

## 第2弾

### 続 皆様いかがお過ごしでしょうか？

令和3年1月31日

川口正弘

1週間のご無沙汰です。皆様、お変わりございませんか。

26日に内科検診に行ってきました。受診自体は月に1回の定期検診でしたが、最近寝不足で睡眠薬を貰う為に行ったようなものです。寝つきは悪いし、夜中に目が明いたらもう後が眠れません。5時ごろに目覚めたら起きますが、2時や3時だと大変です。医者曰く、原因は運動不足だそうです。

身体を使わずに頭ばかり使っていれば当然眠れなくなると。

ということで本日私の定番の散歩コースの家から大阪城迄歩きました。途中管理を頼まれているマンションが改装工事に入りましたので見に行きがてら寄りましたので時間がかかり、途中地下鉄に乗ったりして何とか大阪城迄たどり着きました。歩行時間は速足で歩き1時間40分でした。

前回の日曜日にお好み焼きをすと言いましたが、あれから買い物に行き、豚肉は家にあったので牡蛎をトッピングで買い作りました。キャベツを粗みじん切りにし、芯は甘みがあるのでみじん切りにして入れます。具材は豚肉、かき、干しエビ、紅ショウガ、天かすぐらいかな。大きくて分厚いお好み焼きを4枚焼き、自分で2~3枚食べるつもりでしたが、1枚半しか食べられず、2枚は冷凍して娘に持って行きました。最近食が細ったのかな？

さて、緊急事態宣言も約1か月延長されそうですね。延長は皆が予測していたことで当然良いのですが、解除になった後12月~2月迄の延期行事をこなしていかなければならず、頭の痛いことです。兎に角、後1ヵ月巣ごもり状態が続きますが皆様お元気でお過ごしください。適度の運動もお忘れなく。

ではまた来週!!