

# ジョグメモ 181

水  
広域避難場所



# ステータス

- 風少し
- 曇り



# 途中

- 今回も少し人が多いかな
- 左の股関節がいたむ
- 少し蒸す



# 最後、ストレッチ

- 痛みは引く
- ストレッチはふつー

