

## あなたは80歳過ぎをどう暮らしますか？ <シニアゴルフバンザイ>

燦木会会員 林 忠夫



私は昨年4月横浜市都筑区にある中銀ライフケア横浜「港北」というマンションに引っ越した。このマンションの概要は3食付、大浴場あり、ケア・ナース、ケア・ヘルパーの常置、緊急コール、ケアチェックセンサー付きで健康管理を重視。55歳～80歳までの健康な人が入居可能であり、自立自助を基本理念としている。転居を決めた理由は、娘2人はさっさと嫁ぎ、家内を亡くしてから2年、一人住まいの寂しさに耐えきれず、料理は得意であったが食べてくれる人がいないので作る意欲がでない。健康維持に自信がなくなり、ゴルフプレーにも支障が出始めたからである。

私の生活はゴルフが中心にあり、ゴルフができなければ生きていく意味がない。一大事とばかりこの年齢(80歳)でゴルフが可能な生活環境はどうあるべきかについて勉強し、調査もした。その結果前述のマンションが最適と判断し、転居を決意した。幸いに庭が広くゴルフ練習場(鳥籠形式2打席、ドライバーも打て、無料、使用する人も少なく使い放題)もあるし、仲町台のせせらぎ公園に隣接し、一周8,000歩程度のウォーキングコースが充実しており、体力の維持向上にも最適な環境である。

ところで皆様には夫婦ともども元気で、毎日ゴルフ三昧。そして子供夫婦・孫と同居、幸せいっぱいの生活を楽しんでいることでしょうか。しかし誰にでも老いは確実にやってきます。最後は一人になりあの世行きとなります。幸せの時こそちょっと立ち止まって自分の余生の過ごし方はどうあるべきかを考えてみるのも無駄にはならないと思う。

ゴルフは極めて魅力的なスポーツです。日々の雑踏からはなれ、緑と青空の下、四季折々の美しいゴルフ場をハイキングよろしく歩き回って、白球を追い、汗をかく、ゴルフ場のレストランで食事を楽しみ、そして派手なゴルフファッションも気楽に楽しめる。おまけに体を動かすことによってボケ防止に役立ちます。

ゴルフは70歳を超えると体力的に無理だという人が多い。

しかしゴルフは激しいスポーツではありません。若い頃の飛ばしのゴルフ、神経をすり減らす接待ゴルフ、スコアを競う競技ゴルフに別れを告げ充実した余生を送るためにもシニアゴルフを大いに楽しみましょう。

最近“90歳まで元気にゴルフを続けること”を目標にして、身体に負担の少ないスイングを研究中。具体的には、オジー・モアが提唱する左一軸打法である。一方このマンションにもゴルフ同好会を立ち上げ、15人の会員を集め、コンペを2回実施した。シニアゴルフ バンザイ！！

※余談…引っ越してこんな素敵な出会いもありました。

Yさんという一人住まいの92歳の上品で元気なおばあちゃんと知り合いになりました。口癖が「もう92歳になったけれどもなかなかお迎えが来てくれないのよ」です。いつもニコニコ笑顔で挨拶をしてくれます。私も元気なうちはこのおばあちゃんに困ったことがあれば助けてあげたいと思う。もう一つ。若い頃憧れのマドンナであった宝塚出身の俳優有馬稲子(82歳)さんがこのマンションの住人なのだ。同好会モネコガーデンの代表をしています。早速入会し、毎週土曜日には花壇づくりに、花の手入れに老体に鞭を打ち一緒に汗を流しています。夢のような出来事だ。



有馬稲子(1957年)  
小津安二郎監督「東京暮色」

## 今年もよろしくお願いたします

燦木会幹事 鳥飼康子



昨年は燦木会100回を達成した年でした。

こんなにも長く続けられたのは、やはり会員の皆様が、ゴルフ好きだからの一言に尽きると思います。清川カントリークラブの燦木会でのラウンドは、身体的・精神的にも健康を維持するのに、最適な場である事の証明ですね。

これからもお互いを思いやり、楽しいゴルフの出来る燦木会であり続けますように願っています。



# 燦木会・会報15号



Kiyokawa Sunmoku-Club

清川CC・燦木会

Vol-15 平成27年1月

## 新春の辞

燦木会会長 石井寅三郎



新年明けましておめでとうございます。今年喜寿を迎えるこの記念すべき年、昭和から平成を生きてきた自分の中で思う事は飽食時代を感じ、結婚披露宴の招待状が減少した事等。また歳まわりなのか人を見送る回数が増えました。時代の変化を種々感じその中で、高浜虚子の句「去年(こぞ)今年(ことし)、貫く棒の如きもの」…さまざま有る中にも貫くものを持ち合わせなくてはならない。そこで今年の題目は「作法」を選びました。昨今老若男女ともに日本伝統文化「作法」の乱れを感じてなりません。

今年世界に誇れる「作法」を自身考えるとしにしたいと思っています。「作法」とは 1.物事を行う方法 2.起居・動作の正しい方式「礼儀」

3.きまり・しきたり

作法との出会いは私の亡き母から。明治38年生まれ。皇室、殿様が大好き人間でした。特に母は鳥津家28代当主鳥津久厚氏の講演を時に授講し、鳥津家が永らくその歴史を刻む事が出来たのは藩主が皆人に愛されたこと。その基本は家訓「作法」にあると感じたようです。我々兄弟は正座しその講義内容「作法」を、また始まったのかと、嫌々聞かされた記憶が有ります。当時私は14歳でした。昨年鳥津久厚先生は95歳にて天命を全うしその偲ぶ会にて今年の題目を決めました。

「作法」とはを簡略すると「人に不快を与えない、人が嫌だと思ふ事をしないこと」のようです。私も歳を重ねるとつい我儘になり人様にご迷惑をお掛けしているのではないかと自問自答し、今年のお題目「作法」とはを心懸け、楽しく今年を過ごしてゆきたいと思っています。

※鳥津久厚氏は28代鳥津家当主、東大柔道部で活躍7段、学習院長を務め旭日重光章等受章、昨年95歳にて天寿を全うされました。



鳥津久厚氏

## 燦木会2014年・下半期特別表彰

- MLP/鹿倉武久/14ポイント
- 2nd-MLP/林 忠夫・森岡茂孝/12ポイント
- ベストグロス/山澤興英/81.0ストローク
- セカンドグロス/高尾 武/81.3ストローク
- 努力賞/小川和朗

### ポイント獲得者

西岡守彦11	佐川静夫10	中川 彊10	青木伸一6	荻原 博6	斉藤哲雄6	高尾 武6
玉木克彦 5	中野 弘 5	三橋弘道 5	吉井俊郎5	川上敏夫4	滝川麗子4	鳥飼康子4
山澤興英 4	石川 晃 3	西岡美鈴 3	漆畑芳雄2	天野 望1	海老沢均1	佐藤 重1
塩田 清 1	田尾森郎1	米田博一 1	米田嘉明1			