

## 5851 ママチャリ鹿児島～京都：橋上からの光景は、天国 254

.....

橋の上からの光景は、天国。自転車でも、スタイルが違う。長期間のママチャリ。  
テレビや冊子でご覧のサイクリングのスタイルは、下記、みなさん快適に飛ばしておられる。  
私には、橋の上まで行くのが大変。それだけに、素敵な光景との出会いは、有難い。

瞬発力や体力、体の柔軟さも、**低下**しているし、**自覚**しているが、**人様から言われたくない**。  
ある時期から、**時間の使い方**を、切り替えて、気力と持久力の訓練をするように・・・  
体と心を柔軟に。お互い環境と状況が違う。何を得て、何を失うか。  
心身健康、時間、お金、等々、今は、心身健康が最優先。他のことは我慢。優先順位が違う。



## ～～山はみどり 野に花 人にはこころ～～

仕事もお金も大切だが、自分の心身を犠牲？ にして頑張っても、・・・ ふと、私の実体験。仕事や生活、人間関係、心身の限界点にあって、とうとう、緊急入院、検査の毎日。選択が、正しかったかどうかは、わからないが、運が良かった。

6人部屋。同室の人から、いろいろ体験話を聞かせてもらった。次々と亡くなっていく。

私の場合は、小さな病院から、大病院への検査入院。結果、無罪放免。

今だから言える。生活習慣、選択、変更の決断。その後の<sup>うよきよくせつ</sup>紆余曲折。運が良かった。実に有難い。

