

まず、関西空港から、ドイツ、フランクフルトへ。**12時間**近くかかったのではないかな。

約2時間待って、次の飛行機に乗り換え。所要時間は、**約2時間半**。

スペイン、マドリードの空港へ。今回は、長旅が控えている。**マドリードで宿泊**。

同時に、カナリア諸島は、スペイン領。治安はじめ、ニュースや情報入手をしておきたい。



過去には、いろいろ苦い経験がある。日本から、中米訪問の時、アメリカ、ロスアンジェルス乗り換え、中米へ。身近に置きたい荷物が。複数あったので、約19時間、一睡もしなかった体験。睡眠の大切を、痛感した体験がある。体調管理や、その後の、旅にも影響する。

約12時間、**飛行機内**での時間の使い方、時差の問題。生活・旅のリズム、快食快眠快便。思うようにはいかないが、最後部で、ストレッチ、軽い運動、等々、体調管理。窓からの画像記録、何しろ、自由なソロの旅。いいお歳をして、お忙しいことである。窓からの光景も、興味深く、数多く**画像記録**している。後日、ご紹介。

～～山はみどり 野に花 人にはこころ～～



空港は、クリスマスモード

