

# ジョグメモ 126



# ステータス

- 風ほとんど
- 快晴☀️
- 今回も様子見



# 途中

- ペース落とす
- 調子はそこそこ良いかな
- 気温も適度で快適



# 最後、ストレッチ

- 少し暑くなってきた
- ストレッチは腰が全く曲がらん



# その他

防災訓練やっていた。



# その他

ヘリといえばブルーサンダー派でした。



その他

久しぶりのカメ。

