

運動不足

以前 朝歩いてい

近頃の公園 大きなお寺まで歩いてい

来者者少り 今日も来い<sup>と</sup>と満足してい

とうすつと来いてい

今も来者<sup>は</sup>い<sup>が</sup> 無理~~な~~来者<sup>は</sup>い

運動はする<sup>よう</sup>だと 長い手すりもついで

もう<sup>う</sup>てい

歩<sup>け</sup>ない今 運動どころでない

い<sup>つ</sup>も<sup>ハ</sup>ット<sup>ク</sup>へり<sup>と</sup>終<sup>つ</sup>てい

座

下<sup>レ</sup>ブル<sup>ク</sup>を<sup>は</sup>き<sup>ア</sup>う<sup>る</sup>足

手<sup>が</sup>う<sup>ご</sup>か<sup>し</sup>てい

運動は<sup>な</sup>う<sup>る</sup>

少し前迄<sup>は</sup>い<sup>の</sup>樹<sup>木</sup>体操も<sup>や</sup>つ<sup>と</sup>い<sup>の</sup>

経<sup>に</sup>病<sup>か</sup>して<sup>い</sup>た

い<sup>つ</sup>の<sup>う</sup>と<sup>も</sup> や<sup>め</sup>て<sup>し</sup>た

食<sup>平</sup>は<sup>い</sup>つ<sup>も</sup>の<sup>通</sup>う <sup>あ</sup>つ<sup>い</sup>こ<sup>ろ</sup>と<sup>は</sup>や

と<sup>水</sup>分<sup>が</sup>あ<sup>ら</sup>ず

それより<sup>も</sup>運動不足<sup>が</sup>あ<sup>ら</sup>ず

歩<sup>行</sup>機<sup>上</sup>し<sup>て</sup>あ<sup>り</sup>の<sup>や</sup>り<sup>と</sup>

床<sup>研</sup>研に手をのせて 一歩ごと少しつかえる

この状態を 部屋の中を研まする

これにやじ いくらかいいと思いはじめた

台所へも河回本まわして 足をほこむたい

五日行くことにする

台所へ行くたびに 不要らしきものを捨てる

果<sup>レ</sup>少しかたづく

手<sup>レ</sup>花<sup>レ</sup>の<sup>レ</sup>研<sup>レ</sup>の<sup>レ</sup>本<sup>レ</sup>を<sup>レ</sup>研<sup>レ</sup>て<sup>レ</sup>く<sup>レ</sup>ま<sup>レ</sup>こと<sup>レ</sup>は<sup>レ</sup>あ<sup>レ</sup>る

夜<sup>レ</sup>あ<sup>レ</sup>け<sup>レ</sup>前<sup>レ</sup> 手<sup>レ</sup>を<sup>レ</sup>う<sup>レ</sup>す<sup>レ</sup>ぐ<sup>レ</sup>ら<sup>レ</sup>い

デ<sup>レ</sup>レ<sup>レ</sup>を<sup>レ</sup>つ<sup>レ</sup>や<sup>レ</sup>れ<sup>レ</sup>ば<sup>レ</sup>い<sup>レ</sup>い

と<sup>レ</sup>は<sup>レ</sup>か<sup>レ</sup>く<sup>レ</sup>行<sup>レ</sup>って<sup>レ</sup>果<sup>レ</sup>を<sup>レ</sup>く<sup>レ</sup>は

と<sup>レ</sup>出<sup>レ</sup>か<sup>レ</sup>ける

2022  
11/17