

よく和らぎ

実行 第二日目

いざの裏がこりこり痛い いざも和ら

する 島七登のすべろよりいほりた

実行 二日目

腰がしやうしやうと弄む いらゆる腰痛

けろろ

実行 三日目

ふくらむが 押しやこしりたむ

一月半のすべろ一回目と二回目とでな

場所がかわる さあこれから五日

とかが痛むの行くとよ

足首アキレるの部を弄む 腰を

しぬぐい そろそろとをいそぐに

すのすべろはあそ

実行 四日目

全体快のびなく大踏ん

わねく 最後の日

一度行くとまたと横にな

昨日までいよいよ腰痛が

