

少し運動する

運動不足を何とかしたいと 足の振動する

その手を入れた

振動は運動になるといわれている

足のせいの台が有り 又イヤホンを入ると

ゆれを一回五分行っている

いとつりハルビに会社で一回してたら

い2

もう少しおかしな思いと思われ 今アマネに

話をすると オレが去る

さ、そく 今日のアムビトと話をしよう

印の伝振もよくやるといい

仕事はスリヤをいれて 五分入った

スリヤをきくとそれだ

それでも いつもの仕事以外のことと

たのむのは木素 ~~仕事~~ 勇気がいり

遠くよしながらの生活のリズムがういて

しすつてい

気がよく実行してくわてうれしい

午茶中は何となくいそがしいので

手使おわぬいあふこととした  
そのへるべし会社で二夜ふると  
一回にふる

今より少し運動にふるだろろと期待していい

運動がぶるるまわると脂肪肝はろ少し

は遠のくはずと思ふてい

自分の体のめんどうを見ろは

ちややましいことではない

人だろりの生活を卒業したい

そんな生活 今年あじわをみる

とうして年をとってそのたろろ

一年おやすみ

2021  
9/9