

迎古夢旅 4549 : 7月の北海道・ニセコ自然休養林③ 225

この夏の旅は、車の旅。今日のウォーキングは、いい足腰の訓練になる。
快食快眠快便。久楽の旅のスタイルは、**早寝早起き、旅では、非常に健康的な生活になる。**

今、生活のリズムが乱れがち。今、書いている時間は、午前3時。

今、コロナで遠出自粛。生活パターンの変更。昼夜逆転。**要注意**の状況にある。
しかし、3蜜を避けて、午後から雨の日も外出。出来るだけ一十百千万は実践継続したい。

海外取材が多かったので、体のリズムがそうになっている。

梅雨明け。8月からは再変更。ペースダウン。秋に備えて、我流の訓練、別メニュー。





この後、駐車場に戻り、車にて、イワオヌプリまで移動。
出来る範囲内で、後悔のないように、画像記録に専念。何しろ好きなこと。
スキ、ヤルキ、コンキ、ゲンキ。今は、身の程を注意しながら・・・