

ジョグメモ 204



ステータス

- 風わりと
- 晴れ



力をお願いします

令和4年10月
令和5年3月
洪水被
土砂を

途中

- 風であおられる
- そして冷える



最後、ストレッチ

- 腰にちょっと違和感あったので徒歩
- ストレッチも冷え冷え

