

自分の体を知る

自分の体は 自分で管理しなくてはなる

身の 自分の体は 自分しか知る事

かりに 心身の主治医にきいて 正しい答は

来ない

世の中に流れて 情報の中から 自分に

必要なるものを 実行するに

が 心身が正しい

体の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

心身の 心身の 心身の 心身の

朝 ぬがゆきと

目 じりなごころ 溪のうらたのあ

目 やよとあある 目 木こころも うきうき 目 やよ

で ぼほおじわりくしを

毎 日のことでも ちれていゝのでじりくしを

ほとも思ふやうい

お 通いがあると 暑 空をのうきゆる 便 秘

で ずいと悲しい

先 日 寝ぐすり甲とせりりもろく

し 毛の味でおいとり 全 野ちてしてすく

ノ 子り 柵物せんい

お 通いのよかたに 暑 水がたに

これ 水がふあるとあわろ 今 子り ちりついで

と 思つていふ やさしいの暑 不足だのふりだ

自 分の所の暑さを 知るのも 正つあしひ

2020
2/28