

自らの管理

血液検査の結果が来た

つしスチロール 牛陸脂肪 問題が有る

手元は有るていら

問題は今んと と言われたに ことばに さらさと

信じてしきうに私

医師のことばが力け入る

うかく といひあはるうていた

自らのかるきにかかりした

以てより かしごつて来ていら

それと数字が示していら

標準値でけり

食べ物の質量 一日中の動き ほんやり

すぶしていら 数字は改善をしろ

必要事項とやりてらもの

うこの実ジョイス イニニニのり

きりものつぐもの

量はあかから 以外に なるべきうとんをとる

ことおろる カロリー 不足に かもしれり

血圧も 最近 百五十 あり

いそおしいせいと恩つていい

今日の医師の検査は百三十八

検査の結果をしっかりと頭に入れて

自分の行動を守り、体調のよくなる日を

かえねたくなる

明日 次の日もすくと自覚してすごして

行くのが 改在の土曜日の日だ

2023
4/17