



守田 定子さん
浜名湖CC

夫唱婦隨で週1ラウンドを楽しむ。

91歳（ゴルフ歴55年）

今回のアンケートでひときわ目を引いたのが、「95歳と91歳のご夫婦が週に度ほどプレーに来られます」という浜名湖カントリークラブからの情報だった。

信じられなかつた。90ゴルファーでも珍しいのに、ご夫婦ともに90歳を超えており、週1のゴルフを楽しんでいる。何より、91歳女性ゴルファーの存在が信じられなかつた。

会つてまた驚く。想像していきなり若い。特に夫人の顔はシワひとつないほどツヤツヤだ。なるほど、この感じでは週1ゴルフもやれそうだ。ご自宅はゴルフ場の近くで、車で5、6分の距離だという。

スタート前に、しばし歓談する。

「ゴルフ場の近くで、車で5、6分の距離だという。スタート前に、しばし歓談する。

「ゴルフ場の近くで、車で5、6分の距離だという。スタート前に、しばし歓談する。

週1のプレーは、18ホールではなくハーフで、2人で乗用カートを使ったセルフプレーなのだと。いつからお2人でゴルフを聞くと定子夫人が微笑みながら言つた。「70歳の時、私が手ごめにあつたんですよ」

がやや大きな声で捕捉した。「なに私のゴルフの相手がいなくなつたもんだから、女房にさせたんですわハハ」

成り行きはこうだ。吾朗さんは元役人で、運輸省と建設省（ともに現国土交通省）の名古屋勤務をしていた昭和39年、38歳の時にゴルフを覚えた。

「矢作ダムを造ったころでね、当時は係長で、周りからゴルフは課長からと叱られた。この浜名湖にはおじきに呼ばれて帰つて、役所を辞めて浜松に戻つた。その後、65歳の時に遠州信用金庫の経営を任される。当時、56会（名前の吾朗をモジって）という後援会のコンペがあつたんだが、定年などでゴルフをやる人が段々といなくなつてね」。そこで、狙いをつけた（？）のが定子夫人。「自分の女房ならいつでもいけるだろ

う」。なんと身勝手な。たゞ、大正15年生まれのこんな我が道をいく性格かもしれない。一方、定子さんは若い頃、名古屋で裏千家のお茶の先生をしていた。「運動が苦手で、もう、無理やりでした」と定子さん。

当時、吾朗さんは浜名湖CCの副社長をしていましたが、「ここでやらせるわけにもいかないので、5時半に起きて豊橋のゴルフ練習場に行つてレッスンを受けさせましたよ。掛川のショートコースにも、高速料金を2000円も払つて連れていったなあ」

苦労話のように聞こえるが、もとは自分のためである。

さて、ゴルフを押しつけられた定子さんはいま、どう思つてゐるのだろう？

「最初はいやでいやで。でも、夫になつたし。でも、最近は疲れが時々起きるんですよ」

吾朗さんは柔道5段。当時の町長の頼みで昭和48年から27年間、新居中学校で柔道を教えた。静岡県代表として全国大会に5度。昭和50年は全国3位になつたという。柔道で身軽やかな動きで軽やかな動きでできぱきプレー

話をしているうちに、午後1時を過ぎ、スタート時間になつた。吾朗さんのゴルフバッグにはドライバーに8U、7、8、9番のアイアン、P.W.、60度ウエッジ、パターの8本。定子さんはドライバー、8番アイアン、46度ウエッジ



90歳代の超お達者ゴルファー大集合!!

いくつになっても楽しめるのがゴルフの最大の魅力。コロナ禍で若者たちをはじめゴルフ人口が増えている一方で、シニアたちはますます元気。そして、今回紹介するのはなんと超シニアと呼べる90歳代のゴルファーたちです。みなさん、ゴルフを日常的に楽しんでいます。超お達者90歳代を大いに見習って、心も体もハッピーになれますように!!



とても年齢には見えない、若々しい守田さんご夫婦

CONTENTS (目次)

- | | |
|---|--|
| 1 90歳代の超お達者ゴルファー大集合!!
守田吾朗さん(95歳)、定子さん(91歳)ご夫妻 | 20 [エッセイ] 元・中日スポーツ編集委員 児玉 光雄 |
| 3 磯谷恵一さん(98歳) | 21 石川三知のゴルフごはん |
| 4 CGA加盟俱楽部の90歳代ゴルファーのご紹介 | 22 中部女子プロゴルフ会 |
| 8 第51回 中部オープン | 23 [メンバーズタイム] |
| 12 第54回 中部アマチュア | 30 [連盟だより] 支配人会総会・中部アマゴルフ研修会総会、日本女子アマ他 |
| 15 第51回 中部女子アマチュア | 31 [トピックス] 中部地区のプロ競技報告、[読者プレゼント] |
| 18 第55回 中部シニア | 32 中部ゴルフ連盟加盟俱楽部一覧 |
| 19 第21回 中部女子シニア | 33 [ニュープロダクト] |

— 90歳代の超お達者ゴルファー 大集合!! —

— 90歳代の超お達者ゴルファー 大集合!! —

ご覧あれ、連続ショット!!

お二人とも、とても95歳と91歳とは思えないしっかりしたスイングだ。
今も太極拳とヨガを続けるなど、ゴルフの体力アップは欠かせないとか。



定子さん渾身のショット

なんでも自分でこなす バイタリティ、白寿の 超元気ゴルファー

品野台CC・ウッドフレンズ森林公園G場
磯谷 恵一さん 98歳 (ゴルフ歴48年)



最終18番で9を叩き、
悔しがる。

合わせて186歳のご夫婦
ゴルファーも驚きだが、愛知県
には来年の2月に数え100
歳を迎える超元気な白寿ゴル
ファーがいた。瀬戸市に住む磯
谷恵一さんである。生まれたの
は1924(大正13)年2月。大
正、昭和、平成、令和と4つの
年号を生き抜いてきた。

3月中旬のある日、白寿を
祝うコンペが瀬戸市の品野台
CCで行われていると聞いて
会いに行つた。

白寿とは百の文字から一字を
取つて白になることから言うの
だが、会つて驚いた。もう、衝撃
が、目の前に現れた磯谷さん
は、174センチの長身で背筋
もピンと伸びている。どう見ても
98歳とは思えない。

最後の18番で9を打つた。

今もコンペの幹事を 引き受け、パソコンを駆使

「6で上がりエージシユート
だったんよ」と残念そうな磯谷
さん。この日のスコアは前半49で
後半53だった。

76歳の時、この品野台CCで
76でマークして以来、エージ
シユートは80歳代で13回、90歳
代51回で都合65回を数える。

76歳の時、この品野台CCで
76でマークして以来、エージ
シユートは80歳代で13回、90歳
代51回で都合65回を数える。

76歳の時、この品野台CCで
76でマークして以来、エージ
シユートは80歳代で13回、90歳
代51回で都合65回を数える。

員として県体育館長も務めて
おり、ゴルフに出会ったのは19
72年に愛知県スポーツ会館を
立ち上げた48歳のときだった
からね」と笑った。

かつて愛知県職

員として県体育館長も務めて
おり、ゴルフに出会ったのは19
72年に愛知県スポーツ会館を
立ち上げた48歳のときだった
からね」と笑った。

ラウンドは月6回。 自分で運転し、 どこへでも。

身体と頭脳はスポーツで鍛え
た賜だろ。ゴルフ以上に驚く
のはまだ車の運転をしているこ
と。「先日も親戚の用事でナビ
を見ながら奈良まで日帰りで
行つてきたよ」と、信じられない
話だ。

4歳下の夫人は施設に入つて
おり、食事は「昼は外食する
が、朝と夜は自分で作っている。
辛いものが好きでね、明太子が
好物」と食事にはこだわってい
ない。最近変わったことといえ
ば「管理が大変だから軒家を
売つて、賃貸の部屋に移つた」こ
とぐらいだという。

「生涯現役、生涯スポーツ、生
涯社会貢献」がモットーで今
だにゴルフは月平均6回。「先
日は4日連続ラウンドした」そ
うだ。ドライバーショットの飛距
離は160ヤードで「ゴルフは軸
で回転するのがコ

ツ。この分では、ゴ
ルフも105歳ぐ
らいまではやれそ
うだね」。ヒマを見
つけて自叙伝を書
く。元気の秘訣は
何でもやつちやう
この旺盛なバイタ
リティーにあるの
かもしれない。

一日2食。肉が好き。

「今日は今年21回目のブ
レーです。いつもはもうと多
いが、今年は雨が多くてや
めちやうからね」と笑う吾
朗さん。日頃、寝るのは午
前2時ころで、起床は午前
11時だという。「途中3回
は起きるが、8時間以上は
寝る。食事は2食。昼はサ
ンドイッチに黒砂糖にチー
ズ。黒砂糖とチーズを一緒に
に口の中で混ぜてコートヒーを飲
むと旨くてねえ」

定子さんがこやかに続け
た。「私は早く起きますが、そ
の代わり昼寝をします。夕食
はお父さんは肉が大好きで、
しゃぶしゃぶとか。400グラム
ぐらいぺろりと食べちゃう。朝
から肉つてこともありますよ」

吾朗さんの自慢は90歳だった
5年前の2017年4月21日の
プレーだ。滋賀県の琵琶湖CC
北コースで、前半39で回つた。
「友人がもうハーフやつたらと
言うのでやつたら、なんと36で
回れただんですよ。いやあ、驚いた
ねえ」

ゴルドティーからとはいえ、な
んど90歳がギネス級の75で回つ
たのである。

吾朗さんは毎夜、バッティング
の練習を73球打つて寝ることを
日課にしている。「73球かね?



2

「ゴルフは体と心に良いスポーツである。」

少なくとも月に一度のラウンドを!!

世界で最も権威ある学会の一つである。

アメリカン・ハート・アソシエーション

(AHA)が心臓発作・脳卒中の国際会議で、

定期的にゴルフをしている人の死亡率が著しく低かったというデータを

発表したというニュースが流れた。

AHAは週150分以上の適度な運動を推奨しているが、まさにゴルフは最適。

ゴルフは年齢を問わず、

高年齢でもプレーができる。

それは今回の90歳代ゴルファーの皆さんを見事に実証している。

これからもますますお元気で!!

90歳代のバリバリ現役ゴルファー

愛岐CC

小森晃さん(ゴルフ歴68年)



さなげCC
蟹江三郎さん(ゴルフ歴55年)
A月1~2回(年15~20回)
B散歩。毎日ジムに通っている。
C自然の中で体を動かすことで健康になる。
D健康増進。

早川操さん(ゴルフ歴51年)
A月1~2回(年15~20回)
B散歩。毎日ジムに通っている。
C自然の中で体を動かすことで健康になる。
D健康増進。

東名古屋CC

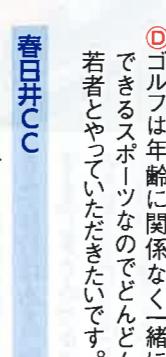
93歳



山田正さん(ゴルフ歴60年以上)
A年間25ラウンドぐらじ
B若い時から農業を営んでおり朝早く起き、体を動かしていることで元気が保たれていると思います。
Cエーティシートを3回達成。このよ�数々スアが出るとゴルフが楽しくなります。
Dゴルフは年齢に関係なく一緒にできるスポーツなのでどんどん若者とやっていたいです。

春日井CC

93歳



加藤正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

豊田CC

93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

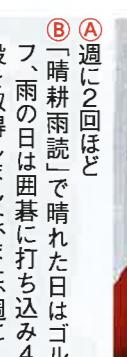
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

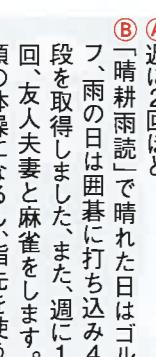
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

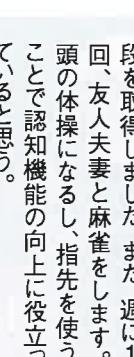
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

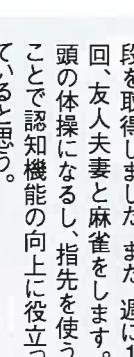
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

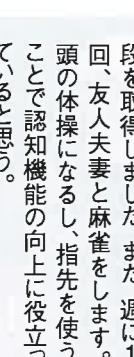
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

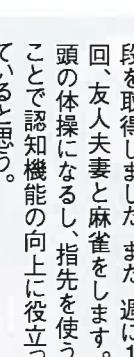
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

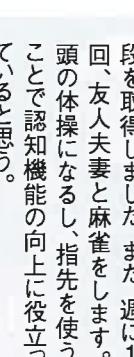
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

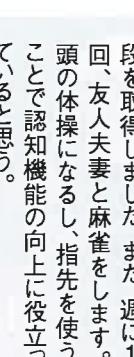
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

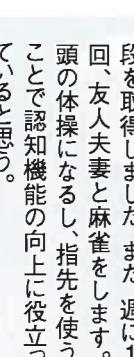
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

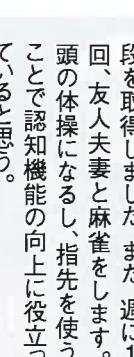
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

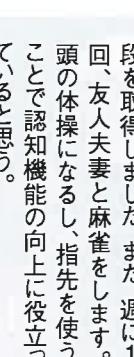
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

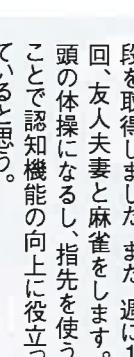
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

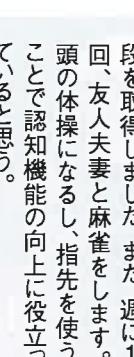
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

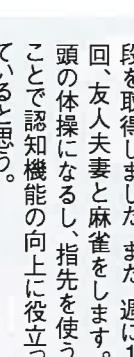
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

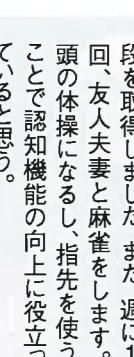
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

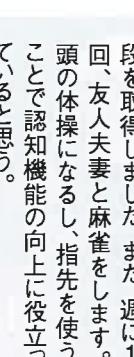
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

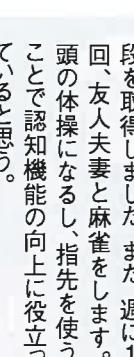
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

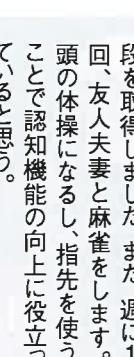
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

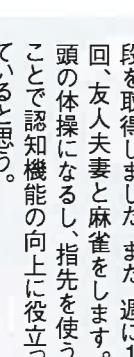
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

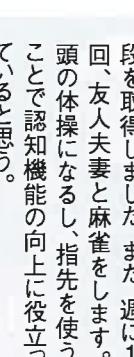
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

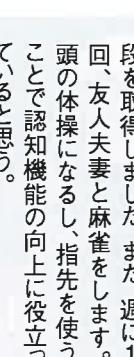
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

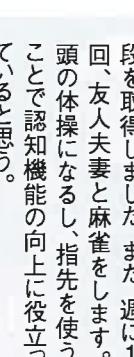
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

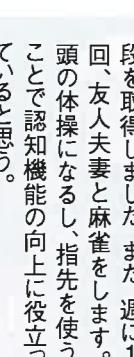
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

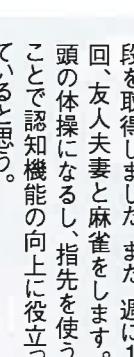
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

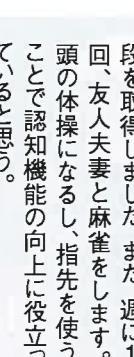
93歳



山田正一さん(ゴルフ歴59年)
A月に3回
B3日につき1回、1時間半の散歩を行っている。
C高齢になつてもできる運動なので、高齢になつてもできる運動なので。

春日井CC

93歳



4つの質問をさせていただきました

ぎふ美濃GC

白山CC

平林和夫さん

ゴルフ歴64年

6

- (A) ゴルフは月または年に何回?
(B) 元気を保つために行っていることは?
(C) あなたにとってゴルフの魅力とは?
(D) 若者にゴルフを勧める理由は?

*年齢は2022年6月の満年齢です。

平尾CC

藤原昭吾さん

ゴルフ歴61年

91歳

西尾純次さん

ゴルフ歴28年

91歳

下田健一さん

ゴルフ歴50年

91歳

横山工さん

ゴルフ歴50年

90歳

- (A) 月1回(年12回)
(B) 自宅庭のゴルフネットへの打ち込みと素振り。
(C) 健康的で適度な運動と自然の中のきれいな空気。
(D) 健康増進とマナー修得、並びに社交性向上のため。



91歳

平尾CC

91歳

西尾純次さん

ゴルフ歴28年

91歳

下田健一さん

ゴルフ歴50年

91歳

横山工さん

ゴルフ歴50年

90歳

みなさんにお勧めします。昔より、安価でプレーができるから始めやすいし、続けられるのは?

浅野浩一さん
ゴルフ歴50年

91歳

平林和夫さん
ゴルフ歴64年

90歳

- (A) 年間100回程度
(B) 歩くこと。
(C) 健康第一「ゴルフ場という緑の多い場所が楽しめる」といふ

一コーキャピタルGC

91歳

西尾純次さん

ゴルフ歴28年

91歳

下田健一さん

ゴルフ歴50年

91歳

横山工さん

ゴルフ歴50年

90歳

— 90歳代の超お達者ゴルファー 大集合!! —



91歳

大垣CC

91歳

- (A) 月1回(年12回)
(B) 自宅庭のゴルフネットへの打ち込みと素振り。
(C) 健康的で適度な運動と自然の中のきれいな空気。
(D) 健康増進とマナー修得、並びに社交性向上のため。

稻葉健さん

ゴルフ歴55年

91歳

能登島G&CC

91歳

荒川久男さん

ゴルフ歴65年

90歳

- (A) 年間100回程度
(B) どれだけやつても底がないこと。
(C) 心身を鍛えるスポーツとして、2006年から「ゴルフ道場」でジニアの指導育成に携わっています。

犬山CC

90歳

横山工さん

ゴルフ歴50年

90歳

- (A) 年30回
(B) 規則正しい生活
(C) どれだけやつても底がないこと。
(D) 心身を鍛えるスポーツとして、ジニアの指導育成に携わっています。

さなげCC

90歳

横山工さん

ゴルフ歴50年

90歳

- (A) 約2回
(B) 自営業で仕事をしていること。
(C) 自然の中で体を動かすことでスカッとする。
(D) セルフコントロールが身に付く。自分の気持ちをしっかりと持ち、目標に向かい進んでいくようになります。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 約4回
(B) ゴルフ
(C) 私もですが、孫まで3代で楽しむことができるスポーツ。
(D) 90歳を過ぎても、同じ位の年齢の仲間が集まり、「ゴルフをする」とが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

白山CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

津田和一さん

ゴルフ歴60年

90歳

- (A) 年2回程度
(B) ラウンド中、カートに乗らず歩くよう心がけています。

高岡CC

90歳

津田和一さん

ゴルフ歴60年

90歳

- (A) 年2回程度
(B) 昭和37年からサラリーマンゴルフを始め、転勤で各地のゴルフ場を廻った。名門と呼ばれるゴルフ俱楽部も多く経験し、今やゴルフ歴は60年。そのうち半分は60歳で定年してからの30年になります。この30年は、毎年ゴルフをしていました。毎年ゴルフをしていました。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

白山CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を適度にしつかりと。特にゴルフは運動にはもうこなれていて、毎日ゴルフをすることが生きがいとなっていました。毎日楽しく過ごすことができています。

高岡CC

90歳

玉屋成正さん

ゴルフ歴25年

90歳

- (A) 年50~60回
(B) 睡眠・栄養・運動を