

読者の皆様、教えてください！

(2023年7・8月号アンケート結果より)

「この夏の暑さ、どうやって乗り切りましたか？」

高原バンザイ！

- ・高原にあるゴルフ場を多くエントリーした。
(和歌山県/和歌山のカッキーさん/66歳男性)
- ・高原のゴルフ場を利用。
(香川県/ケンちゃんさん/63歳男性)
- ・高原の涼しいゴルフ場へ行きました。
(香川県/108の99さん/61歳男性)

欠かせないアイテム

- ・氷のうを各自持参、凍らせたお茶・スポーツドリンク。
(岡山県/Y・Hさん/65歳女性)
- ・塩アメ、スポーツドリンク。
(香川県/S・Kさん/72歳男性)
- ・空調服の購入、氷、日傘、飲むヨーグルト！
(香川県/ひろすけさん/65歳男性)
- ・小型のクーラーボックスを購入して、保冷剤を入れてラウンド中に首に当てたりしています。もちろんクーラーボックスの中には水分も入れています。
(広島県/歴50年ピギナーさん/69歳男性)
- ・氷のう命！
常に持ち歩いていました。
(神奈川県/ケロさん/62歳女性)
- ・小型クーラーボックスに冷やしたタオルを入れている。
(愛媛県/番ちゃんさん/76歳男性)
- ・お茶を冷凍にして持って行く。
(岡山県/小麦アレルギーさん/64歳男性)



- ・日焼け止めクリームとクーラーボックス、日傘。
(愛媛県/A・Sさん/76歳男性)
- ・OS-1を常備しています。
(愛媛県/やっぴーさん/26歳男性)
- ・首に巻くクール剤。
(愛媛県/うるまさん/49歳女性)
- ・扇風機付のベスト着用。手放せません！
(香川県/ピース&ラブさん/?歳女性)



無理せずが一番

- ・あまり暑い日は無理しない。
(高知県/高知の寅さん/63歳男性)
- ・カート近くに打つ、電動カートのあるコースに行く。
(岡山県/古稀の大食漢さん/69歳男性)
- ・8月はゴルフ休みました。
(高知県/K・Mさん/71歳女性)
- ・ゴルフの回数を減らした。
(愛媛県/シャンクこわいマンさん/61歳男性)

体調管理は万全に

- ・早起の1時間ウォーキングを続けて、体力維持に努めました。
(岡山県/ボンチャンさん/78歳男性)
- ・暑い時は万全の対策でプレー。
(高知県/K・Mさん/46歳女性)
- ・ウォーキングで体調管理。
(高知県/T・Aさん/50歳男性)
- ・プレー前日はゆっくり寝る。
(徳島県/〇〇〇だったらおやじさん/60歳男性)

