

厳しい寒さが続いています、皆さん体調管理に努めてください。元旦の参詣ジョグは天候にも恵まれ皆さんの参加で楽しい年の初めを健康的に迎えることができ感謝しています。ありがとうございました。残念ながら、古賀市成人駅伝大会は中止になりました、練習を続けていた皆さん申し訳ありませんでした。粛々と日曜日の朝練習を続けていきますので参加をお願いいたします。土曜日には LSD をしています 1/16 は香椎宮までの 20Km も実施しました、今後も平松隊長のお声がけで続けますので LINE 等を見て参加してください。リーパスプラザ 1 階で、ふれあいひろばの掲示板にて走ろう会の掲示をしていますのでお立ち寄りください。

福岡県にも新型コロナの緊急事態宣言が、2/7 まで発令されました。古賀市長からは、「仕事や学業、通院、買い物、健康維持の運動などを除いた不要不急の外出、特に 20 時以降の外出を自粛するとともに、日常生活における「3 密」回避とマスクの着用、手洗いや消毒などを徹底してください。特にマスクを外して多人数で会食する際の感染拡大が顕著であり、このリスクを強く意識した行動をお願いします」とのコメントが出されました。充分注意しながら行動しましょう。

1/14 に東医療センターにて大腸内視鏡検査を受けました、朝の 10 時すぎに入院して待たされて待たされて 4 時過ぎに検査が始まり 5 時には終わりましたが疲れました。4 か所ポリープ除去しました、結果は 2/1 に判りますが大したことはないのかな？

「3つの密（密閉・密集・密接）」を回避し、屋外でも、密集・密接には注意しながら、新型コロナウイルスに負けずに MTH（無理せず、楽しく、走りましょう）でいきましょう。

