

読者のみなさま、教えてください！

Q.「夏ゴルフ、どんなことに気をつけていますか？」



塩分補給は大事！

- ・梅干し！とにかく塩分をとるため。
(愛媛県/あき兄さん/54歳/男性)
- ・塩あめは皆で食べられる量を持っています。
(愛媛県/ごつ盛りさん/35歳/男性)



保冷剤を活用！

- ・保冷剤を頭の上に置いてキャップを被る。
(大阪府/美ばばさん/55歳/女性)
- ・保冷剤をバンドナに巻いて首に着用。
(香川県/悩めるチーピンマンさん/50歳/男性)



とにかく水分補給！

- ・午前中に2本、午後に2本のペットボトルは必須。
(高知県/高知の寅さん/65歳/男性)
- ・スポーツドリンク1L+冷凍のスポーツドリンク500ml+リポビタミンDを持っていく。
(愛媛県/タカさんチェックさん/54歳/男性)
- ・凍らせた飲み物と冷やした飲み物。途中で足りなくなったら大変！凍らせておくのがちょうど良い。
(岡山県/モンさん/67歳/女性)

日焼けにも気をつけて！

- ・日焼け止め(塗らないと肌が焼けて痛い)。
(愛媛県/デンさん/71歳/男性)
- ・日焼け止めクリームを塗る。日傘をさす。
(愛媛県/伊予竹さん/73歳/男性)



大自然だからこそ...

- ・虫除けスプレーとかゆみ止め。
大自然の中、虫が多いので対策しています。
(徳島県/エビちゃんさん/61歳/女性)

技あり!?

- ・クーラー付のカートの予約。
(愛媛県/松山A・Sさん/77歳/男性)
- ・早朝プレーで涼しく回る。
(徳島県/changetさん/52歳/男性)



備えあれば憂いなし!!

- ・氷のう、日焼け止め、日傘、リップクリーム、サングラス、うちわ、塩あめ、エアーサロンパス、ドリンク3本は必ず携帯します。
(岡山県/ちゅうゆうさん/64歳/男性)