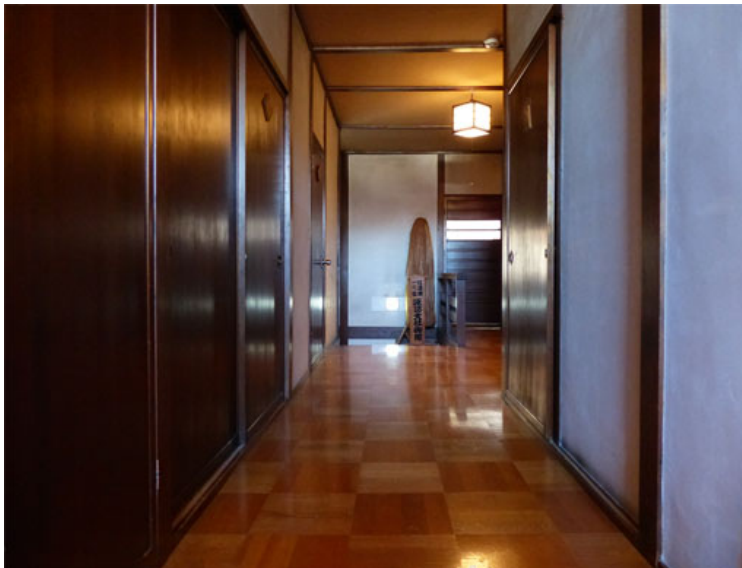


5602 **中山道ママチャリ旅：下諏訪宿・次に備えて ① 159**

.....

長旅である。体調は悪くない。しかし、日焼けは気になるが、この程度なら仕方がない。
緊急入院検査の結果は、有難い、**無罪放免**。その後、起床後のストレッチ。
心身健康に配慮する事が多くなった。原因は、約15年、**休んだ事がない**仕事人間を貫いたこと。
快食、快眠、快便、体と心と呼吸、**無理は禁物**。この日の朝も、いいスタートがきれた。



～～山はみどり 野に花 人にはこころ～～

手桶に、神湯を入れて、強めのマッサージ。昨日、ケアもしていた。

昨日と比較すると、痛みは無くなっていた。

昨夜、気になっていた**本**にも、少しだけ目を通し、元気をもらい、気持ちを切り替えた。

