

4922 ママチャリ日本縦断の旅：新幹線・車窓を楽しむ 130

自由席は、ご覧の様子。指定席代、節約。というものの、無駄使いも多い。

なかなか思うように行かないもの。猿でも反省。

問題は実践。若い時は、出来なかったが、今は、**意識の問題**と、努力しているものの？

言葉だけに終わる人生になるかも。待ったなし、言い訳なし、後悔なし。



この画像記録の、**お遊び**も、結構、**五感の訓練**になる。世間でいう、いいお歳。
足腰の、**違う筋肉**の訓練にもなる。筋肉の訓練とは**大げさ**。普通の状況を保つのが、大変。

今の状況は、脱ママチャリ自転車。楽しいことで、身体を動かす。

無意識に、楽しくやらないと続かない。今は、写真という趣味があってよかった。

