

# ジョグメモ 148



# ステータス

- 風わりと
- 快晴☀️
- 日がでているが空気が冷たい



# 途中

- 序盤はふつー
- 首がきになる
  - 寝違えた？



# 最後、ストレッチ

- 首がおさまらないので徒歩に
- ストレッチも首から腰に

