

地球温暖化の影響か、梅雨前線の停滞により各地に甚大なる災害をもたらしました。心よりお見舞い申し上げます。初夏の季節になり、厳しい暑い日が始まりましたが、新型コロナウイルスの影響は今も続きうっとうしい日々がさらに続いています。

日曜日の朝練は皆さんの協力の中参加者も増え、活気を取り戻していますが、まだしばらくは離れてラジオ体操をした後は、各自少人数で出来るだけ離れて走ることを継続せざるを得ません。

先月より晩酌等の酒を禁止し 糖質制限を厳しくして病院に行きました。結果は最悪から悪いに弱感改善しましたが今年 1 月の数値には遠い状況で、医者からは改善方向なので継続観察と言われました。早く酒を解禁したい。

最近交通事故に会いましたが、幸い車の破損のみで当方の負担も 1 割のみで大きな事故にならず安堵しましたが、この機会にとスポーツカー？を処分して普通の車に買い替えました。自分に不釣り合いのオープンカーに 3 年半以上乗り良い経験をさせてもらえました。

これからは、料理は衣食住の基本で生きるために、また断捨離はこれからの残りの人生の生き方に重要なことなので前向きに進めたいと考えて実行中です。そのため毎日料理の種類を増やし、弁当作りも続けて、ぬか床も混ぜています、また小さな包丁や低温調理機器も買いました。久しぶりに玄米ご飯を食べましたがやはり美味しい！メシ、汁、漬物+一品の基本料理に早く戻りたいです。弁当は少しずつ玄米を入れ始め、大豆製品、野菜、卵と魚か肉で作っています。断捨離は少しずつ進めていますが、迷いが多く一気にはいかずなかなか難しいですね。

ランニングは、土曜日の鍛錬練習が始まりました。コロナウイルスにも、暑い気候にも負けずに無理せずに、楽しく走りましょう！