



## 山はみどり 野に花 人にはこころ

街歩きは、結構疲れる。同時に、足腰の訓練にもなる。  
いささか無理をしたようだが、街歩きは、運動のひとつ。いい訓練になったように思う。  
現在の運動量と比較すると、今少し、動いたほうがいいのではないか。  
**人生の旅**、思うだけでなく、今、出来ることを、実践中。

