

■こぐぞ

はい、ちょっとは危機感があります。

体重が急上昇中なのです。

それでは、自転車に乗る環境を作りました。

自転車をローラーに接続しました。

ただ、問題は外なのです。

昼間でも氷点下でした。

夜には、もっと温度が下がるでしょう。

乗れば、暖くなるかなあ。

家族が全員集まりました。

そしてランチを食べに行きました。

カツ丼が大きくて、ちょっと有名な飯島食堂と言う店です。

本来は、中華料理屋です。

今日は、カツ丼を食べずに、中華料理を食べました。

美味しくて、食べ過ぎました。

夜に、昼間に用意した自転車に乗りました。

約 45 分間、十分な汗をかきました。

外は、寒かったのですが、十分な装備をしました。

体は、すぐに温まりましたが。

しばらくの間、続けようと思います。