



朝晩の寒さを感じる季節で、ランニングの最適な時期になりました。

恒例の古賀市の駅伝大会が中止になり、古賀マラソークラブのお声かけで交流駅伝が開催されることになりました。1周 1.4Kmではありますが参加することにしました。参加される方は楽しんで走ってください。まだまだ新型コロナウイルスの影響で日常生活とはなりません。濃厚接触に気を付けて走り、生活にと暮らしていきましょう。日曜日の朝練習は今までのとおりにラジオ体操まではマスク着用で、走り出したら無理せずにマスクを外してできるだけ離れて走りましょう。

山登り、山走りは平松隊長の発案で不定期的ですが実施しています、詳細はLINEで発信していますので皆さん参加してください。

断捨離を継続的に進めて、気持ち良く安全で住みやすくくつろげる生活を目指しています。不要な物を処分したり部屋の畳を無垢板にしたり等リフォームも合わせておこなっています。少しずつ部屋が広くなり、気持ち良く生活できるようになってきましたが、不要な物をひとつ処分すると、奥からさらに不要と思われる物が出てきます。まだまだ断捨離は終わりには程遠い状況ではあります。

食事は朝食抜き・弁当作りは継続していますが、夕食の晩酌が増え次回の検査が心配です（10月末に人間ドックを受けます）

仕事で石垣島に行きました、1日1度の直行便もホテルも観光客で満室に近い状況でビックリしましたが帰り便は少なかったです。夕方走ろうと思いましたが沖縄本島・福岡は快晴なのに石垣だけは雨でした。しかし雨が止んだ機会を見つけて走り、一時的に雨に遭遇しましたが何とか10km弱走れました。蒸し暑く汗びっしょりになりました、沖縄地方はまだ夏のような感じです。次の日の早朝も結構な雨でしたが、7時前から雨が止みはじめたので勢いで走りました。ホテルに戻ったら太陽がキラキラ、昼食の代わりに遅めの朝食後にはまた雨が降り、不安定な天候でしたが、何とか走れて良かった。ランニングサンダルは濡れてもすぐに走れるので良いですよ。

無理せずに、マイペースで、楽しく走りましょう！