日の一步」を念頭に、日々の活動に励んでいます。

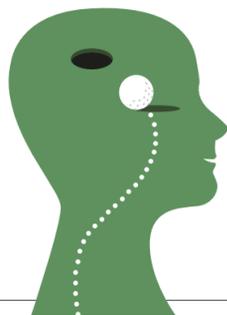
シニアゴルフボランティア、最高にいいですね。

伊藤孝夫 さん

茨城・白帆カントリークラブ
昭和17年3月生れ 82才

横浜の臨海工業地の工場に勤めて30年コソコソと月1回のゴルフをしておりました。高度成長期で多くの火力原子力発電所の機器設計とそのトラブル処理、原因究明を客先説明する等で全国を回る、苦しい仕事をしてきました。

62歳の定年で忙しさから解放され、田舎暮らしにてのゴルフと果樹/菜園をすべく千葉県のあちらこちらを見て回り、退職金での予算に見合う田舎を探し霞ヶ浦の見える東側の丘の上の土地(350坪)に小さい家を建てました。付近には車で30分以内に9ヶ所のゴルフ場がある別天地です。当初は近くのゴルフ場にてアルバイト、夕方セルフカートにて目土とゴルフ練習を楽しんでおりましたが、ボランティア活動の集まりがあることを知り参加させていただき週に3回の目土と週1回のコンペを行う念願のゴルフ三昧の境地に入りました。優しくてよい心がけの人生の達人との出会いがあり、中性脂肪/悪性貧血/腎臓の悪化が完全に治り、薬が全く不要となりました。但し、目の悪化と身体能力の衰えには勝てず、エイジシュートを出すべく毎日努力をしておりますが、何時になっても、卒業出来ないのが残念。迷惑をかけるゴルフを続けますので今後ともよろしくお願いたします。



岡 浩二 さん

中京・名古屋ヒルズゴルフ倶楽部
昭和9年4月24日生れ 90才



2014年9月、中京地区で3番目に始まった、名古屋ヒルズゴルフ倶楽部ローズコースのシニアボランティア活動は、今年で10年を迎えます。新聞記事で幸齢社会づくり協会の活動を知り、健康づくりに役立てようと参加いたしました。

住まいは田畑が広がって自然豊かではありますが、日課としている散歩はアスファルト舗装された道路を歩くしかなく、緑の芝生の上を歩くことができれば、足首や膝・腰にやさしく健康づくりに一番良い方法だと感じ、早速ゴルフ場へ足を運びました。目土作業を10年間続けてこられたのも、家族の支えや初年度から一緒に活動をしている町内のゴルフ仲間3人のおかげです。

悠遊ライフVol.2に投稿してから、目標だったエイジシュートも10回を数え、今もなおもっと飛ばせないものかとドライバーを替えたり探求心も旺盛です。

プレー、目土、プレーと3日間連続ゴルフ場通いの週もありましたが、さすがに暑い夏は自重しています。Vol.4に掲載された埼玉の大木裕太郎さん、神奈川の高橋健志さん、Vol.7の岡山の梶野道男さん、大阪の乙部孝一さんお元気ですか？卒寿を迎えられたボランティア会員の皆様も含め、健康寿命を延伸して行きましょう。

今関正道 さん

千葉・ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部
昭和14年12月16日生れ 84才



早いものでゴルフボランティアの会員になって14年余りが経ちました。

これまで元気に、楽しくゴルフライフを送って来られたのは積極的に活動やコンペに参加し、仲間との親睦を深めて来たお蔭で、本当に有難いことと感謝しています。

この6月に千葉・東総地区のイーグルレイクGC(パー72)に於いてエイジシュートを達成しました。(お見事！: 自画自賛) 因みにスコアは“84”でした。

既にエイジシュートを達成された先輩方に少しでも早く近づこうと必死でした。これまでも達成のチャンスは何度もあったのですが、いつも後半で崩れてしまい花を咲かすことは出来ませんでした。

仲間からは「食事のときのビールを辞めれば簡単に実現できますよ」と折角のアドバイスを無視して来ました。

そんな中、この度のエイジシュートは大好きなビールを控えることなく達成出来たのは私にとって“二重の喜び”です。

ゴルフの豆知識

ゴルフカップが直径108mmになったのは

ゴルフ創世記は、スコップなどで穴を掘って棒を刺して使っていましたが、プレーを続けているうちに穴が崩れてしまいます。セントアンドリュースの管理者トム・モリスSr.は、近くの工事現場で見かけた排水管の切れ端を使ってカップにすることを思いつきま差し込んで処理した。これがまさにジャストフィット！「サイズも常に同じで掘る手間も省ける」と定着したのが始まりとか。・・・というわけで1891年、直径108mm(4.25インチ)深さ100mm(4インチ)以上と規定された。因みにボールは直径1.68インチ(42.67mm)以上重さ1.62オンス(46.93g)以下



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 山梨県

齊藤 寛シャトレゼHD会長との食事会



写真の前列中央が齊藤会長です

山梨県春日居ゴルフ倶楽部は、山梨地区8番目の拠点として昨年6月16日からボランティア活動を開始したシャトレゼグループのゴルフ場です。

活動開始から1年強が経過した現在、活動登録メンバーは30名となり毎週金曜日を活動日とし、この1年間で34回実施、延べ人数454人、平均13名で活動しております。

5月の中旬頃、須藤支配人に呼び出され何かと一瞬戸惑いましたが、実は私たちが目土作業をした次の日に齊藤寛会長がコースをラウンドされ、その際御覧になった目土の結果に大変に満足され、また感動され、ぜひボラン

ティアの方々を食事に招待したいと、恐縮すると同時に嬉しいお話をいただきました。

5月30日にシャトレゼHDの齊藤寛会長、春日居リゾート(株)金子秀樹社長、須藤支配人、横森グリーンキーパー、上野コース管理者の皆様と同席の中、田中相談役、富岡代表世話役、ボランティアメンバー10名が美味しいお寿司をごちそうになりました。

齊藤会長様からはボランティアの皆様には会社の誠意としてこの場を借りてお礼申し上げるとのお言葉を頂き感謝に堪えない思いでありました。

席上、人生は120年の時代に入って

来ました、100歳までは現役で出来るんですと、現在90歳になられた会長がゴルフのスイングを実演される場面もあり、ゴルフ談義を中心に和やかな一時を過ごさせて頂きました。ちなみに会長はエイジシュートを50回ほど達成しているそうです。

今後、春日居ゴルフ倶楽部では7月からゴルフアカデミーの開校、10月には第3回シャトレゼ杯ボランティアゴルフコンペの開催が予定されています。

今年の夏も猛暑が予想されるため7月19日から初めて早朝目土作業を開始しましたが、会員にはとても好評です。

私たちはボランティア活動を通じて健康づくり、仲間づくり、活力ある生活づくり、生き甲斐づくりの協会目的に沿って活動する事によって、会員お互いの喜びに繋がることと信じています。

また春日居ゴルフ倶楽部の支配人はじめ従業員の方々と良好な関係を築き、今後もこの関係が維持出来るよう会員の協力を頂きながら活動を進めて参ります。今後とも皆様方のご協力よろしくお願ひします。

春日居ゴルフ倶楽部GL 原野孝彦

エリア活動 茨城県 / 県北・県央・県西

グランドスラムカントリークラブにおけるボランティア活動の紹介



全国の会員の皆さまこんにちは。茨城県常陸太田市にある「グランドスラムカントリークラブ」のボランティア活動について紹介します。

当ゴルフ場はPGMグループ所属で、東・中・西の3コース/27ホールを有し、ボランティア活動は2010年12月1日より開始されました。2022年12月1日に、本来であれば12周年になりますが、46名の方々に参加をいただき、「ボラン会10周年記念ゴルフコンペ」を開催しました。

本コンペに対し、本部及び県北・県央地区から協賛金を、ゴルフ場からはゴルフバッグとボールの提供があり、遅ればせながら提供いただいた関係者に心より感謝申し上げます。当日は多少の

雨もありましたが参加者一同、和気あいあいと親睦を深めることができましたと感じております。掲載した写真は10周年記念ゴルフコンペで撮影しました。

さて、小生は2022年10月より当ゴルフ場の世話役を仰せつかり、約2年ほど経過しており今回、2023年1月から12月までの1年間の活動状況をまとめてみましたので紹介します。ボランティア活動は、毎週水曜日に実施しており、2023年は42回行いました。活動内容は、目土作業のほかに、グリーンのディボット直し、まれに落ち葉拾いも行いました。参加者は平均で約24名/回、最高参加者数は45名、最小参加者数は12名でした。活動を休んだ日数は10日あり、祝日が1日、年末年始が2日、

お盆休暇で1日、雨・雪による中止が6日もありました。この雨・雪による中止の6日のうち2日は『雨降らず』という結果でした。仕方がない結果ですが、『ゴルフ場関係者のみなさん本当にごめんなさい。』という心境です。

また、ボランティア会員のみなさんのご協力により、カート事故発生ゼロ、転倒・つまづきなどによる怪我発生なしでありました。最後になりますが、これからも当ゴルフ場のお客さまにご迷惑をかけず、ボランティア活動に参加される方々が健康でいきいきと楽しい活動が継続できるよう努力したいと思います。

グランドスラムCC世話役 佐藤幸一

エリア活動 茨城県 / 県南

取手桜ヶ丘CCの活動

令和6年3月でボランティア活動10周年となりました。そこでこの10年を振り返ってご紹介致します。2018年春号でクラブや活動内容を記載申し上げましたが、雰囲気は当時と変わらず一言でいえば「マイファミリー」です。「同世代の身近な人との縁を大切に仲良く楽しく」をモットーにしています。

当初は目土作業もありましたが事情でなくなり、スタート付近の池やテラス、駐車場まわりの草取りや玄関前の掃除など軽作業の日々でしたが、3年前からドライビングレンジでの集球作業をしています。会員の中には腰痛持ちの人もいますが、色々と効率化の工夫(集球棒の制作など)しながら明るく楽しく作業をえています。作業休憩中は健診での検査値についての励まし



会話や医療費控除や最新ドライバー情報の話など正に「男の井戸端会議」。

その様なメリハリも含め、非常に効率良くやり、クラブの支配人様からも感謝されています。勿論会員の方からも「特にコロナ禍で外出制限の中、活動の意義(高齢者に必要な適度な運動と生活リズムを得ながら社会貢献も図れたこと)を痛感していた」と言っていて、お互いウインウインの関係です。

一方、毎月の懇親コンペも大勢参加され、時には無料のレッスン(アドバイス)もあつたりして楽しくプレイしています。尚、3月19日にはその記念コンペ(写真)に中條理事長様にもご参加頂き、楽しいひとときを過ごしました。

ここで10周年を振り返り 川柳を一句
<会員の方より>
ありがとう 感謝の心 幸齢会
今日も行く シルバースター 目土マン
この活動 つなげて行こう 盛り上げて
取手桜ヶ丘CC 永井準一

エリア活動 茨城県 / 鹿行

セントラルゴルフクラブ 活動報告



セントラルゴルフクラブは、1974年に開場し日本オープン2回、日本プロ2回等数々の公式戦の舞台として歴史と伝統あるコースです。コースは、松や杉白樺など豊富な樹木に囲まれた全36ホールのコースです。先輩方のお話を聞きますと当初は、参加者が少なく大変苦労したと。ボランティア活動は、2010年4月より開始し来年で15年

を迎えます。私は、友人の紹介で参加し4年目ですが素晴らしい活動に出会えたと感謝しております。

定年後の人生設計は、ゴルフや釣り家庭菜園庭木の剪定等をしながらのんびりした生活を考え、その様な人生を送って参りましたがこの活動に参加し目標を持つ事で充実した生活を送れることを改めて認識する事が出来ました。

現在の目標は、ゴルフのレベルアップとホールインワンの達成です。日々ゴルフに接する様になり、練習も自然

と豊富になりその成果として、エージシュートを5回達成するレベルに成りました。ホールインワンは、過去に3回達成しましたが、更にもう一度達成したいと。

今年前半(2024.1~6)の活動状況は、月平均2.8回の目土作業に毎回14.5名の参加を頂き活動しております。また、親睦コンペは4回開催し、平均参加者19名 内女性が6名と多くの参加頂き和気あいあいとプレーを楽しんでおります。親睦コンペでは、毎回ルールの説明をして参加者のレベルアップを図り、自分の作ったデボットは自分で直す活動も展開しています。引き続き会員の皆さん共々健康で充実したゴルフライフをエンジョイして参りましょう。
セントラルゴルフクラブGL 大輪憲正

エリア活動 関西地区

ゴルフ界の先駆的存在の京都ゴルフ倶楽部上賀茂コースと兵庫県でも評判の東条ゴルフ倶楽部の活動開始

今回紹介の「京都ゴルフ倶楽部上賀茂コース」は、太平洋戦争後に建設され、アメリカ合衆国を中心とした連合国軍最高司令官総司令部から「軍人のレクリエーション」として京都市内に建設された、上賀茂神社境内の一部を利用したゴルフ場です。更に日本のゴルフ界の先駆け



(法人会員制、セルフプレー方式、電動乗用カート導入等)としてこれからも伝統を守る由緒あるゴルフ場です。'23年6月20日に、中條理事長にご出席を頂き説明会を実施しました。参加者は、お膝元の京都在住者からの会員が"0"という寂しいスタートとなり、既に会員の方々の応援を頂きながら活動を継続し、開始から11カ月を過ぎてやっとお世話役も決まり、現在4名ですが、今迄通り応援を続けながら活

動をしています。3月には、応援者等々でご苦労さん親睦コンペを開催しました。これからも新会員の募集をきめ細かく行い、由緒あるゴルフ場のボランティア活動でコースの環境整備を継続する所存です。

東条ゴルフ倶楽部は、兵庫県加東市でヤシロCC(PGM)について2カ所目です。'24年3月7日に中條理事長のご

出席で説明会を開催しました。兵庫県内でも評判の良いゴルフ場ですので、新しく入会者2名を含め、関西支部の各ゴルフ場の会員が総勢50名参加され、人気のゴルフ場の表れであり好スタートとなりました。毎回の活動参加者も多く25名前後の参加となり、嬉しい悲鳴です。お世話役には異例ですが、全くゴルフボランティアの経験の無い新しく入会された奥村義人様に引き受けて頂きました。来る7月中旬には親睦コンペを企画し、ゴルフ場さんへの組数も9組をお願いして開催にすべく計画中です。関西支部としては、上記の京都GCの活動に、会員を何割か分けてあげたい気持ちです。

関西支部 代表 鴻田弘行



エリア活動 中京地区

グループ名「目土隊」で活動

こんにちは。私達は愛知県岡崎市にあるザ・メダリオンクラブ岡崎コースで、目土隊というグループ名をいただき、ボランティア活動をしています。

メンバーは男性16名、女性1名、計17名で、岡崎市内在住者のほか、名古屋市等の遠方からの参加者で構成され、全員元気に歩き回り活動しています。

活動内容は毎週月曜日にフェアウェイの目土とグリーン上のポールマーク修復、時間のある時はバンカーのならしをしています。

また月に一度のコンペを第4水曜日と決め、予定を組みやすくして全員参加を目標にしています。

ボランティア活動で注意していることは、安全第一を目的に、カートは必

ず一人以上乗車してカート走行レーンを自動で動かす事です。

毎年の様に日本のどこかでカートの事故が発生していますが、手動でのうっかり運転が事故原因だからです。

またカートは人が2メートル以上離れたのを確認してから動かすようにしています。

最後に、メンバーの中にももの作りが得意な方がいて、写真の様なグリーンフォークを全員に作っていただき、楽しいボランティア活動を続けたいと思います。



今後も安全第一に楽しいボランティア活動を続けたいと思います。

ザ・メダリオンクラブ岡崎 GL 福山秀樹

エリア活動 九州地区

各エリアでの活動状況・新たな活動ゴルフ場の紹介

福岡県全体として活動会員は確保できている、近隣のゴルフ場からの活動参加が多いためである。参加率の低い夜須高原CCについては、ゴルフ場からの諸条件があり低迷が続いている。

佐賀県、熊本県については、活動会員の増員が必要であり、いままでの実績として広報活動では即増員は見込めなく、現会員の友人、知り合い等に声掛けした方が、良いのではと思っている。

他に活動するにはリーダー、サブリーダーが必要であり、その引き受けていない、この様な場合活動継続が出来なくなる為、別途ルールが必要。新たな活動ゴルフ場の紹介。

玄海灘に面したなだらかな起伏の砂丘と、豊かな松林。この白砂青松にレイアウトされたシーサイドコース、「玄海ゴルフクラブ」は大都市の北九州と福岡の間に位置する、宗像市(当時は

宗像郡玄海町)に1963年(昭和38年)10月26日、開場した。福岡県では7番目に誕生したゴルフ場である。3月26日から支配人との話し合いを経て、6月11日から活動を開始している。

九州・山口支部代表 濱里哲博



| エリア | ゴルフ場名 | 活動曜日 | 所属会員数 | 一回あたりの平均活動会員数 | 参加率 |
|-----|-----------|------|-------|---------------|--------|
| 福岡県 | 麻生飯塚GC | 月 | 6 | 14.4 | 240.0% |
| | セブンミリオンCC | 火 | 21 | 14.4 | 68.6% |
| | 玄海GC | 火 | 4 | 11.7 | 292.5% |
| | 北九州CC | 水 | 24 | 13.2 | 55.0% |
| | 半月天祥 | 水 | 26 | 13.0 | 50.0% |
| | 夜須高原CC | 木 | 35 | 12.1 | 34.6% |
| 佐賀県 | JR内野CC | 金 | 10 | 13.9 | 139.0% |
| | 大博多CC | 金 | 19 | 17.1 | 90.0% |
| 熊本県 | 若木ゴルフ | 水 | 16 | 7.3 | 45.6% |
| | 熊本中央 | 月 | 11 | 7.0 | 63.6% |
| | ワールドCC | 木 | 14 | 6.6 | 47.1% |
| | チサン御船 | 金 | 5 | 4.2 | 84.0% |

活動ゴルフ場

2024年8月現在

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>【茨城県 / 県北・県央・県西】</p> <p>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</p> | <p>【千葉県 / 南総】</p> <p>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</p> | <p>【静岡県】</p> <p>富士チサンCC レンブランドGC 御殿場 三木の里CC 相良CC 富嶽CC 裾野CC</p> | <p>【和歌山県】</p> <p>貴志川GC</p> |
| <p>【茨城県 / 県南】</p> <p>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 土浦CC 江戸崎CC 千代田CC 取手国際GC</p> | <p>【千葉県 / 東総】</p> <p>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</p> | <p>【愛知県】</p> <p>新城CC ザ・メダリオンC 岡崎C</p> | <p>【大阪府】</p> <p>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 太子CC</p> |
| <p>【茨城県 / 鹿行】</p> <p>セントラルGC 鹿島の杜CC 白帆CC 潮来CC 玉造GC 捨木C 霞ヶ浦CC</p> | <p>【千葉県 / 北総・東葛】</p> <p>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</p> | <p>【岐阜県】</p> <p>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 ぎぶ美濃GC 名岐国際GC</p> | <p>【岡山県】</p> <p>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 鷺羽GC</p> |
| <p>【栃木県】</p> <p>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</p> | <p>【神奈川県】</p> <p>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</p> | <p>【三重県】</p> <p>桑名国際GC 六石GC 名阪チサンCC</p> | <p>【九州 / 山口地区】</p> <p>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 玄海GC</p> |
| <p>【群馬県】</p> <p>富岡CCサウスC 富岡CCノースC サンコー72CC</p> | <p>【山梨県】</p> <p>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 甲斐ヒルズCC 春日居GC サンメンバーズCC 大月CC シャトレーゼCC 野辺山</p> | <p>【京都府】</p> <p>京都GC</p> | <p>【兵庫県】</p> <p>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 東条GC</p> |
| <p>【埼玉県】</p> <p>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</p> | <p>【奈良県】</p> <p>新奈良GC KOMA CC</p> | <p>【東京都】</p> <p>東京国際GC</p> | <p>北海道 青森 岩手 宮城 秋田 山形 福島 茨城 千葉 東京 栃木 群馬 長野 石川 富山 新潟 福井 岐阜 愛知 三重 滋賀 京都 奈良 和歌山 大阪 岡山 広島 山口 福岡 香川 徳島 高知 愛媛 大分 佐賀 熊本 鹿児島 沖縄</p> |

【事務局便り】
皆で考えてみましょう。それをお金で買いますか？それをお金で売りますか？

東京ローカルの話で恐縮ですが、先の都知事選挙で、ある政治団体が24人もの候補を立てて、選挙公報用掲示板の半分近いスペースを手に入れ、そのポスター掲出の権利を有価で販売するという「事件」がありました。

同一の政治団体が24人の候補を立てることも、常識的には考えられないことですが、私が特に考えさせられるのは、「事件」の後半の部分です。

つまり、入立候補を届け出て、供託金を支払って手に入れた選挙ポスター掲出の権利は被選挙権の一部であり、それを候補者でもない人にお金で売り渡したという事は、許されないと私は思います。

「人間」と「現代における人間らしさ」の内実である普遍的価値や基本的権利を、売り買ひすることは認められない。被選挙権（と当然にも選挙権は、そういう普遍的価値や基本的権利の一つである。それが、現代の私たちの暮らしている世の中を成り立たせている「根本的な約束事」のほずだと思っております。

* * * * *

「被選挙権」や「選挙権」を売り買ひすることは、なぜ認めてはならないのか。ハーバード白熱教室で日本でも有名なマイケル・サンデル教授は、著書『それをお金で買いますか——市場主義の限界』で、

こう言っています。

「投票権を買いたいと熱望する人がいたとしても、市民がそれを売ることには許されない。…われわれは、市民の義務を私有財産とみなすべきではなく、公的な責任と考えるべきだと信じているからだ。市民の義務を他人に委託するのは、その品位を落とすことであり、その価値を誤った方法で評価することなのである。」

「最もわかりやすい例が人間だ。奴隷制がおぞましいのは、人間を商品扱いし、競りの対象とするからだ。こうした扱いによって、人間の価値を適切に評価することはできない。人間は尊厳と尊敬に値する人格として評価すべきであり、利益を得るための道具、利用する対象とみなしてはならないのだ。」

一般的な言い方によれば、私たちが生きていくうえで大切なものの中には、売り買ひする、つまり、商品になると、本来の意味や価値が締め出されてしまっ、腐敗（本来の意味や価値が変わってしまっ）こと（したり墮落（より低級な意味や価値で評価されてしまっ）こと）したりするものがあるということ。（腐敗、墮落は、マイケル・サンデル教授の用語です。）

* * * * *

翻って考えてみるのですが、過日、ある地区のお世話役会議の席上で、こんな

質問をいただきました。「本部は、私たちの活動は、金銭的にいくらの価値があると考えているのか？」

エリア内のあるゴルフ場の優待プレー料金やネット料金とあまり差がないことに発した疑問で、他意のないことは理解するのですが、少し気になる点があります。そこに、「優待プレー料金は私たちの活動への対価」、言い換えれば、「私たちの活動は賃労働であり、その賃労働は金銭的にいくらなのか」という発想につながるモメンタムが無意識のうちに潜んではいないでしょうか。

私たちの活動は、「高齢になっても元気で楽しく生きたい」という志（こころざし）を同じくする人が、その志（こころざし）を実現しようと集まり活動しているNPOとしての活動です。それは、当然、（シルバー派遣や作業請負などのようないわゆる賃労働とは違う意味と価値を持っているし、そのことが私たちのささやかなプライドの源泉にもなっています。）

そして、ゴルフ場様には、私たちの活動をご理解ご支援いただき、活動の場を貸していただいています。ゴルフ場様にもメリットのある仕組みにしているの、いわばそのお礼として優待プレーをご提供いただいています。（お礼が魅力あるかどうかは、一応は別問題です。）

【編集後記】

今年の夏は、猛暑警報・熱中症警戒アラートにゲリラ豪雨・線状降水帯等と例年になく極端な気候による大きな災害に見舞われた年になった。これは日本だけでなく世界中に起きていることで地球沸騰化となっている。帽子一つで走り回っていた頃から60年、冷房の効いた室内で過ごさなければならぬ現在、さらに20年後の世界を想像でき出来るだろうか。平均年齢約77歳のNPOどうか無理せず活動をお願いします。

理事長 中條俊美

エリア活動 千葉県 / 北総・東葛

世界の一流プレーヤーとともに！

アコーディア・ゴルフ習志野CC(36H)は、都心から電車で約60分、千葉ニュータウン中央駅近くに立地する環境に恵まれたコースです。

2019年から、日本唯一のPGAツアー「ZOZO チャンピオンシップ」が開催され、タイガー・ウッズ(2019年)、松山英樹(2021年)、キーガン・ブラッドリー(2022年)、コリン・モリカワ(2023年)など、世界の超一流プレーヤーが優勝を飾りました。

本年も10月24日～27日に開催が予定されています。どんな有名選手が来日するのか楽しみです。

我々の活動は、毎週木曜日にコース担当者の指示に従い、平均参加者20名程で、目土を中心に作業を行っています。

また、コースのご厚意で、月1回、5-6組を予約頂き、会員によるコンペを開催しています。活動9年5か月目となる本年7月には第88回コンペ実施となります。

会員の多くは、ボランティアあるいはアルバイトとしてZOZO大会の運営に関わっています。

大会前にはコースの設営状況を見ながら、終了後には実際に目にした一流プレーヤーの戦略やショットを話題にしながら目土作業を行います。

Par5がPar4として実施されるホールではプロとの飛距離の差を、削れた



ターフを目土する際にはプロのスイングの凄さを実感します。

今後も本活動を通して、日々の健康維持とゴルフの精進を重ねていきたいと思えます。

本活動にご理解頂いている習志野CC様に、この場をお借りして感謝申し上げます。

習志野CC SL 平野博司

エリア活動 千葉県 / 東総

毎月の親睦コンペ、ワインは誰の手に



九十九里平野を見下ろす丘陵地帯に造営されたラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部は、森ビルグループの名門ラフォーレに所属し樹齢100年を超える山武杉の美林に囲まれ高低差と池を巧みに配置した18ホールの林間コースです。春は梅、桜、鶯の鳴き声、夏は眼下の九十九里平野の風にたなびく黄金色の稲穂の波、秋は黄葉、冬は遠くに望む太平洋の白波と景観に富み、また圏央道松

尾横芝ICから車で3分という好立地にあるゴルフ人気ゴルフ場です。

この松尾ゴルフ倶楽部で活動する私たちボランティアグループは太田氏の末裔かと思しき4人の姫君と31人の男衆から成り、毎週月曜日1時に集合してまずは駐車場周辺の清掃した後、目土作業へと出かけます。毎月月末の金曜日に開催される親睦コンペは毎回6組編成され4人ずつ自走カートに乗って出陣ながらに出発して行きます。ある者は池に沈み、打ち下ろしホールはかけ下り、打ち上げホールのガードバンカーを巧みに避けながらグリーンを攻略し、やがて老兵達は疲れた体を

引きずりながら帰還して来ます。試合後の楽しみは何と言っても表彰式、毎回ゴルフ場側から提供される赤、白のワインを今回は誰が獲得するかと沈みゆく夕陽に自分の人生を重ねながら式場へと向かいます。

かくゆう私は以前はロードバイクで九十九里のオーシャンロードを疾走していましたが、定年退職後の3年間毎年手術入院を繰り返していたせいで脚も衰えてしまい、再び鍛え上げる気力も失せていたので、そこで始めたゴルフ、今ではすっかりハマってしまい、いつかはエージシュートをと近隣の京CCやイーグルレイクGCでもボランティア活動をしながら仲間たちと研鑽を積んでいます。

ラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部 SL 怒賀 薫

エリア活動 千葉県 / 南総

更なるサクセスフルエイジングを求めて ～活動10年が過ぎ、今思うこと～



千葉夷隅ゴルフクラブ様に活動の場の提供及びご理解を頂くことにより、2013年11月6日ボランティア活動開始から、10年余りの歳月を迎えることができました。

これを機に、ゴルフ場に「感謝し、感謝される」という関係が維持できるよう、活動マニュアルの一部修正を行い、冊子にしてメンバー全員(現在22名)に配りました。

本部より「活動開始10周年記念活動支援金」を頂戴し、この4月18日に記念大会と銘打って新ペリア方式でコンペを開催しました。スタート前には集合写真を撮り、支配人の中村様からご挨拶とお礼の言葉を賜り、改めてサクセスフルエイジングのもと、今後もボランティア活動に励んで、幸福な老後を過ごせればと思うところです。

コンペ終了後の表彰式及び親睦会では、活動10周年記念品の保冷バックを配り、そしてケーキセットを頬張りながらの成績発表と、特別に設けたベストグロ賞、最多パーティ賞、猛打賞、大波賞、小波賞のほか、ご寄付頂いた多くの品々が副賞の景品として、全員に行き渡るなど盛り上がりを見せ、大いに楽しみました。

ここで活動拠点の千葉夷隅GCを紹介しますと、房総半島東部のなだらかな丘陵地帯に広がる27ホールズ、フェアウェイの幅も広いのが特徴で、伸び伸びとプレーが出来ました。昨年6月にはジャパンゴルフツアーが開催された本格派コースでもあります。

当ゴルフ場でのボランティア活動は、月に1回(第2水曜日)の集球と目土で、6ポイントを獲得できますので、是非

とも活動に参加し、一度プレーされることをお勧めいたします。

最後に、千葉県南総地区発足当初から、活動にプレーにと頑張ってきた先輩方との出会いから始まり、そして今、一人二人と退会されることに、一抹の寂しさを感じているのは私だけではないと思えます。

これから何十年と活動が続く過程では自然の性ですが、いつまでも皆様が生きがいに満ちた高齢期を幸せに過ごされることを願っています。

千葉夷隅GC世話役 今関恵子



エリア活動 栃木県

安全第一でやろう!を胸に



「梶村さん、やってくれる!?!」と、前リーダーの中田勝啓さん。「大日向と千成を合わせたグループの中でも、二番目に若いのですよ。務まらないと思えますが」と私。「大丈夫、だーい丈夫」と言うことで、今年1月に千成GCのグループリーダーとなりました。4年前にリタイア。元々、大日向CC

のメンバーで、「これからは存分にゴルフを楽しむぞ」と思いました。が、ゴルフ仲間は遠方で現役が多く、平日のプレーは無理。そんな中、近所の方よりボランティア活動のことを聞きました。ゴルフ場に問い合わせたところ、大日向CCリーダーで栃木県北地区リーダーの宇田川さんより連絡をいただき入会しました。今ではボランティア活動、交流ゴルフ会、体幹力維持のためのジム通いなど、ゴルフ中心の生活です。リーダーになって思ったのは、「安全第一でやろう」と言うことです。重い物は必ず二人で持ち上げ

る、カートは狭い場所でのUターン禁止、バックも原則禁止、雷の音が聞こえたら即活動中止、等々。楽しい活動で怪我でもしたら台無しです。無理はしません、言いません。

さて千成GCでは「緑の甲子園」の関東大会など、多くの大会が開催されます。大会のときはゴルフ場からフォアキャディ等の要請があり、今回、モチベーションアップのためにもビブスを作りました。今後は普段の活動でも着用しようと思います。



千成GC GL 梶村泰章

エリア活動 神奈川県

東京国際ゴルフ倶楽部の目土ボランティア活動



神奈川県支部の八番目の活動先となる東京国際GCでの目土ボランティア活動が始まりましたので、紹介させていただきます。東京国際GCは町田市の北側にあり、地勢的には多摩丘陵と呼ばれる丘陵地帯の真ん中ぐらいに位置しています。コースの周りに高い山はありませんが、なだらかな起伏や丘が続く風景となっています。コース紹介でも多摩丘陵の変化に富んだ地形を巧みに生かしたコ

ースとされています。山梨地区のお力添えもあり、神奈川県名田代表が中心となって東京国際GCと交渉を行い、神奈川県区内の調整を経て今年5月から活動を開始しました。現在、毎週水曜日午後3時頃から約3時間、フェアウエーやラフのディボットを埋める目土活動を行っています。活動登録者は町田市、相模原市および近郊在住者を中心に33名、各回参加者は平均約14名です。東京国際GCの目土ボランティア活動へのご理解は深く、砂運搬用トラックの提供のほか、毎回2〜3名のGC側スタッフが私たちと一緒に目土をしておりま

す。デイとして、薄暮プレーのスタートは、目土活動を行わないハーフ側のみとして、活動の時間と場所を確保していただいております。活動を始めて2か月経過し、目土活動に対するプレーヤーさんからの評判も上々の事です。さらに活動の前後に飲料やお菓子を提供していただき、参加者一同感謝感激しております。

今後もサブリーダーの矢野さんと協力しながらボランティアとゴルフ場にとって、より良くなる活動を続けていきたいと思

東京国際GC GL 上参郷慶一



エリア活動 静岡県 / 東部

憧れの富嶽カントリークラブ活動3年目

富嶽カントリークラブは、新東名清水インターより国道52号線甲府・身延方面2.5kmに位置し開場は1986年で朝夕に刻々とその姿を変える富士山に抱かれ桜の季節には、1,800本の桜がコースを彩り、富士山を背景に絶景のコースでのプレイする醍醐味は格別でございます。

会員制クラブ富嶽カントリークラブより私たち富士チサンで活動していた会員に活動依頼があり会員の希望により憧れの富嶽カントリークラブでの活動が開始実施されました。

富嶽カントリークラブより特別に開始から終業まできめ細かい指導を受けて、ミス、ロス無く又、プレーヤーへ

の配慮も合わせより良い活動に努めています。休憩時にはコース売店で無料のカップ飲料を受け、富士山を眺め疲れを癒しています。

活動開始より3年目になります。憧れのゴルフ場で月1回のコンペをハンディキャップ戦で楽しく競いされど結果は自己責任でお互いおごる事なくゴルフを楽しんでます。目土をやることで心、技、体の衰えを少しでも緩やかにすべく富嶽カントリークラブとは良好な関係で活動させて頂いています。

活動開始の年に朝日テレビ放映で



「極上ゴルフ場探訪」でクローズアップされました。今でも番組冒頭で富士を背景にゴルフ場が映し出されています。全国のボランティア会員の皆様、富士宮に来て「富嶽カントリークラブ」で「世界遺産富士山」を観てプレイしてみても如何でしょうか。

富嶽CC GL 高橋秀司

エリア活動 岡山県

リタイア後の生活を豊かに



ボランティアを始めて5年、今回は私のゴルフ以外の趣味を紹介します。20年以上前に本屋で見つけた七輪で出来る陶芸という本を読んで面白そうだったと思い、やってみようと思

干支の焼き物を作ることにしました。まず買った粘土を型の半分ずつに押し付け、その二つをくっつけると出来るのですが、合わせたところからはみ出た粘土を削り取り滑らかにします。ところが乾燥させていくと合わせたところから割れていくのです。材料屋さんに相談してみると、型押しは手早さが必要なので鑄込みにしてはどうかと言われ、鑄込みのやり方を教わりやっつききれいに完成できました。あとは乾燥させて素焼きなのですがやはり自作の窯では

温度管理がむづかしいので、思い切って小型の電気窯を購入。これで近所の人に煙、においで迷惑をかけずに焼き物を制作する事ができるようになりました。最初に作った干支はうさぎ、年末には出来上がった焼き物を兄弟親戚に持っていき無理やり受け取ってもらいました。それから毎年干支の焼き物を作り続けて12年以上になります。途中で結婚した子供の家にはウサギもなく龍もないと言われ、また古い型を引っ張り出して今年の龍の干支も三体ほど焼きました。

来年からの干支は今までと違う型や釉薬も変えてもう一度試していこうと考えています。これからもゴルフと陶芸を楽しんでいこうと思っています。

たけの森GC SL 櫻井幹久