

私の毎朝

自分がやっていることを書きます。

毎朝5時に目覚ましがかかります。

NHKの「マイあさラジオ」のニュースや“今日は何の日”をうつらうつらしながら聞き、5時30分に起床します。

トイレに行って、朝の血圧測定をします。

母親ゆずりで、血圧が高めです。医者に行っていますが、5～6年前に体重を落としたことが血圧低下に最も効果があります。平均して125/75ぐらいでしょうか。

次に、神棚の榊の水を替え、着替えます。

そして、近所の春日神社までランニングです。行き7分、参拝3分、帰り7分で、6時前に帰宅します。

出勤の着替えをし、新聞を読みます。

6時30分からラジオ体操をします。これは、25～6年続いているでしょうか。

近所の方が2～3人くらい加わります。

そして、7時までに朝食を済ませ、すでに体はウォーミングアップ完了です。

雨の日はお休みしますが、基本、土曜・日曜・祝日も同じ日課です。ただし、12月から3月半ばまではお休みです。

私の朝はだいたいこのようなものです。

規則正しく生活することが何よりです。

いつまで続くかわかりませんが、頑張ります。