

4420 **心模様：時代の転機・選択と決断**

いささか大げさだが、今年は、時代、時流の節目。我が身も節目にあるように感じる。

この日本縦断の旅、健康、体力訓練という観点からは、大きな収穫。

今も、3～5年先の、健康維持のため、日々の画像記録、体と心を、柔軟に、動かしている。

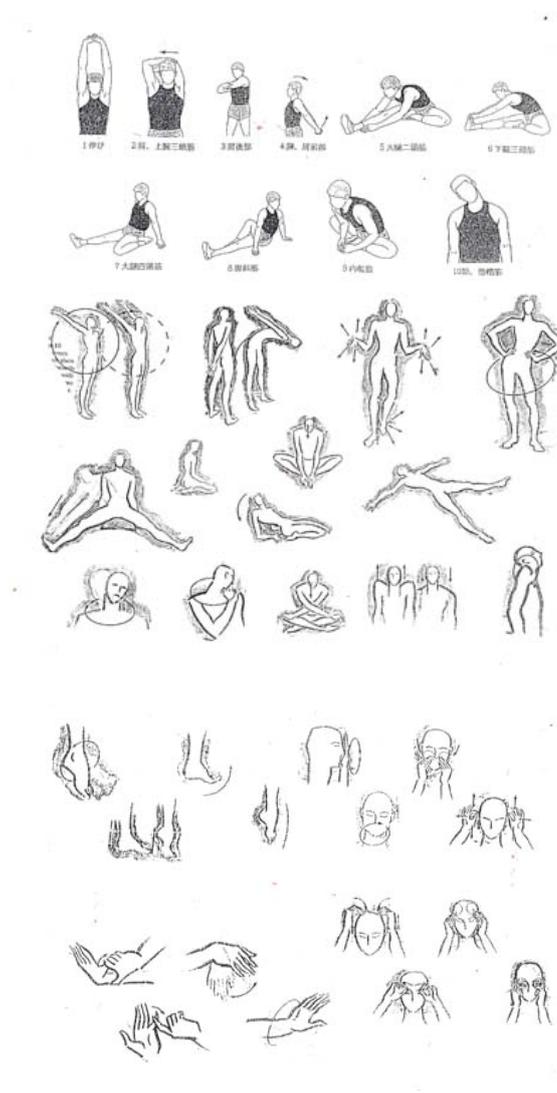
しかし、日々の生活は、DIY生活、一長一短。現実は厳しい。

健康最優先は最重要課題。日々の食事や生活の**バランス**、**時間配分**に四苦八苦。

HP、この心模様も、贅沢だが、今のまま継続でいいのか、徹夜も再三。

間を開ける。間抜けでは困る。いろいろ試行錯誤。国内外の画像記録や資料の整理もある。

環境や状況、社会の変化を見極めたい。某銀行2023年末、支店数6掛けに縮小。



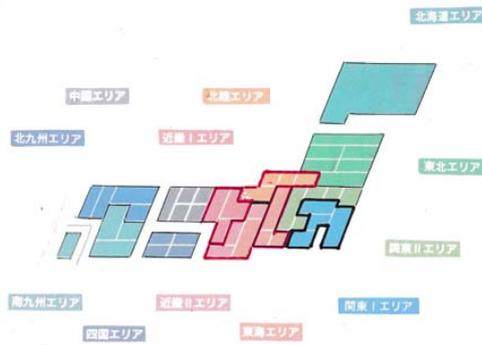
上記、毎日出来る訳がない。壁面に貼付、意識して、一部でも実践できれば正解。

やっていることが、すべて支離滅裂で、未完成。いい齡なのに。

着眼大局小事実践。こんなご時世なので、身辺整理や生き方の再チェックの時間をもちたい。

生き様は変わらないが、3蜜を避けて、我が身への投資、リニューアルへの挑戦。

夢など抱ける^{よわい}齡ではないが、夢でスタート。しばし、無音。



ストレッチ 一動作30-60秒、呼吸を止めず、ゆっくりと

