

定年後で同じ姿勢で長くいられたのでそのところは問題だったな、と今にしておもう。膝をのばすことをしていなかった。

足を冷やすのも問題で、膝の調子でそういうこともわかってきた。

いろいろ原因を解いてもらって、そこからきた対策、ストレッチを始めた。そんなことで、これ以上は悪くならないという感触が今はある。何かしているということもいい。

### 「清紫会」だより

◆第176回 平成三十年二月二十一日（木）、会場・文京シビックセンター四階シルバーセンター和室二

〈提出作品〉小野澤繁雄・新江川／林博子・きさらぎ考／松井淑子・地酒

◆第177回 三月二十一日（木）、会場・文京シビックセンター四階シルバーセンター和室二

〈提出作品〉今回は提出作品なし

◆第178回 四月十八日（木）、会場・文京シビックセンター四階シルバーセンター和室二

〈提出作品〉市川茂子・ウルイを食べる／小野澤繁雄・膝の痛み／松井淑子・湯西川温泉