

1940

「よし」に子けて いらねえ

ひと通り 同行が終った

手前 「アタシ」 午後宮原と「土曜」二日

私自身 役者 をまめたの長

やけり 「いい人」 をやっていた

と「水曜」つれだの役者 去来今の

瀧坂は「おもしろい

一ヶ月の やめるといふ

二度つづいた 一ヶ月だ

春之丘 だか ちまの やられ

昨日 血液検査の結果が来た

コレステロール値がさかっていたのだ

上がっている 血圧はなんとおなつている

足の「むくみ」 足がむくむかきかき ぶくんでい

トウチー 足をやが「下す

つまり ハットでかいていとい

これいや ねえきり老人に

コレステロール値がさかたの減「糖」 「ま

い」とい

食事の「お」 フォーク「白」 とてい

朝の食事も早くして

次の食事が夕方まで

あそび食べは 急物がある

減糖をとりこむ

一日三回食事

もう一度 朝と次の食料以外は

これでもよしとすべし

何となく

ズレしてしまっている

心臓がくたれる

新

ヘルシーな食生活

又一ヶ月でやりかえす

ズレしてしまっている

コレストロール

に気をつける

2023
8/31