

# ジョグメモ 64



# ステータス

- 風少し
- 晴れたり曇ったり
- 1回休んでいるので様子見



# 途中

- 息切れする
- たぶん気分の問題
  - だじゃれじゃないよ
- 天気ははっきりしない



# 最後、ストレッチ

- ふつーペースまで戻る
- ストレッチで腰少し



# その他

今週も亀🐢。

