

ジョグメモ 67



ステータス

- 風すこし
- 晴れたり曇ったり
- 寝過ぎたのか腰が痛い



途中

- 腰は継続
- 風が適度にあるので走りやすくはある
- 舗装路から外れると雨上がりで蒸す



最後、ストレッチ

- 走ってるときは腰の痛み治まる
- ストレッチでは再発
- ぎっくり腰では無いが午後は安静かな





その他

今週は鳥。

新しい工事🚧が始まっていた。

