



三浦 實

生きとし生ける者

似内千春

皆 生ける者は

親の恩 子に返せやと

この気持ちある以上

戦はおきない

クリニックに通うようになって

by わかこ

今まで、早起きすることは、学生時代以来で、

どうなるかと思っていた。

朝、目をさます時間も、5時や6時

クリニックに通うまでは、

昼近くまで、ねむっていた。

そして、クリニックで、健康プログラムをやり、

体を動かすようになり、

体の調子がよくなり、便通も出るようになり、

今、私にとっていいことだと思う。



石倉 孝博