

ランニング

最近、サボっていたランニングをしました。

やはり継続的に運動しないと体も弱るのだと実感しました。

軽く走って、100メートルのダッシュを10本しました。

なかなか全力で走る事が出来ません。

体がついていきません。

徐々に力を入れていくのが良いのでしょうか。

先週末の長距離のバイクの運転で、左の肩部分が凝ってしまいました。

しこりが出来て、痛かったのですが、運動したら弱まりました。

ハローワークから知らせがありました。

失業保険が、3ヶ月待たずに貰える事になりました。

ボランティアに行っていた事が考慮されたみたいです。

予想以上に、再就職がてこずっているので、貰える物は貰える事になって良かったです。

しかし、90日分しか貰えないので、早く仕事を見つけないといけません...