

4936 **1月15日：身体を鍛える時・高雄神護寺往復** ②

今の状況は、次のステップのため、心身健康と体力アップ、我が身への投資。

ママチャリと歩き。手の指も、足の指も運動になる。

上り下り、ブレーキ。握力も訓練になる。勿論、五感への刺激は、体の足し、心の足し。

昨今は、おうちご飯も、創意工夫。外食・レシピの勉強も、日々楽しく工夫。



お寿司に、お蕎麦、デザートとコーヒーがついて、1,500円。

今日は、地元の人を通る、細い道を選択。出会う光景が違って来るから面白い。

相変わらず道草の連続。まっすぐに伸びる北山杉も、気持ちがいい。

車では味わえない。ママチャリと歩きゆえの出会い。そして、**驚きの目撃**・出会いを次に。

日々の生活のリズム、DIY、サバイバル生活と意識して。時に、変化も欲しい。

