

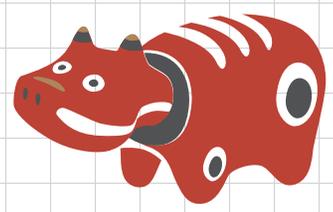


新年明けましておめでとうございます！

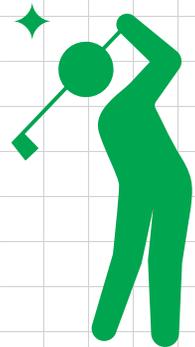


いつも大谷ゴルフ場をご利用いただき、ありがとうございます！本年も、変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

昨年より始まりましたこのニュースレターは、本年も不定期ではありますが発行してまいります！皆さまに喜んでいただける内容を随時お届けできればと思っておりますので、どうぞお楽しみにお待ちください。



第8回大谷グリーンカップ開催決定！



今年も、大谷グリーンカップの開催が決定いたしましたのでご案内いたします。前大会同様、新型コロナウイルス感染対策との両立を目指すため、予約制での開催となります。また、同日にグリーンカップには参加せずに通常ラウンドをされたい方も同様にご予約をお願いいたします。詳しい予約方法などは、後日ホームページ等でお知らせいたしますので、お手数をおかけいたしますがご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

第8回 大谷グリーンカップ開催日程

2021年 2月20日(土), 21日(日)

新型コロナガイドライン遵守・実施宣言

当ゴルフ場は、引き続き全日本ゴルフ練習場連盟作成の『新型コロナ感染症対策ガイドライン』を遵守しています。長く続く自粛生活で気持ちが緩みがちになりますが、大切なお客さま・従業員を守るために引き続き手指消毒やマスク着用、こまめな手洗いや咳エチケットなど、新型コロナ感染予防対策にご協力をお願いいたします。



今こそ身につけたい、アンガーマネジメント

新型コロナウイルスの猛威は未だ留まることを知らず、全世界で感染対策を軸とした生活が一般的になっています。そんな急激な生活環境の変化に「コロナ疲れ」「コロナうつ」といった心身の不調を訴える人も増えてきているそうです。こんな今だからこそ身につけたい『アンガーマネジメント』について、少しご紹介します。

アンガーマネジメントとは、「怒らないこと」を目標にしているのではありません。怒る必要のあるときは上手に怒り、怒る必要のないときは怒らなくて済むようになるのを目標に、感情的に怒るのではなく適切な気持ちの伝え方を身に付け、感情を上手くコントロールする技術を身に付けることなのです。

怒りのピークは6秒間と言われています。怒りを感じたら、まずは6秒間待ちましょう。この6秒間をやり過ごすことができれば、怒りに任せた衝動的な言動は抑えることができます。実際にどうやったらできるのか…いくつかテクニックをお伝えします。

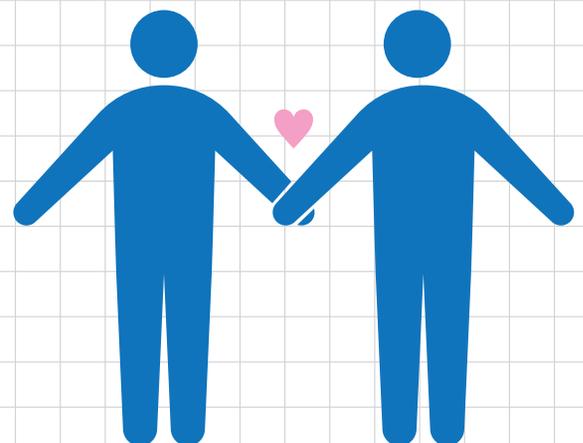


【タイムアウト】…感情のコントロールが難しくなって、余計な一言を言ってしまいそうになったら、一旦その場を離れましょう。相手と距離を置くことで感情のリセットができます。

【リラクゼーション】…目を閉じて深呼吸をすると、副交感神経が働き、気持ちを落ち着かせることができます。

【心が落ち着くフレーズを唱える】…心の中で、好きな言葉(例えば子供、孫、愛犬の名前等)を唱えます。これをコーピングマントラといい、それだけで怒りが和らぎ冷静な対応ができるようになります。

物事には「変えられること」と「変えられないこと」があることを理解しておくことも大切です。自分ではどうにもならないことにイライラしたり思い悩めば、余計なストレスを抱え込むだけです。また、身近な対象(家族・親しい同僚や部下など)には、相手への期待が高くなり、甘えも生じやすくなります。自分さえ良ければそれでいいという利己的な考えを改め、感情をコントロールできる人が増えれば、人が人に当たらない優しい社会を作っていくことができます。今日のような危機的状況の中、今こそ家族や社員との絆を深め、自分にとって何が大切なのかを改めて見つめ直すチャンスでもあると思います。新型コロナウイルスの一日も早い収束を祈りつつ、希望を持って前向きな姿勢でいたいものですね。



【スタッフコラム【フロントスタッフ 安井】】

皆さんこんにちは。大谷ゴルフ場スタッフの安井です。今回のコラムでは、当ゴルフ場コースラウンドのスコアについて、書いてみたいと思います。

当ゴルフ場ショートコースは、パー55。初心者の方でもお気軽にご利用いただけるコースとなっております。ですが、**だからと言って『簡単なコース』という訳ではありません。**

1番ホールはいきなりの谷越えで始まり、池越えに打ち上げ、打ち下ろし等…バラエティに富んだ様々なコースをご用意しております。各ホールそれぞれの特色を掴むことが、ベストスコアへの第一歩と言えるでしょう。

ちなみに、当ゴルフ場で年二回開催される大谷グリーンカップでの公式記録では、**グロス52**が最高記録となっています。また、非公式ではありますがプライベートコンペでは、なんと…**グロス47**という記録もあるんです！

2月に開催される第8回大谷グリーンカップで、ぜひベストスコアを目指してみてくださいね！皆さまのご参加を、心よりお待ちしております。



景色の美しい、池越えの11番ホール

【抽選で5名様にコース500円引券プレゼント！】

このニュースレターをご覧の皆さまに、当ゴルフ場ショートコースでお使いいただける**500円引きチケット**を5名様にプレゼントいたします！応募は、右のQRコードから応募フォームにアクセスしていただくか、下の応募券に必要事項をご記入いただき、フロントに設置された応募ボックスに入れてください。なお、応募はお一人さまにつき一回までとさせていただきます。**応募締切は2月14日**、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。皆さまのご応募、お待ちしております！



キリトリ

OOYA NEWS LETTER 2 プレゼント応募券

お名前

ご住所

お電話番号

ニュースレターで今後取り上げてほしい話題などがあればご記入ください