

驚け 明日の私

元気と美しさを求めるあなたへ届けたい
オールインワンサプリメント

燕の巣 JELLY STICK SP



10g×30包入り

6,480円 税込 1,000円お得 2箱セット 11,880円 税込 4包入り 1,000円 税込

「食べて実感。すごい！燕の巣の力。」

point
1

燕の巣エキスのチカラで気になる体の内側から
健康と美を整える

point
2

いつまでも健やかな毎日のために
活力をサポート

point
3

たっぷりの美容成分の相乗効果で
肌年齢-10歳

point
4

毎日、続けて飲んでいただけるように
高品質・低価格

ご注文はお電話、または右のQRコードでどうぞ
悠遊lifeのご愛読者様に、お電話でご注文いただけましたら
10%OFFさせていただきます!!お電話お待ちしております。

TEL:03-6304-8491

＜お問い合わせ＞株式会社F-HOUSE
〒164-0013 東京都中野区弥生町4-34-8 東京インテックスビル3F-A号室 mail:shop@f-house-inc.com

楽天市場
CHARMING
チャームング



<https://www.rakuten.co.jp/charming/>

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



2025/春・夏 Vol. 21



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
21

75歳を過ぎたら、病気と仲良くし、好きなものを食べ、生きがいを持つ。

『90歳現役医師が実践するほったらかし快老術』（朝日選書）

今やほんとうの高齢者は75歳から。75歳を過ぎたら、病気や加齢による不具合などを気にしないで、好きなように生き方がよい。大事なものはQOL（生活の質）と生きがいだ。日本の老年医学の草分け・第一人者で、90歳の今なお現役の医師が、自分の経験を交えながら指南する快老術を学ぶ。

「ほったらかし快老術」の由来

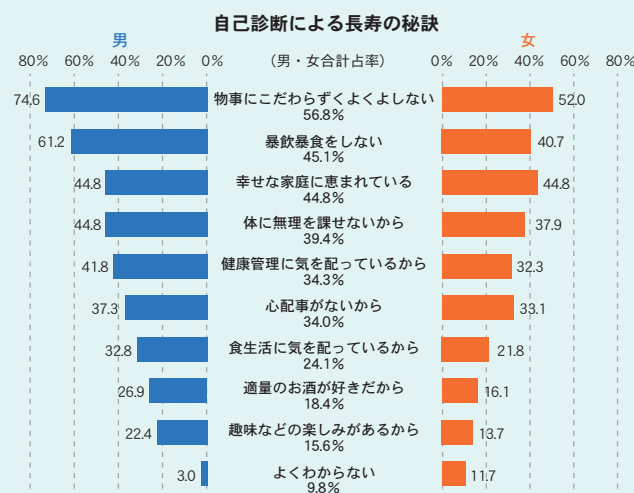
本書は、タイトルも主張も、数多く出版されている類書とは大いに異なっています。多くの本はおしなべて、「老化にはまえて適切に備えなければならない」「老化のことをちゃんと考え対応しなければならない」と説きます。しかし、本書は

- 75歳を過ぎたら好きなことをする。
- 細かいことは放っておく。血糖値も血圧も肥満も気にしない。
- でも骨だけは大切に——（ブックカバー・コピー）

と呼びかけます。

それは、一つには、本書は著者が90歳直前に書かれたものだからです。著者の折茂肇さんは、我が国の老年医学の草分けで第一人者で、今なお週4日勤務する現役医師ですが、その長年の経験による見解に、90歳直前のまさに超高齢者としてご自身が「今だからこそ思うこと」を交えて書かれています。折茂さんは、

もはや100歳人生などと言われても誰も驚かないであろうが、その言葉を聞いて…むしろ、「それは大変なことだ」と感じる人の方が多いに違いない。…100歳人生を生き抜くには、これまで信じてきた人生観や死生観の転換が求められる。実際、



歳をとれば、(避けることが難しい病気や心身の不具合が出てくるが)、どうにもならないことに悩んだり怒ったりしても良いことはない。…どうせ長く生きるのであれば、何歳になっても夢を持って自然体で生きる方が楽しいではないか。

という考えから、高齢者が日々快適に暮らすための「快老術」を提案します。根本は「健やかに老いていく」ことで、そのために大切なのは、大まかにいうと、

- 病気と仲良くすること (新しい健康観)
- 食べること (体の維持)
- 役に立つ意識 (生きがい)

の3つの意識。「ほったらかし快老術」の3大基本戦略です。



折茂さんは1964年に我が国で最初の老年病学教室が東大にできたのを機に助手として入ってから、ずっと老年医学に携わってこられたが、少しずつ老いの気持ちを理解し、高齢者のことがわかり始めたのは、還暦を過ぎたところからだった。そこからさらに30年弱の時を経て、たどり着いたのがこの3つの答えです。「健やか」と「老い」を結びつけるのは折茂さんの発明でしょうが、なかなかいい語感です。

今や「ほんとうの高齢者」は75歳から

今一つの背景は、最近の我が国における高齢化あるいは高齢者に対する見方の＜変化＞があります。

以前は、65歳以上が高齢者とされてきました。これは、1956年に世界保健機関(WHO)が「65歳以上の人口が全人口の7%を超えたら高齢化社会とする」と発表したことがきっかけです。当時の日本人の平均寿命は、男性が64歳、女性が68歳でした。しかし、その後、約70年が経過し、平均寿命は20年近く延びた。さらに、寿命が延びただけでなく、肉体的、精神的にも昔と比べて元気な高齢者が増えています。日本老年学会・日本老年医学会の科学的な調査でも、現在の高齢者は昔と比較して、体の動きや知的能力などが10歳ほど若返っていることが明らかになっています。

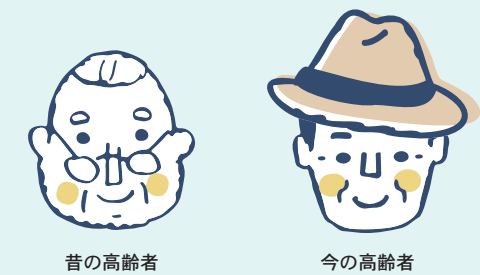
つまり、現在では、高齢者と言われる人のうち、74歳以下の人たちの多くは、健康で、盛んに社会活動が可能であると考えられるようになってきた。そこで、日本老年学会・日本老年医学会は、2017年に新たな高齢者の定義を提言しました。それによると、

65～74歳は 准高齢者
75～89歳は 高齢者
90歳以上は 超高齢者

ということです。

今や、ほんとうの高齢者とは、75歳以上の人のことなのです。ちなみに、「この提言には、准高齢者にも、本当の高齢者になるまでの間に、必要な準備をしっかりとしてほしいと言うメッセージも込められている」と、折茂さんは優しく見えています。

ただ、そうは言っても、へそ曲がりの私には、高齢者も元氣なうちは思うように働ける労働環境と社会環境が整備されないままに、年金支給の開始を遅らせるだけの口実に使われはしないかと、心配になりますが…。



「高齢者観」と「健康観」を変えよう

アメリカでは人が「健やかに老いる」かどうかは、年齢ではなくライフスタイルが決め手になるとの観点から、高齢者を young-old と old-old に分けて考えるという考え方が提唱されているそうです。

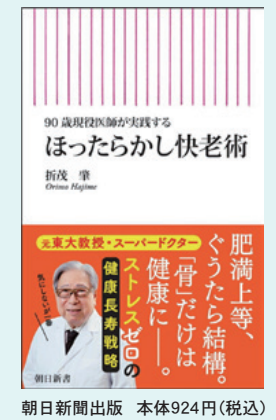
young-old とは、年齢的には高齢者だけれどもライフスタイルは若い人のことで、old-old は年齢だけでなく身体機能や生活様式も老いている人のことです。最近ではさらに、「きわめて心身の老化が著しいものなんとか生きながらえている人たち」を oldest-old とし、old-old と分けて考えるようにもなっていると言います。我が国の、准高齢者、高齢者、超高齢者の分け方に通ずるものがありますね。

その一方で、折茂さんは、「高齢者の健康」については、若年層や壮年層とは異なる観点で考えることが必要だと言います。

実は「健康」について、思い違いをしている人も少なくない。… WHOの定義では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないとかいうことではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」(日本 WHO協会訳)とされている。…病気がなければ健康、とは言い切れないということだ。…肉体的、精神的、社会的という3つの総合的な要素から健康は定義される。

高齢者の場合、病気が全くないということは考えづらい。いくつかの病気を抱えている方が自然である。それゆえ、高齢者における健康は、「肉体的に満たされている基準を引き下げて、総合的な及第点をめざしていくのがいい。

のです。それが、「ほったらかし快老術」の一番目の基本戦略、「病気と仲良くする」につながっていきます。



朝日新聞出版 本体924円(税込)

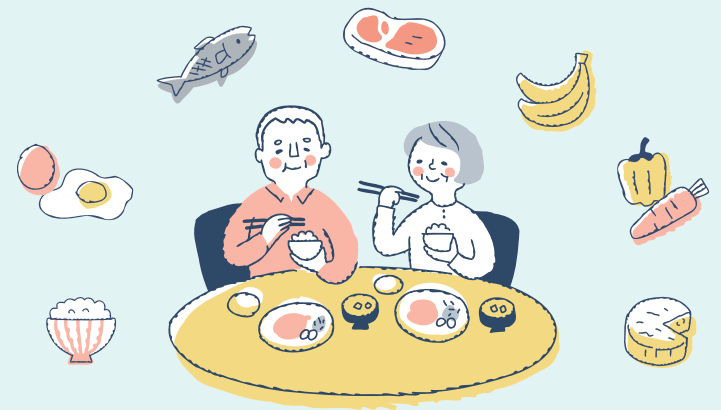
病気があっても、機能が保たれていればよい

折茂さんの「ほったらかし快老術」では、次のように考えます。高齢になると体の機能が衰え、病気になりやすくなるのは自然なことで、一人でいくつもの病気を抱えることも少なくはない。多くの高齢者は、若いころと比較して大きく機能が低下してしまったことや、病気などによって不自由になったことを嘆く。しかし、それでは悲しくなるばかりだ。大切なことは病気があるかないかではなく、心豊かに自立した生活が送れるかどうか、病気があったとしても、それが高齢者の自立の障害になるものでなければ、問題視することはないのだ。要は、トータルに見て、「機能障害」がなければ良い。若い頃ほどではなくても高齢者としてまあまあ自立した生活ができればよいというわけです。言われてみれば、もともと病気を治すのは、支障なく生活するための手段なのでした。

でも、本当にそうなのか。血圧や血糖値、コレステロール値などはそうかもしれないが、がんや認知症についてもそう言えるのか、と誰しもが疑問に思います。がんとの向き合い方について、折茂さんは、
「…一概には言えない。しかし、超高齢者ともなれば「治療しない」ということも重要な選択肢になるのは間違いない。…たと

細かいことを気にせず、好きなものを食べる

次に第二の基本戦略の「食ること（体の維持）」についてです。これまでは「栄養バランスを考えろ」「塩分は何gまで」「糖質や脂肪分をとりすぎるな」などと言われてきましたが、新しい医学の＜常識＞はそうではなくなってきました。今、高齢者、特に75歳以上で問題になっているのは「低栄養」です。「低栄養」とは、エネルギーとタンパク質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態のこと。高齢になると一般に、食が細くなったり、うまく食べられなくなったりする。また、消化機能が落ちたりすることで栄養を十分に取れなくなる。高齢者にとっては、栄養バランスよく食べる以前に、不足しがちなエネルギーやたんぱく質を、意識的に取るようにすることが大事なのです。



え治療することで寿命が延びるとしても、治療の後遺症で生活に支障が出たり、やりたいことが出来なくなってしまうとしたらどうだろうか。それはもう個人の「生き方」や人生哲学に関することなので、正解はない。…治療のベネフィットとリスクを天秤にかけて判断するのが一般的だが、超高齢者の場合はリスクが想定以上に大きいとみておくのがいいだろう。と言います。認知症については、心配し過ぎないで総合的な視点でと、バランスド・エイジングという概念がある。加齢とともに脳の神経細胞が減少するので高齢者が物忘れをするのは仕方がないが、人としての人格・情動機能がある程度保たれていればQOLの高い幸せな生活を送ることが可能であるという考え方である。認知機能という一つの指標にとらわれることなく、(認知機能とは異なる脳領域の機能として新しく注目されている)情動機能というほかの指標を用いれば、脳の状態は異なる評価になるはずである。そう考えれば、ことさら悲観することもないのではないだろうか。と展望しています。

折茂さんは、私は、「好きなものを食べるのがいい」と考えている。…細かいことを気にせず、食べたいものを食べている。ただ、食べすぎは良くないと思うので、…ほどほどを心がけている。と言います。ちなみに、医学的にも最近では、75歳以上になると心臓や血管の病気による死亡リスクが軽度になることから、糖尿病や高血圧などの基準が緩くなるそうです。また、やせた人の方が肥満の人より死亡率が高い傾向にあることも報告されています。ただ、そういう中で、折茂さんは、特に脱水と熱中症にだけは気をつける必要があると、次のように言います。体の機能の低下に伴い、高齢者では細胞内の水分が減っているため、暑さなど環境変化により脱水を起こしやすくなる。…水分を…我慢したり…も脱水の原因となる…脱水からさまざまな臓器の障害や重い症状につながるリスクがあり、…注意が必要だ。熱中症にも注意が必要だ。高齢者は…のどの渇きだけでなく暑さも感じにくくなる。体温を調節する機能も低下しており、体に熱が溜まりやすい傾向もある。脱水が熱中症の引き金になることもある。…水分補給を心がけることが大切だ。

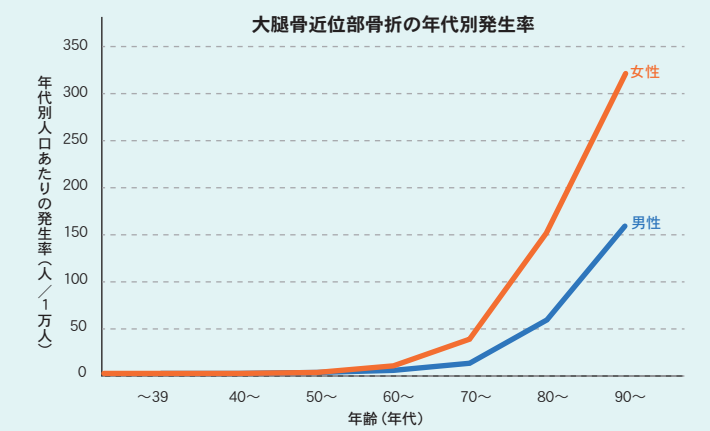
サクセスフルエイジング

高齢者ほど「生きがい」を持ったほうがいい

第三の基本戦略は、「役に立つ意識（生きがい）」です。高齢者に関する本の中で、「生きがい」を真正面から重要なこととして取り上げるのは珍しく、それが特に本書に注目したきっかけでした。ただ、「生きがい」と言っても、必ずしも難しく考える必要はない。社会や人の役に立つのが一番だが、ささやかでも楽しかったり張り合いを感じるものなら十分なようです。折茂さんは、「現代医学ではそのメカニズムは説明できない」としながらも、生きがい、つまりは楽しいこと、熱中できること、あるいはやるべきことがあると、気持ちに張り合いが生まれ、精神的に満たされる。もしくは前向きな気持ちになれる。…心が元気になるれば、行動も変わる。日々の生活にも意欲的になり、積極的に人と関わったり、社会的な活動に参加したりもするようになる。さらには、いつまでも健康でいられるようにという意識も高ま

75歳でガクッとこないために

人の老化は、機能が少しずつ衰え、ゆるゆると坂を下っていくように低下していくとイメージしている人が多いが、実際にはある時期(段階)でガクッと落ちていく。身体機能の衰えや病気のなりやすさが大きく変わる、明確な節目がある。それは「75歳」という年齢だと、折茂さんは言います。骨粗鬆症でいうと…75歳以上になると太もも付け根骨折(大腿骨近位部骨折)が大きく増加する。…年齢が上がるほどに骨粗鬆症が進行し…頑丈であるはずの骨までも弱くなって骨折しやすくなっていく。…筋力の低下や体のバランス機能の低下などによって転倒しやすくなることも…増える大きな原因となる。折茂さんは、実は骨とカルシウム代謝の専門家で、「人は骨



折茂 肇 (おりも・はじめ) 公益財団法人骨粗鬆症財団理事長、東京都健康長寿医療センター名誉院長。1935年1月生まれ。東京大学医学部卒業後、86年東大医学部老年病学教室教授に就任。老年医学、とくにカルシウム代謝や骨粗鬆症を専門に研究と教育に携わり、日本老年医学会理事長(1995～2001年)も務めた。東大退官後は、東京都老人医療センター院長や健康科学大学学長を務め、現在は医師として高齢者施設に週4日勤務する。

り、…その結果、心も体も健康になり、長生きできるというストーリーが成り立つのではないだろうか。と、医師としての実際の患者さんとのやり取りの経験を踏まえて考察します。私たち幸齢社会づくり協会の活動も、折茂さんのいう意味で、会員の皆さんの「生きがい」づくりをめざしています。下は著者お勧めの若さと健康を保つコツです。

若さと健康を保つための10の秘訣

- 1 手抜きしないでオシャレをする
- 2 落ち目同士で群れず、異文化と付き合う
- 3 適当に仕事をする
- 4 エスカレーターやエレベーターは間違っても使わない
- 5 落ち目になったことを自覚する余裕を持つ
- 6 他人の話を聞き、広い視野で物事を考える
- 7 上手に気分転換して嫌なことはすぐ忘れる
- 8 いくつになっても好奇心旺盛でいる
- 9 インプットだけでなくアウトプットもする
- 10 適度な運動をして自立した高齢者でいる

とともに老いる」と考えています。医学界では以前から「人は血管とともに老いる」という名言がありますが、「どちらもカルシウム不足が原因。カルシウム不足が骨にも血管にも、ひいては全身にも悪い影響をおよぼすということだ」と明らかにしています。

血液中のカルシウムは、人間の体の約40兆個もの細胞に情報を伝達し、それぞれの機能を正常に維持する重要な役割を果たしている。血液中のカルシウムが不足すると、骨からカルシウムが血液中に溶け出し不足分を補う。だから、慢性化すると、骨のカルシウムが奪われて、骨粗鬆症になりやすくなる。一方で、過剰に溶け出したカルシウムは、血管の壁に張り付いて血管を細くするので、高血圧や動脈硬化を起こすこともある。あるいは糖尿病などさまざまな病気にかかりやすくなる…骨の老化が全身の老化のパロメーターになるといって差し支えないだろう(引用者)

折茂さんは、元気で長生きするためには、とにかく骨の健康を保つこと、骨折を防ぐことが大事で、対策は、①転倒を防ぐ、②カルシウムを摂取する、③日光浴をする、の3つです。「今からでも決して遅くないので、是非今日から始めてほしい。そして、老いた自身を卑下することなく、くよくよせず、我々は堂々と胸を張って老いていけばいい!」と、高齢者に力強くエールを送ります。

ただ今、健康寿命、延伸中！

村田明宏 さん

千葉・長太郎カントリークラブ
昭和16年4月1日生れ 83才



私の人生の前半は東京・浅草でした。地場産業の婦人靴製造卸業を40年間営んで来ましたが、バブルの収束で経済が落ち込み平成3年に実家の成田に戻って来しました。幼なじみの後輩たちに温かく迎えられ長太郎カントリークラブで夢の歓迎コンペを開催していただき感動しました。

人生後半のふるさと成田では生涯大学院にも入学することが出来ました。そこでは社交ダンス・コーラス・ゲートボールなどを楽しむ傍ら、ボランティア活動として介護施設でカラオケなどを披露するサークル活動にも参加しました。

しかしながら、好きなゴルフは忘れられずPCの一人ゴルフを検索し初対面の方とプレーする日が続きました。そんなある日、生涯大学院の渡辺祐二様に長太郎CCのサクセスフル・エイジング活動を紹介して頂き即入会しました。素敵なリーダーさんと楽しいメンバーに恵まれ楽しい毎日を過ごしています。

昨年9月に10周年記念コンペを開催していただき、それはたのしい一日を過ごすことが出来ました。これから迷惑をかけぬよう、そして元気に続けられますよう頑張っまいます。

濱原信雄 さん

岡山・グレート岡山ゴルフ倶楽部
昭和17年10月30日生れ 82才



私がゴルフを始めたのは40過ぎからで、国鉄勤務の仲間と一緒にでした。

定年退職後は、当時旭川の中州にあった岡山市営の三野ゴルフ場の手伝いもし、多くの仲間も出来ました。

シニアゴルフボランティア入会は、町内会ゴルフ仲間の岡田浩明さんから声をかけられたのがきっかけです。

優しい多くの仲間と出会い、目土で歩くこと、ゴルフをすることの楽しさもあり、4コースに足を運んでおりました。健康のために良いとの、息子の後押しもあります。

ところがここ数年、昔痛めた頸椎の損傷で歩行が困難となり、起伏のあるところは歩くことが危うくなりました。

残念ですが、それでもゴルフを止めたわけではありません。実は、吉井川河川敷にミニショートコースがありまして、週3回ほど行っております。このコースは起伏がなくフラットで、歩行困難な私でも何とかでき、そこでの仲間も出来ました。1コース回れば約6千歩、多少でも運動になればと思い頑張っています。私の様子を気遣ってくださる会員の方がおられると聞きし、応募しました。今も元気でゴルフ三昧です。

おぎはら

荻原正興 さん

大阪・関西空港ゴルフクラブ
昭和11年1月1日生れ 89才



卒寿を臨み、これから・・・

第二の人生ゴルフ一筋ほぼ30年。メンバーコースでの営業、マーシャル(play進行係)も経験しました。

知り合いの友人から紹介されたNPO法人幸齢社会づくり協会にお世話になってのシニアゴルフボランティア活動は実に素晴らしい。

週に二回のゴルフ場のメンテ作業。作業を終えてのお酒も心躍る百薬の長。ゴルフプレーは年間50回。ドライバーこそ150ヤードで感謝のお辞儀もするが、寄せからはパーセーブ。派遣地で覚え、足腰鍛えた「阿波踊り」。エースも味わい、1ヶ月に一度はエイジシュートが自己研鑽。ゴルフも車の運転免許もボケ防止と考えて、決して無理はしない。地元自治会や老人会活動にも携わり26年。市長さんから感謝状もいただきました。

「来た道、行く道、二人(生涯の伴侶)旅、これから通る今日の道、通り直しのできぬ道」、「通り直しのできない道」を夢と好奇心を失わず今を入念に生きていきたい」と。



伊藤好之 さん

埼玉・富貴ゴルフ倶楽部
昭和20年2月10日生れ 80才



ゴルフ歴は22歳で入社して間もなくゴルフ好きの上司から練習場に誘われたのが始まりで、その後は会社のコンペに時々参加。2010年頃は年間45回ほどのプレー、2012年にはホールインワンを経験する等一番熱がこもっていた頃でした。

退職後、間もなく2013年に錦ヶ原ゴルフ場のボランティアに応募して入会出来たのが健康寿命を意識する始まりになりました。錦ヶ原ゴルフ場では毎週、目土と練習場でのボール集給の2種類の活動がありました。練習場では、1ポイントだけで1籠の練習が出来た事で更にゴルフ熱に拍車がかかりました。

現在の登録拠点は富貴GCですが、川越GCを中心に高坂CCでも活動しています。荒川流域の河川敷のゴルフ場では、洪水対策として既に錦ヶ原ゴルフ場が縮小、ボランティア活動が中止となり、同じく川越GCでも今年暮れには廃止の予定です。来年以降は自宅から遠くに位置する高坂CCを中心に活動を頑張っ、ボランティア仲間と共通の趣味で楽しめるゴルフをこれからも続けてゆきたいと思います。

ばんしょう

番匠 勉 さん

神奈川・東名厚木カントリークラブ
昭和18年6月15日生れ 82才



初めまして、東名厚木カントリークラブで目土作業の参加の取りまとめをしております番匠勉と申します。

目土作業をしながら皆さんと話していますと、多くの方は20代あるいは30代からゴルフをやってらっしゃる方が多いようですが、私は55歳からゴルフを始めた奥手です。学生時代は球技(ハンドボール、バレーボール、ラグビーなど)をやっていました。社会人になってからゴルフで尾崎が何連覇したとかいう話は聞いていましたが、この狭い日本で膨大なお金かけて山林を切り開いた所で止まったボールを打って、どこがおもしろくて多くの方が熱狂しているか不思議でした。

50歳くらいになって駆け足ができなくなり、歩くのも次第に遅くなり、健康で能動的な生活ができなくなるかと思いテニスをやってみました、すぐに膝を痛め継続できません。そうこうしている間に学生時代の部活の後輩から、先輩ゴルフをしませんかと声をかけてもらい、以降26年の長きに渡り楽しませて頂いています。が、20代に他の大学の学生と試合をし、勝利したときの達成感をゴルフでは未だに味わうことなく不完全なまま過ぎていきます。



そんなようなことですので、私にはゴルフの楽しみを語る資質、資格はないと思っています。

なぜ未だに面白みを感じないことを継続しているかといえますのは5年ほど前に脊柱管狭窄症に罹病したからです。人によって違うそうですが、私の場合左下肢の麻痺と左股関節に痛みが生じています。歩かないと動けなくなるかもしれないという恐怖にも似た恐れで、天候が良ければ1日7,000歩を目標に歩いていて、目土作業やプレーで山歩きをするのが、私の健康維持に役立っているかと思っています。

私の住んでる相模原市南区の南側に北東から南西に昭和天皇が増設された陸軍士官学校(現在の座間キャンプ)を視察の際に建設されたと言われてる行幸道路という通りがあります。その道路を80歳くらいの年寄りが歩いているのを見ましたら、「よう、爺さん頑張ってるやんか」と声掛けしてやってください。きっと喜ぶと思います。

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 / 県南

妻と歩いた840Km



令和6年8月中旬から、3回目の“サンティアゴ巡礼”に行ってきた。1回目の「フランス人の道」、2回目の「ポルトガルの道」に続き、今回は、北岸を海沿いに進む「北の道」を巡礼しました。フランスとの国境の町イルン(Irun)からバスク州、カンタブリア州、アストゥリアス州を通り、ガリシア州のメリーデ(Melide)で「フランス人の道」に合

流し、終点のサンティアゴ・デ・コンポステーラまでの840kmを40日間かけて歩いた。

1回目、2回目の巡礼はひたすら巡礼路を進みましたが、今回は、巡礼路から少し離れた場所を訪れました。まずは、イルン(Irun)のアルベルグ(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、海沿いの「北の

道」の巡礼をスタートしました。

1日目の巡礼地、“サン・セバスティアン”は、「ビスケー湾の真珠」と呼ばれる美しい海岸のある町で、19世紀にハプスブルク家の保養地として、その名を知られるようになった高級避暑地です。旧市街は、食べ歩きが楽しいバル街で家内も大満足な一日でした。

コンチャ湾を後にし、右にカンタブ

リア海を眺めながらの巡礼路は素晴らしいものです、しかしアップダウンの多さにはまいりました。巡礼6日目にゲルニカ(Gernika)に到着し、公園内で爆撃の悲惨な様子を描いた“ピカソの絵画”を見る事ができました。



の街並みが残るサンティリャーナ・デル・マルへ到着。“参事会教会(Colegiata)”を見学する。

コミーリャスを過ぎると再び海岸線に出て来る、コロンブレスを過ぎ、ペンドゥエレスあたりからリャネスの海

岸線沿いの道は、「北の道」で最も美しい海岸線の巡礼路であった。

バロの村を過ぎると、バロ湖の湖面に映る美しい聖母教会に出くわした。巡礼を続け、ヒホンの町へ到着、サンタ・カタリナの丘からカンタブリア海を望む最高

の景色が広がっていた。麓のシマデビージャ地区にはローマ時代の遺跡、宮殿のような建物が残っている。

幾つものハイキングコースを歩き、風光明媚な中世の雰囲気を残す小さな港町ルアルカに到着した。美しい港町のタピア・デ・カサリエゴを過ぎ、600mの長い橋を渡るとリバデオに到着する。(橋の手前から見るリバデオの景色はとても素晴らしい)

ここから巡礼路を少し離れ、海岸線の景勝地“プラヤ・デ・ラス・カテドラレス”を訪れた。世界で最も美しいビーチの一つで、風や波の浸食により形成された崖の形がカテドラル(大聖堂)のアーチや丸天井の形に似ていることからこの名がつけられた。干潮時にしか見られない景色が広がり、7月から9月までは海岸へ入るのに予約が必要でした。

フォスの町

を経て、スペイン最古の大聖堂“サン・マルティニョ・ド・モンドニェド”に立ち寄り、ロウレンサーにて巡礼路と合流した。ここからは山間部の巡礼路、ユーカリの林が続いていました。道中、モンドニェド大聖堂に立ち寄る。その後、巡礼路から離れローマ時代に築かれた城塞都市ルーゴに立ち寄りしました。城壁は、高さ10m、全長約2kmあり、城壁の上からは歴史地区を眺めながら格好の散歩道となっていました。

その後、タコ料理で有名なメリーデの街でフランス人の道に合流し、アルスーアを通り、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。

今回の巡礼は、海岸コースであるため、アップダウンの多い巡礼路でした。しかし、景色は毎日のように海を見ながら歩けるのでとても爽快であった。

妻と二人で、ひたすら歩き続けること40日間、巡礼中は天候にも恵まれ、たまに会う巡礼仲間との“ブエンカミーノ”の挨拶(良い巡礼を!)に励まされ、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、3回の巡礼を振り返りながら旅の感慨に浸っています。

茨城県南 倉田正士



巡礼路(海岸線・カテドラル)

エリア活動 茨城県 / 県北・県央・県西

My golf 人生

平成29年4月に埼玉県朝霞市から水戸市に戻ってまいりました。人生の最後を生まれ育った故郷で・・・との思いでした。

月1回のゴルフが2回できるのではないかと淡い期待を持って、8月に、目土ボランティア活動に出会う事ができました。メールで、本部の中村事務局長（当時）が、勝田ゴルフクラブに9月にいらっしゃるとの連絡を受け、その日は活動の日で、その日からOKとの事で、早速、目土活動に参加しました。それ以来、9ヶ所のゴルフ場で目土をしております。

4年前に浅見GCのサブリーダーを2年間勤め、昨年の暮れからは、笠間CCの世話人だった方が、体調不良とのこ



とで、代理に世話役をしております。75歳を過ぎた今でも、目土ボランティア活動のお陰で、年間80回のラウンドです。ゴルフ友にも恵まれて、楽しい毎日を

過ごしております。あと10年、目土活動に参加し、ゴルフが出来る事を目標に日々精進しております。

笠間CC世話役 鈴木芳明

エリア活動 茨城県 / 鹿行

鹿島の杜CCボランティア活動10周年記念コンペ開催



祝 鹿島の杜カントリー倶楽部
シニアボランティア活動10周年記念コンペ
協催・NPO法人 幸福社会づくり協会・鹿島の杜CC 主催・鹿行シニアボランティア 令和6年9月24日

鹿行地区ではセントラルGCの次に活動履歴が長い鹿島の杜CC。活動10周年を迎え、会員29名に加え、ゴルフ場から嶋田支配人にも参加していただき活動10周年記念コンペを開催しました。

雨予報も嘘のように晴れ間ものぞく絶好のゴルフ日和となりました。まず

は、記念撮影。横断幕は、鹿行地区で記念コンペが開催されるたびに一手に引き受けていただいた箕輪さんの労作。皆の笑顔が映えました。さて、コンペの結果や如何に？ベスグロは、なんと支配人の78で、「優勝するかもしれない」と仰っていた通りの結果でした（申

し訳ないですが、表彰対象外）。同じ組の皆さんは、大変ためになったとのこと。さて、栄えある優勝者は、ネット72.0、ハンデキャップ24.0の小西直己さん。優勝副賞としてゴルフ場からいただいたトートバッグを支配人から渡されて満面の笑み。本当に良かったですね。なお、2位に入ったのはグロス82の渋谷和夫さん。さすがです。次いで3位は、暇さえあれば練習を欠かさない田畑ふじさん。今回も実力者が上位に名を連ね、ハイレベルな戦いとなりました。それにもまして、ゴルフ場との一体感が確認され、「もちつもたれつ」の良好な関係をこれからも保ち続けられるように互いに努力することを誓う良い機会となりました。



鹿島の杜CC GL 木庭秀明

エリア活動 千葉県 / 東総

長太郎CCボランティア10周年記念

長太郎目土ボランティアも昨年9月に10周年を迎えました。

9月24日に記念コンペを実施し、晴天に恵まれ6組24名でラウンドしました。終了後コンペルームで、入賞者のスピーチを聴きながら楽しい時間を過ごしました。私は2014年11月17日シニアゴルフボランティア活動説明会に出席し、即入会しました。それから、あっという間の10年間、長太郎CCの皆様、目土ボランティアに係るすべての皆様に感謝申し上げます。特に発足当初から7年間長太郎CCボランティア活動の礎を築いて頂きました前吉沢リーダーには重ねて御礼申し上げます。

活動は毎週月曜日、年齢層は64才～84才で、4名～20名の参加があります。9ホールを14時から3時間程度途中休



憩をはさみながら色々な話をしながら「元気で楽しく」をモットーに活動しています。親睦コンペは月1回実施しています。あの人に負けたくないとか、カートのボードを見ながら一喜一憂し、楽しくプレーしています。表彰式後は湯舟につかりながら「お疲れ・楽しかった・またお願いします」等の話をしながら

ら疲れを取っています。長太郎CCは成田空港開設に合わせ計画され、昨年45周年を迎えました。

丘陵で緑が多く戦略性に富んだ素晴らしいコースです。クラブハウスもリニューアルされ、食事もおいしくクオリティの高いゴルフ場です。皆様一度ご来場下さい。最後になりますが、元氣な80代の先輩達の背中を見ながら息の長い活動を続けたいと考えています。

長太郎CCGL 安永公昭

エリア活動 千葉県 / 北総・東葛

親睦、且つ健康増進で快適目土活動



私がこのボランティア活動に参加させて頂いて、早4年目となりました。当時10数名のメンバーも、吉川市の広報誌を利用しての勧誘や皆さんの口コミ等により、現在28名程の登録者となっています。年齢的には60～80代と幅広く、80代の方は5名もあり、超元気で月例プレーもレギュラーティーで二

午後から3時間程度で休憩を取りながらやっています。作業時間は夏時間、冬時間（日没の関係）と分け、イン、アウトコースを週交代で実施（天候不順等はその都度決定）しています。

幸いな事にゴルフ場から年間を通してドリンクを用意して頂き大変感謝しております。皆さん激動の時代を謳歌

アピン賞も獲得するなど、和気あいあいと活動しています。

目土作業は週1回（火）、

され、経験豊富な知識、話題等でいつも盛り上がっています。

ゴルフ場の特徴は昭和40年開場し、TBS女子オープンの開催は現在も語り草となっています。平成20年にはPGMグループとなり、斬新な18ホールとなって再スタートし現在に至っています。

時には超有名な男子プロ、女子プロがプライベートでラウンドしている姿も見受けられます。

特にコロナ以降はビジターの中でも若者が増え女性のファッションには目を奪われます。

締めくくりとしまして、この活動を糧に、人生100年を目標としてボランティアでの仲間創り、好きなゴルフをエンジョイしようではありませんか！

KOSHIGAYA GC GL 小野秀文

エリア活動 千葉県 / 南総

ゴルフトーナメントのボランティア活動について



ゴルフトーナメントのボランティアに15年以上携わり、貴重な経験を積んできました。

2024 ZOZOチャンピオンシップでは、松山英樹選手のキャリングボードを担当。日本唯一のUSPGA主催大会であり、1日500名以上のボランティアが参加する大規模な運営でした。ZOZOでは担当業務が事前に決められており、私

は5日間、毎朝3時に起床して習志野カントリークラブへ向かいました。

初日は運良く松山プロの組に。同組のスコアラーはハワイ出身の英会話が堪能な女性で、ドラコン競技にも出場する方でした。松山選手のドライバーショットがギャラリーに当た

る場面もありましたが、ホールアウト後、早藤キャディーを通じてサイン入りボールが贈られました。

最終日は18番グリーンの有料スタンドでホールマージャーを担当。リストバンドの確認やクワイエットボードでの静粛誘導を行い、間近で選手の集中力を体感しました。

これまでに国内のトッププロのスコ

アラーやキャリングボードも経験し、選手たちのプロ意識に心を動かされました。

年間30回以上のトーナメントに参加するボランティア仲間もあり、シーズンオフにはプライベートゴルフを楽しむことも。

交通費・宿泊費は自己負担ですが、ボランティア仲間との交流が何よりの魅力です。普段プレーできないトーナメントコースでのボランティアコンペも毎年の楽しみの一つです。

この活動を通じ、単なる観戦では得られない感動を体験し、競技の奥深さや、運営の一端を担うことで大会の成功に貢献する喜びを感じました。

そして何より、ゴルフを愛する仲間との交流は、私の人生を豊かにしてくれる大切な経験で一生の宝物です。

東京湾GC 本郷利幸

エリア活動 栃木県

すべての皆様に感謝し次の10年を！



私共が活動させて頂いている、サンヒルズカントリークラブ様は、日光連山と、富士山も望める西コース、戦略性が求められる東コースの36ホールを構え、プレー後は温泉が楽しめる、リゾートゴルフ場です。私共の想いは、お客様が満足するフェアウェイ造りへの貢献。またそこでプレーさせて頂けることに感謝しています。

昨年10月、活動開始10周年を迎えました。活動の場を提供頂き、日々ご支援頂いているゴルフ場の皆様、活動を協力下さる協会の皆様、活動の基礎を築いて頂いた皆様、現在活動に参加頂いている皆様、全ての皆様に感謝し御礼申し上げます。

さて、団塊世代前後の方々が活動を立上げ、支えて来られました。これら

の方々は70歳代後半を迎えています。いつまでも元気で活動継続を期待しますが、運転免許証返納や、活動環境（夏場の熱中症）等の問題で、活動継続を望むも続けられず、その結果活動者数減少が予想されます。

また、団塊世代以降の人口減少と、定年年齢の引上げで、60歳代の加入が増えません。自主活動とは言え、「人数不足で、活動出来ず」となったら、多大な協賛を頂いているゴルフ場様に迷惑を掛け、今まで築いた我々との信頼関係が崩壊します。

案として、自治体と連携した体力測定、ゴルフ場への乗合、SNSによる情報発信と加入者募集、等はどうでしょうか？本部や各県代表の皆様で議論頂き、活力ある次の10年を創造頂くことを期待しています。

サンヒルズCC世話役 山口義公

エリア活動 神奈川県

ホールインワン達成の日



1月31日金曜日晴れ 神奈川県秦野市 大秦野カントリークラブ(PGM 保有運営) 18ホール6383Yの山岳コース メンバー北村実様・小野弘次様・中坪豊春リーダー様



今日の星座占いは最悪、意気消沈してゴルフ場へ向かう。朝10時スタート 10～13ホールまではボギーペース。14ホール124ヤードで打ったボールが運良くホールインワン。弾道と落下地点は確認できたが、近くにいた前のグループから歓声があがった。

何が起きたのか不明のままグリーンの中に戻っていた。まさかのホールインワン、その後頭が真っ白になってしまった。ゴルフを始めて40年近く、初めての出来事に心が躍りその後のプレーは気が動転し、よく覚えていない。

その日の成績は他の日と変わらず。ただ、スコアカードに1を記入したのは最高の気分だった。

終わってから保険に入っていないことを思い出しました。保険を継続しなかった事、そして記念ボールをポケットに入れたのを忘れ、次のホールで使用しOBにしまった事は後の祭りです。人生には思ってもいないことが突然起きるものです。上り坂下り坂まさか、これからも地道な努力を続けていく事が大切だと、再認識しました。

最後に一緒に回っていただいた方々、ゴルフ場のスタッフの皆様ありがとうございました。 大秦野CC 野崎廣美

Golf ござれ話(雑談編)



朝イチのドライバーは、緊張して力む人が多い

そんな時には、米国ツアーで82勝を挙げた伝説のプロゴルファー、サム・スニードの名言「スコアの60%は125ヤード以内」の話を。
“1打目は失敗してもリカバリーできる”と思えば気軽なスタートが切れるのでは!?



林の中に入ったらトラブルとガッカリする前に

林の中だったり、崖の下に飛んだり、ゴルフにはトラブルショットがつきもの。ガッカリする状況では、ゴルフ界で球聖と尊敬されるボビー・ジョーンズの名言を用いると「トラブルショットこそ、ゴルフの醍醐味ですよ」



パターは強く握る？ 軽く握る？ どっち？

惜しいパットが続き、「パットが入らない」。そんな時には、マスターズを3度制したジミー・デマレが残した金言を！
「50年の経験からいうと、パターは軽く握るほうが入る」
デマレの教えは、今も米国でジュニアレッスンの基本になっている。



タイガー・ウッズの人生教訓

ツアーに完全復帰したタイガー・ウッズ。怪我やスキャンダルなど、さまざまなトラブルがあったが、タイガーは「嫌なことは10歩、歩いたら忘れる」と語る。同じ方向にミスショットした人と一緒にボールを探しに行く時には、そんなタイガーの話題をぜひ。

エリア活動 埼玉県

ゴルフってほんとにいいですね！

私がゴルフと出会ったのは小学校2、3年生のとき。母が自宅近くの高坂CCでキャディの仕事をしていたからです。自宅から一山越えと(約1km)すぐにゴルフ場があり、その敷地近くで拾ったゴルフボールで、近所の子供達と庭に空き缶を埋めてカップを作り、木や切り株で拵えたクラブでゴルフごっこ。田舎ゆえの広い庭で、今思えば10m程のロングパットをパー3に見立てて遊んでいました。

高校時代には高坂CCでキャディのアルバイトをしていました。当時は、手引きのカートにキャディさんと私がそれぞれ2バッグを引いてラウンド。1ラウンドで現金2,800円をゲット。バイト代はその日のうちに支給され、と



- たまに出る、ドライバーでロングドライブ
 - たまに出る、ベタピンアイアンショット
 - たまに入る、ロングパット
- ＜すべて最高です＞

でも嬉しい思いをしました。

ゴルフを本格的に始めたのは30歳を過ぎた頃に会社の同僚に勧められてからです。60歳を過ぎ月1のラウンドでもっと上達したいと思っていた頃、このボランティアのことを知り入会。62歳で現役をリタイヤし、第二の人生をゴルフと共にスタートして、ゴルフの魅力にハマってしまいました。

私はこの4月に65歳になりますが、昨年2024年度通常総会で埼玉地区副代表の任を授かりました。これからは、埼玉地区で活動されている皆様と共に、ゴルフの魅力を享受し、素晴らしい仲間づくり・生きがいがづくり・健康づくりを目指して活動し、エリア拡大に向け頑張っ参ります。

埼玉地区副代表 長谷部高治

エリア活動 山梨県

私の名前は川上孝子エレナです。



私の名前は川上孝子エレナです。日系ブラジル人です。大学卒業後、日本へ留学に来て主人と知り合い、日本での生活は40年程になります。ゴルフについては5年ほど前に、ブラジルへ行った際、弟や伯父さん達そして主人が楽しくプレイしているのを見て、「私もやりたい」と思い、始めることにしました。しかし仲間もおらず、主人も仕事を

していたので、ゴルフをどう始めたらよいかわかりませんでした。

そこで、ゴルフクラブでティーチングプロに教わったり、ラウンドレッスンを受けたり、一人予約プレイ等

にチャレンジしました。

そんな中、とある一人予約プレイにて、ご一緒した富岡さんと田中さんに誘われて目土ボランティアを始めることになりました。今は5か所のゴルフ場に登録し、できる限り目土活動に参加しています。沢山の方と知り合うことができ、今では沢山の仲間と楽しく活動しています。

ゴルフはまだまだ初心者ですが、コンペへも参加させていただき、仲間からはアドバイスをもらいながら、楽しくプレイしています。山梨目土ボランティアの皆様には大変感謝しています。私がこの活動を始めた2年前には、まだ参加者が少なく、一人予約で知り合った方を、このボランティア活動に誘ったりしていました。今となつては、この活動が高く評価され、勧誘をせずとも、毎回、たくさんの方が参加しています。

今、私はゴルフがすごく楽しいです。いつかブラジルの弟や友達が来た時は、日伯ゴルフ交流会ができればいいなと思っています。こんな私ですが、これからもよろしくお願いします。

Muito obrigada!

丘の公園清里GC 川上孝子エレナ

エリア活動 関西地区

同一グループである「太子カントリー倶楽部」と「KOMAカントリークラブ」の活動開始

太子カントリー倶楽部(以下CC)は'24年7月9日(火)、KOMAカントリークラブ(以下CC)は'24年7月10日(水)に、中條理事長にご出席を頂き説明会を開催し、各々翌週から活動を開始した。

「太子CC」は、大阪で最後に開場(H8年11月)したゴルフ場(以下G場)で、大阪平野が一望できる素晴らしい景観を誇るG場で付近には古代飛鳥の名所、名跡が点在しています。

パー71と短いコースですが、良く手入れされたコースコンディションが保たれ、キャディ付のプレーが基本となっています。クラブハウスも落ち着いた佇まいで会員ファーストのコースです。(月曜日と金曜日インコースがセルフ)

大阪南部では4カ所目の活動コースになり、既に活動している岸和田CC、



泉ヶ丘CC、関空GCより少し離れた立地のため参加人数を心配しましたが、G場の会員の積極的な参加を頂き、順調に活動をしています。当初目土のみの活動でしたが、11月よりグリーンのボールマークの修復、バンカーの根切、

メヒ芝の除草等の活動も開始しました。今後、私たち会員一同は、支配人並びにスタッフの方々のボランティアを受け入れて頂いた期待に添うべく活動する所存です。

太子CC GL 粉川 勝

「KOMA CC」は、奈良県、京都府、三重県の県境で奈良中心部から約50分の所に位置し、有名な月ヶ瀬梅林の近くです。開場は1980年5月ゲレー・プレイヤーの設計による雄大な丘陵コースで、奈良県下で人気No.1のゴルフ

場となっています。

2002年5月17日から開催された第70回日本プロゴルフ選手権大会で尾崎将司選手が、東コース4番ロングホールで336ヤード、又西コース17番ロングホールで295ヤードのドライビングデ



ィスタンスを記録され、現在もコース内にプレートが設置されています。

クラブハウスは、落ち着いた雰囲気です。レストランの肉料理が人気です。KOMA CCは奈良県で2カ所目です。G場まで約1時間を要すること、更に8月には熱中症警戒アラート発出や雨天の為活動中止等が重なり、暫くの間入会者が増えず既存のG場の活動者の応援で実施していました。しかし、プライベートでラウンドし、目土活動でコースの良さを実感することで拠点会員数が徐々に増えて来ました。

1月からボランティアゴルフコンペも開催出来る事と成り、幸齢社会づくり協会の主旨にそうよう健康で楽しく地域社会や友人と良い関係を作り、会員を増やして行きたいと思っています。

KOMA CC GL 豊原 修

エリア活動 中京地区

ジュニア大会を支援 将来の活躍を期待！

自分も30歳の時にゴルフを始めて今年で52年になりますがゴルフを始めたきっかけは友達に誘われて始めました。1年目はコースに出ず会社の帰りに練習場に通い1年間1日も休まずひたすら練習をしました。初めてコースに出たときは、今も覚えています。100を切りました。

時々友達にゴルフに誘われてゴルフを楽しんでやっているうちに会員権を買いました。しばらくたって平成18年に、友達から誘いがあり、ゴルフ場でボランティアをやらなにかと言われ1日だけ参加をしてみたところ感動し自分もボランティア活動に参加することに決めてNPO法人幸齢社会づくり協会に入会して、7年目に入り会員の皆さんと

ゴルフボランティア活動に汗を流しています。時には男子ゴルフ、女子ゴルフのボランティアにも友達と参加しています。

自分のボランティア活動の所は、岐阜稲口、名古屋ヒルズ、ぎふ美濃の3ヶ所ですがお世話役を担当しているゴルフ場はぎふ美濃ゴルフ倶楽部です。

8月にはジュニアゴルフ大会に力を入れ多くの小中学生が競技に参加されます。親子さん達も朝早くから子供の応援に力が入ります。ジュニア大会から将来プロ世界で活躍をしてくれることを願っています。

毎回、この競技にボランティアの皆さんに活動を手伝いしていただいております。有難う御座います。



今後もしぎふ美濃ゴルフ倶楽部の支配人をはじめ従業員の皆さんとこれからもこの関係が維持出来るようにボランティア仲間の皆様のご協力を頂きながら活動を進めて参ります。

今後ともよろしくお願いします。

ぎふ美濃GC GL 竹ノ内幸雄

エリア活動 岡山県

ボランティア 亦楽しからずや



岡山国際ゴルフ倶楽部は、桃太郎伝説が生まれた古代吉備王国・総社市にあり、温羅(鬼)が住んでいたという鬼ノ城を見上げ、眼下に豊かな吉備の平野を見下ろし目土作業に励んでいます。

このボランティアに参加するまでは、プレーではひたすらボールを追うばかりでしたが、目土を入れながらゆっくり歩き、時に振り返ってみると、コースの奥深さが分かってきます。傾斜を

見たリグリーンまでの距離を押し量ったりと、戦略を練るのも楽しみとなりました。

岡山、倉敷からの交通の便がよく年間を通じてプレーヤーが多く、南向きのコースのため冬場は温かく、一層多くのプレーヤーが訪れます。そのためディボットも多く、プレーヤーの気持ちになって丁寧に目土を施していきます。この作業が、自分たちの楽しいプレー

にもつながっています。

スタッフの方は、来場者楽しく安心してプレーをしていただくため、きめ細やかな心遣いをしておられます。私たちもボランティアの立場とはいえ、おもてなしの心は同じです。

社会での責任を果たし、経験や知識など人生の成果をたくさん蓄えている前向きなメンバーばかりです。毎回、人生のためになる、我がゴルフの上達にもつながるという話を聞いて帰宅します。

「朋(とも)有り遠方より来たる 亦楽しからずや 同じゴルフを愛する仲間が県内遠くからもやって来る」何と楽しいことではないか！です。

岡山国際GC GL 難波清治

活動ゴルフ場

2025年3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 那珂CC 水戸レイクスCC	【東京都】 東京国際GC	【静岡県】 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
【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	【愛知県】 新城CC ザ・メダリオンC 岡崎C	【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 太子CC
【茨城県 / 県南】 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 阿見GC	【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
【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 捻木C 霞ヶ浦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 東京ロイヤルGC	【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 玄海GC
【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 エヴァンタイユGC ビートダイGC VIPC ビートダイGC ロイヤルC ハーモニーヒルズ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 甲斐ヒルズCC 春日居GC サンメンパースCC 上野原CC	【京都府】 京都GC	【奈良県】 新奈良GC KOMA CC 木津川CC
【群馬県】 富岡CC サウスC 富岡CC ノースC サンコー72CC	【埼玉県】 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	【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 東条GC	【北海道】 青森 秋田 岩手 山形 宮城 福島 茨城 栃木 群馬 長野 山梨 愛知 三重 奈良 大阪 岡山 広島 山口 福岡 長崎 熊本 宮崎 高知 徳島 鹿児島 沖縄

◆特別寄稿◆

シャトレゼグループ会長 齊藤 寛様を偲ぶ

シャトレゼグループのゴルフ場での活動が、順調に進んでいた昨年の8月11日に齊藤会長の突然の訃報連絡を受け、まさに青天の霹靂の如く大変驚きました。

その2カ月前に、石和の「やつどきレストラン」にて楽しく食事会をしていただき、大変お元気な姿を拝見し、また、食事中に急に席を立ち、ゴルフのスイングを始める程の精力的な姿を拝見し、自分も会長の様な元気ではつらつとした老後を迎えたいと思っていました。

今から3年半前の2021年夏ごろに本部より、ボランティア活動の案内書を会長宛に郵送させていただきましたが、詳しい話を聞きたいとの連絡を受け、同年8月24日に本部の中村氏、昇仙峡のリーダー上代氏と3名がシャトレゼ本社工場に出向きました。

初めてお会いした会長は、大変にこやかに、また温かな対応をしていただき、多少緊張していたこちらもすぐに慣れ、会話が弾みましたが、急にボラ

ンティア活動を全てのゴルフ場でお願

いしたいと言われ、びっくりしました。当時は山梨県での会員数は40名足らずでしたので、まずは会員を増やす算段を考え、9月に入り、サンニチ新聞峡東支局の事務所に、飛び込みでアプローチし、このボランティア活動の重要性を熱っぽくプレゼンしたところ、徐々に興味を持っていただき、ボランティア活動の詳しい内容の紹介と、その説明会も記事にしてくれました。

10月1日の昇仙峡カントリークラブでの説明会には、その記事のおかげで30名ほどの方が来場し、資料が不足慌ててしまいましたが、何とか無事に終了しました。

この年にシャトレゼグループでは勝沼、昇仙峡、翌年ヴィンテージ、甲斐駒、一昨年に甲斐ヒルズ、春日居と合計6カ所にて、現在140名以上のメンバーが精力的な活動を継続しております。

どちらのゴルフ場も、この活動に大変理解と協力をしていただき、ウィンウィンの関係を維持しております。

昨年11月26、27日と2日間にわたり、会長の「お別れ会」が荏崎のホテルで開催されましたが、参列者が2日間で、2,000名の方々が献花に訪れました。

会場受付の前には、会長愛用の真っ赤なフェラーリとハーレーダビッドソンが展示されており、活動的な一面も見られました。

献花場に至る回廊には、壁一面に献花をされた名札が500以上掲げられ、会長の人徳と人脈の豊富さを痛感いたしました。この後、北海道と佐賀県2カ所で同様なお別れ会が行われました。

一代で国内外において約1,000店の店舗を拡大した原動力は、社系にある「三喜経営」を徹底した事にあると思います。

お客様、取引先、従業員、三者がともに喜んでもらえる施策を続けた事がその成功に結び付いたものと思います。

謹んで山梨県が生んだ商売の神様 齊藤寛会長 安らかに 合掌

NPO法人 幸齢社会づくり協会
山梨地区相談役 田中豊穂



お亡くなりになる2ヶ月前、石和での会員との食事会でのお元気な齊藤会長（前列真中）

【事務局便り】
「礼節としての寛容」のすすめ

当協会の会員が常時二千人を超えるようになっていぶ経ちます。活動への賛同者が増えることがとても嬉しいのはもちろんですが、他方で、いろいろな好き嫌いや考え方、行動流儀や価値観の人が増えるわけで、人付き合いが難しくなるのも否めません。

しかし、この多様化の中、「人は寛容であらねばならない」「寛容な人でありたい」とは願うものの、実際には、まして聖人君子ならぬ身では、とても無理……。そう感じている人がおられるかもしれません。

私もその一人ですが、そう思い悩んでいて、森本あんりさんの「最低限の礼節としての寛容」に出会い、手掛かりになるかなと思っています。

森本さんは、『不寛容論—アメリカが生んだ「共存」の哲学』（新潮選書）で、大略こう言います。

①そもそも寛容とは、心の中に否定的な感情があるところには成立しない。自分が好きでないもの、軽蔑や嫌悪を持つものこそが、寛容の対象である。

②言い換えれば、寛容であるためには、まず否定的な感情があつて、しかもそのうえで、それを抑えつつ相手を肯定する必要がある。寛容は、否定と肯定の両方があることで成立する。

③したがって、寛容とは、丸ことの是認でも丸ことこの理解でもない。寛容であるとは、その事や人を、自分が否定的な感情を持っていることを認めながら、許容するということである。

④つまり、寛容であるために必要なのは、その事や人を、真に理解したり、丸ごと是認したりすることでは、

必ずしもない。心の中で何を思っているかまでは問わないで、表に現れる言葉や行為について慎みと礼節が求められる。

⑤寛容という考え方は、実はそういう現実主義的な行動指針で、歴史的には本来そういうものだった。それが、新大陸アメリカで、自分とは根本的に違う価値観をもつ「他者」と、何とか平和裡に共存しようと模索する中で鍛え上げられた。

森本さんのこの考えを知って、気持ちがスーと楽になるとともに、自分としても何か取り組めることがあるように感じました。

森本さんは、主としてヨーロッパやアメリカの宗教抗争や人種対立など、国家や社会レベルの問題として取り上げていますが、私たちのような集団社会やその一人一人の会員にとつても、考える手掛かりや行動指針の参考になるのではないだろうか。

【編集後記】

昨年夏より、夏の猛暑・大地震・豪雨・豪雪・大規模山火事、その全てが過去最大とつく規模の災害となつていく。その様な災害に遭われた被災者の方々は大変お気の毒のこととお見舞い申し上げます。

この様な災害はこれからも必ず起きてきます。日本中が重い空気の中、春桜の花が一時の安らぎを与えてくれそう。これからの起きる気候の変動に、会員皆様に体調管理を最優先にして活動をお願いしたい。今号もお元

編集部 渡邊善信

理事長 中條俊美