

冬の終わりの橋と 住宅地までのコン クリート階段・・・ ある朝出会ったカ フェの店主

冬の終わり、

そこまでの寒さは感じずあっという間に過ぎたような感覚だった。

新しく始めた仕事・・・・・・毎日忙しく自宅での仕事の日々。

少し気温も上がり開けたような気がした朝。

春前の土曜日のこと。自宅前に出てみた。

・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 。

目覚ましは前日セットし忘れたので遅めに目が覚める。

マンション前の道路は特に何も変わらない。比較的静かな朝。

友人とLINEで連絡をしてカフェで
会う約束をしていた。

夜と朝・・・・・・・・。

・・・とある秋終わりの夜ふと健康チェックをすると自己管理が怠っていたのか太め。

お腹も少し・・・・・・・・。

ランニングをはじめることにした。

しかし初めのうちは・・・・走れるよう

になるまでは大変だった・・・。

はじめの数日は途中の道で続かずに挫折。息を切らせてスマホの画面、健康アプリを一人睨（にら）んだ。

・・・・そうしているうちに冬深まりそこそこは走れるようになってきた。

お腹もキュッと引き締まってきたので
ジムなどへも足を運ぶように。

・・・・ランニングとシャワールーム。

春前の休日・・・開けたように感じた朝
にようやく外へ出てみることにした。

（体験版は以上になります。ご読了あり
がとうございました）