



ちよ〜こ〜

おてみまじりおてみまじりおてみまじりおてみまじりおてみまじり



ゆ〜ちゆ〜ぶ <https://youtu.be/ΔWIRtlaaCb1U>

最近、胸まわりが気になる。コロナ感染防止のためにマスクをする機会が増えて、階段をのぼる時、如実に息苦しさを感ずる。何とかせねば……。年齢を重ねて初めて気づくことが増えてきました。こんな事は他人事だと少し前まで思っていたのが、「マジか?」。引っ込めるには、また少し腹筋を鍛えれば戻るだろう。運動量が足りないから息が切れるんだ。腹筋を鍛えるだけではお腹は引っ込まないことが判った。以前とは身体が変わってしまったのかな!?

運動量が少ないこと以外に同じ姿勢でいることが多くなっていてから身体が固くなってきていることが原因だということ。らしい……。帰宅してから「お腹がひっこむ柔軟体操」を実行中! 気になる人は一緒に頑張ろう?

昨年7月末に猫を飼い始めてから、ありとあらゆる植物を噛むので彼女の生活圏の植物が、猫禁制の私の部屋(猫アレルギーのため)にやってきている。その中に、9年ほど前に買った観葉植物のハ

オルチア:九輪塔(左の写真・購入当時)がある。買ったのは私だけほとんど世話をしておらず、母が水をあげていたのでもちやくちや育っていた。母は育て

るもの全てでかくなる、私も然り。最初は1本しか生えてなかったのに、横からにょきにょき子株が生えてきて、どれがもともとあったやつなのか全くわからない。買ったときに入っていた小さい鉢のままミッチミチになっていたの、少し大きめの鉢に植え替えた。

それから観葉植物が気に入りだして2つ買い足した。スパッと切られたような変わった形をしているハオルチア「玉扇ぎよくせん」と、葉の裏の紫色がきれいな「ムラサキオモト」。それぞれ水やりや置く場所が違うので難しいですが自分でお世話をしています!

…いまのところ!笑



九輪塔

玉扇

五子
よもやまばなし

神無月:金木犀の間

道のあちこちに銀杏の実が…秋ですねえ…秋はおいしいものたくさん!お腹すいてきました。ダイエット人には辛い季節です。みなさん長い自粛生活の中ではありますが、自分の変化に気づいたり、まだまだの新しいことを見つけて挑戦しているようです。がんばりましょー!



赤とんぼ
筑波に雲も
なかりけり

Rebornの巻

DVDの時代は終わったけど...

これを

Good! 完成

BE BORN AGAIN!!!

こうしてっど。

でも、もったいないような

捨てたい