

5306 **心模様**：2021年7月31日・愛宕山詣 ^{もうで}①

.....

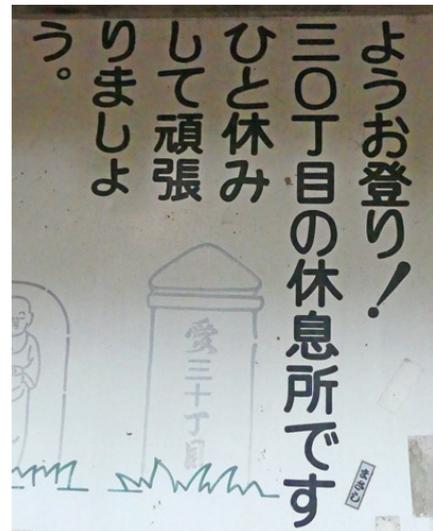
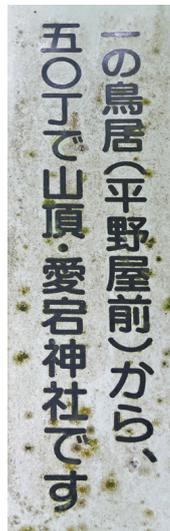
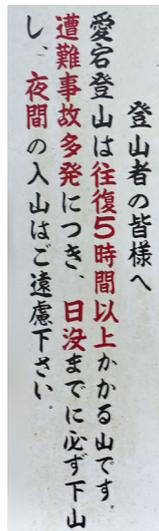
2017年、2018年、2019年、頂上の神社までお参り、完歩して体力チェック。

今年も、思い立って、午後から、愛宕下まで、ママチャリにて。

午後2時頃は雨に降られたが、今、コロナ、三密は避けられそう。途中まででも運動と挑戦。

今回は午前様でなく、帰宅は、午後10時頃になったが、無事帰宅。

登山道、**今年は灯りがついていなかった**ので、下山には苦勞したが、いい訓練になった。



～～山はみどり 野に花 人にはこころ～～

行きは良い良い、帰りは怖い。運動量が少なくなって、**体力が落ちてきているのを実感。**

今、置かれている状況を再確認。どう対処するか、課題も見つかった。

やりたいこともある。なるようにしか、ならないが、日常の訓練が大切と再確認。

時折、突発的に体力チェックすると、今の状態がわかる。

この日は、バスも遅くまでない。ママチャリを置いた^{あだしの}化野まで、トンネル内を、下山も大変。

気づきと発見。いい体験の1日になった。

