

# 長堂むつみ会

## ～ パークゴルフ ～



### 【報告】

喜屋武 盛榮（長堂老人会会長）

宮城 右勲（長堂老人会副会長）

人口：1.297人  
65歳以上：287人  
高齢化率：22.13%  
(令和3年5月末時点)



毎年5月には地域で  
こいのぼり掲揚式を行っている。

他地域からの移住者も  
ウェルカム！  
みんなの知恵と知識が集結した  
暖かい地域です。



# ●パークゴルフ活動内容

毎週木曜日

夏季(5月-10月) ⇒ 16:00

冬季(11月-4月) ⇒ 15:00

長堂公民館広場にて開催



男性も多数  
参加していま  
す!



# ●コロナ禍で活動を続けたきっかけ

コロナの影響でグラウンドゴルフやミニデイが休止となる中、  
「皆の顔が見たい」という声が上がリ

- ・体力低下予防
- ・やーぐまい解消
- ・親睦を深める事を目的とし

ルールを決めた上でパークゴルフを始め  
現在メンバーは**19名**！

# ～ 皆が平等に楽しめる様々な工夫 ～

- パークゴルフ参加心得はパークゴルフ場にも掲示しゲーム時には全員手指消毒を行っている。
- ホールインワンを決めると景品プレゼント & 100円貯金。  
ホールインワンで貯まったお金はコロナ終息後にみなでカラオケ等の親睦会に使う予定。  
それがコロナ終息後の楽しみ。
- 毎ゲームごとに記録を取りいつでも振り返られるよう記録簿を残す



## Gゴルフ、Pゴルフ会参加心得

1. 参加者は必ず検温して、37℃以下あること。  
(家で検温)
2. 体調不良(せき、くしゃみ、その他)の際は参加しないこと。
3. 抑んたくは2M以上はなれること。(三密厳禁)
4. マスク着用、手指の消毒を徹底すること。
5. 熱中症予防のため、飲み物は各自で持参すること。
6. 緊急事態宣言中、慢延防止措置等、コロナ感染予防対策期間には特に認識を徹底すること。
7. 活動継続の主旨は、「体力の維持増強」  
「仲間の親睦」をはかること。

# ～ 皆が平等に楽しめる様々な工夫 ～

## ■表彰は平等に

- ・奇数月には「奇数順位の方」
- ・偶数月には「偶数順位の方」

## ■景品は男性も女性ももらって嬉しい 箱ティッシュ♪

## ■景品代500円(景品が無くなったら集めている)



# ◀手作りなんです！！

もともと八重瀬町まで移動してパークゴルフを行っていたが移動も大変だし、公民館の広場も空いているし・・・💡  
広場の整備はもちろん、カップもみんな協力して「手作りパークゴルフ場」を作りました～！！

老人会メンバーの元大工さん  
元塗装業の方の力を借りて  
皆で作ったパークゴルフ場です！！



小休憩に使えるイスも手作り。▶

# 元気な先輩方が活躍している地域 それも長堂の魅力です！！



長堂の先輩方は元気すぎて、70代80代は敵いません

## ◀平良 重夫さん(90歳)

現在も畑仕事をこなし、  
グランドゴルフ大会にも参加。  
手作りのクラブでゲームに  
挑みます！



## 安次富 幸子さん(90歳)▶

力強くボールを飛ばし  
次のホールへ向かう時も  
スタスタと軽やかな足取り☆



# ●活動を通して感じる効果

## ①自然と地域にも貢献しています！

自治会で年に2～3回各家庭から募って美化作業として草刈をしてきたが公民館の広場はパークゴルフを行う為定期的に老人会メンバーで草刈をしており地域貢献に繋がっている。



## ②なにより親睦が深まった！

パークゴルフを通して、仲間同士親睦を深め週に1回のこの日を楽しみに過ごし、健康維持にもつながっている。  
1ゲーム(9ホール)×3ゲーム行う

## ③知識の共有ができる！

パークゴルフ以外にもそれぞれの出来る事知っている事を提供、共有できる  
素敵な関係性でいられる。



## ④長堂はみんな元気！

「70代がは敵わんよ～」と口をそろえる程  
元気な先輩方が多い。  
負けてはいられない！と刺激を受けます。

## ⑤今もメンバーが増えています！

活動を見て一緒にパークゴルフをしたい！  
という70代前半の方、  
ご夫婦で入会される方が増えました！

# ●今後の活動



■健康維持、地域住民の交流の為に  
今後もパークゴルフを続けていく

■「グラウンドゴルフ大会」の第2回大会を  
今年秋ごろに開催予定

■9/20は全老会の清掃週間にあたるので老人会で  
長堂メイン通りを清掃する



ご清聴  
ありがとうございました★