

■ 善光寺参り

昨夜は運動後の興奮なのか、寝ている時も体が火照っていて、かつ脈拍も早かった。

いきなりの激しい運動だったので体への負担は大きかったかも知れない。

しかし筋肉痛とかにはなっていないので、日頃のスクワットが功を奏したかも。

唯一痛かったのは、球が股に擦れて、シャワーを浴びる時にしみただけか。

持久力を付ける為には、もっと頻繁に乗らないといけないと思った。

今日は兄の娘の1歳の誕生日会と桃の節句のお祝い会に参加させてもらいました。

自腹で1万円を包んで行きました。

立派な食事を食べさせてもらいました。

和食の懐石料理でした。

品目が多くて、お腹もいっぱいになりました。

その後、温泉にも入りに行きました。

ちょっと入りすぎて、ふら付きました。

無理するのが好きみたいです。

夜には善光寺のライトアップを見に行ってきました。

偶然にも今日までと言う事でした。

すごい人でした。

甘酒を飲みましたが、薄かった。

飲む前から、薄いのが目にみえてましたが、やっぱり薄すぎました。

薄いとマズイです。

昔、牛乳に水を入れて量を増やした事がありますが、まずかった。

その時と同じ気持ちになりました。

結局、全部飲めずに捨てました。