

寒くなり、新型コロナは収束せず再度拡大の傾向を見せています。気をつけながらランニングを続けたいと思います、皆さんの朝練習の多数の参加をお願いいたします。

また、平松登山部長のもと、気持ちの良い少しきつい？山登りを楽しんでいます、こちらのほうも皆さんの参加を待っています。LINE に詳細を載せています。

オンラインマラソンではありますが、さが桜マラソン 2021 を申し込みました。

3/20 か 3/21 に走りたいと思います。またその練習のためいぶすき菜の花マラソン on the web にも申し込みしました、1/16 と 17 の 2 日間で走ろうかと考えています。どうなりますか？いぶすき菜の花マラソンは成人駅伝大会と重なるので初参加になります。

古賀市成人駅伝大会は来年 1/9（土曜日）に開催が決定となりました、久しぶりの大会ですので皆さんの参加を是非ともお願い致します。その前に定例の元旦三社詣りジョギングを開催しますので皆さんと元気に走りましょう！

倍音が、気持ちを良くするとのことで、りんを購入しました。

りんの音色には十の徳があるとされています。

1.諸力抱護 みえない力で護られます 2.穏気安定 穏やかな気持ちになって落ち着けます 3.惺心感謝 ありがたい！感謝の心が生まれます 4.優悟逢源とても優しい自分になれます 5.知幸温癒 あたたかく癒されて幸せを感じます 6.思遣振鈴 思いやりの心が響きあいます 7.美人心煌 心美人になって命煌めきます 8.笑咲満願 笑顔の花が咲きほころびます 9.清浄歓喜 心身が清浄になり喜びで満ちあふれます 10.普聴希輝 ただ聴くだけで輝く未来へといざないます

こうやって、りんの十徳の意味を知ると、音色にしあわせを感じるようになり、毎日りんの音色を気持ち良く楽しんでいます。

