

7116 <sup>kuraku</sup>久楽世界の旅：カナダ西部・ホワイトホース 210

.....

バンクーバーまでの、概略の予定も、決めたので（あくまで予定）  
道中、大きな町もないので、食料はじめ、いろいろな準備のための買い物に、  
今一度、ドライブ。食料品はじめ、いろいろ購入。



## 山はみどり 野に花 人にはこころ

ホワイトホースの10月上旬、夢挑戦開始以来、外食とDIY生活。  
約30年の夢挑戦。我慢という意識はなかった。危険な目には、再三遭遇しているが、  
健康維持や体重調整、その他いろいろ、食事関係が大切。  
今も、厳しいと思わず、日々楽しく創意工夫。心安らぐ、小さな生活が目標。  
心身健康があればこそ、医療費もなし。心身健康が最優先課題の日常。

