

自分をほめてあげているよ

私の体が大きくなった

何年か前、身長、体重、のどろびがなくなった

体重が落ちたよ

ふとりすぎた

そのとき、ほっとした感じがした

多分、スタイルが変わった、と思うている

健康に気がかりはあつた、と、時が経ちました

ところが、最近、おなかがいふくようになった

二とかがあつた

胆石の出現、脂肪のホドをとりとることに

現在、脂肪が大きくなる、と、よりしむ

と、ている

運動不足、行くと、休むと、うごかす、と、

でも、ちがうと、思ひ、心がなつている

最近、何かあつた、か、と、どうなる、と、

でも、思ひ、たつたら、すがる、と、

それを、つづければ、少し、は、な、と、

思、つ、て、い、よ

これ、が、つづくと、いい、な、と、心、か、ら、期待、して

い、よ

又ぐすゝし は 絃木<sup>フ</sup>之<sup>フ</sup>と<sup>フ</sup>と<sup>フ</sup>と<sup>フ</sup>  
 毎時<sup>フ</sup>毎時<sup>フ</sup>毎時<sup>フ</sup>毎時<sup>フ</sup>  
 自分<sup>フ</sup>に<sup>フ</sup>し<sup>フ</sup>て<sup>フ</sup>かり<sup>フ</sup>し<sup>フ</sup>て<sup>フ</sup>かり<sup>フ</sup>  
 とは<sup>フ</sup>なり<sup>フ</sup>して<sup>フ</sup>り<sup>フ</sup>

2026  
 3/30