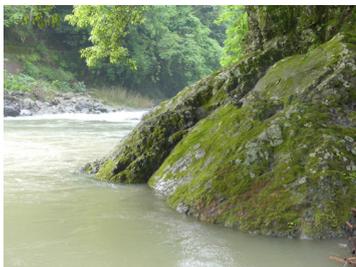


5197 **らく**の小さな旅：目に青葉・目の訓練になる

足元は、雨に濡れて、苔むしているので、滑りやすい。
日頃、訓練しても、退化は避けられない。日常から、知恵と工夫で対策するしかない。
心身健康最優先と公言しているのだから実践が大切と我が身に言い聞かす。

こんなことを、いつも思っているわけではない。
青葉を、凝視することで、パソコンで使った目が癒される。
日課でするわけではない。目標は週単位。



もうこの辺で退散する潮時。見落としがないか、後ろを再確認。

ママチャリの場所まで戻る時も、要注意。

下記、滑る根っこや、落差もある。足元にも水溜り。日頃の訓練はできていない。

無事元の場所に。自己満足だが、チャレンジ大成功。

