

## 4837 パリ滞在記：目印・ランドマークの確認 128

パリ市内では空は見えるが、自分の位置、どこにいるのか、ビル群で、わからなくなりがち。

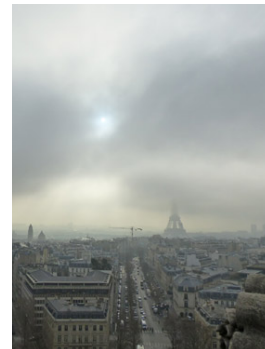
今回は、地下鉄移動もするが、計画は、**歩きが、主な手段**となるだろう。

見過ごし通り過ぎない。気づきと発見。好奇心が喜ぶこと。

日本でも、ママチャリと歩きで、縦断、横断。未知との遭遇、人生が面白くなった。

できる時にできることを実践。**シャンゼリゼ通り**。かすかに**観覧車**が見える。

こんな日もある。私には面白い。この環境下、どう楽しむか。



人生、勝手な理由だが、まだまだ、やりたいことがある。従って、健康最優先。

基本は、足腰の訓練。生活のリズム、当面、今後の8年のため。

勝手な私見だが、今サバイバルの領域に突入。好き嫌いかかわらず、DIY生活を選択実践中。

**1ヶ月間パリ滞在の目標は、他にあるが、足腰の訓練も、目的の一つ。**

**下記の状況には、本気で、なりたくない。悪循環はごめん。そのための種まき。**

**身の程と負荷。** 身体の運動量・・・> 減少・・・> リスク・・・>

筋肉が衰える・・・> 血行が悪くなる・・・> 下肢の筋肉・・・> 歩きにくくなる・・・>

転倒・・・> **心理面**・・・> 認知機能面に・・・> 影響する

動かないと、食欲低下・・・> 気力が落ちる・・・>

人と話す、機会がないと、認知機能に問題が生じるかも・・・> 脚の筋力を保つには

筋力が、落ちないように、柔軟性を保つ。一十百千万の実践。

今、コロナ問題。何とか、お互い、乗り切りたいもの。今が、頑張りどころ。

**実践**の大切さ。これは、**我が身への警鐘**と、再確認。

天候も今ひとつ、**今回のパリ滞在は、大きな試練**。しかし、**前向きに、楽しくやりたい**。

