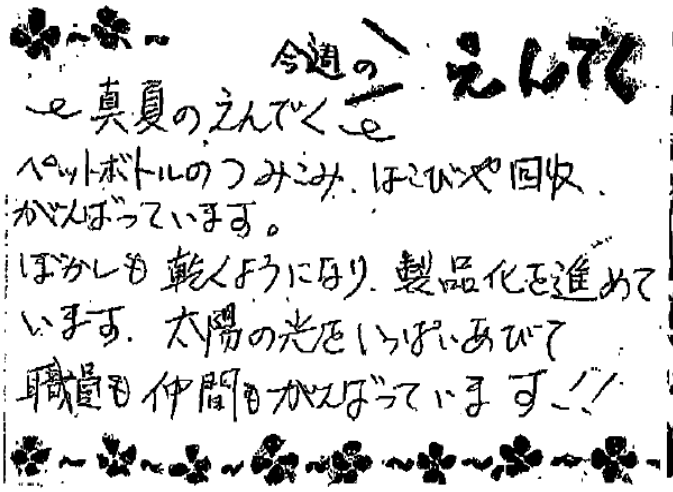
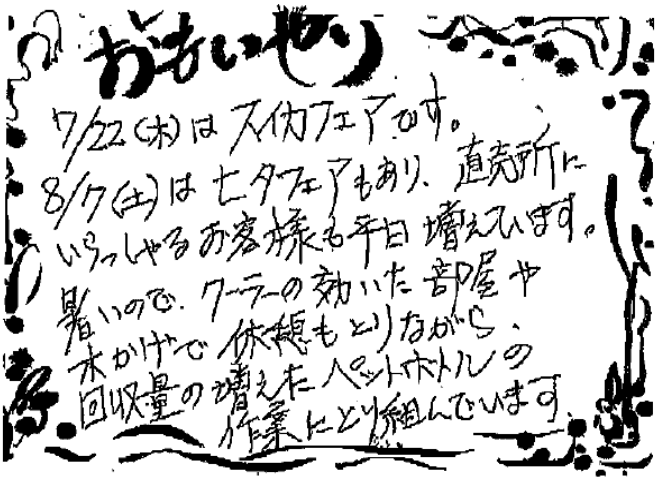
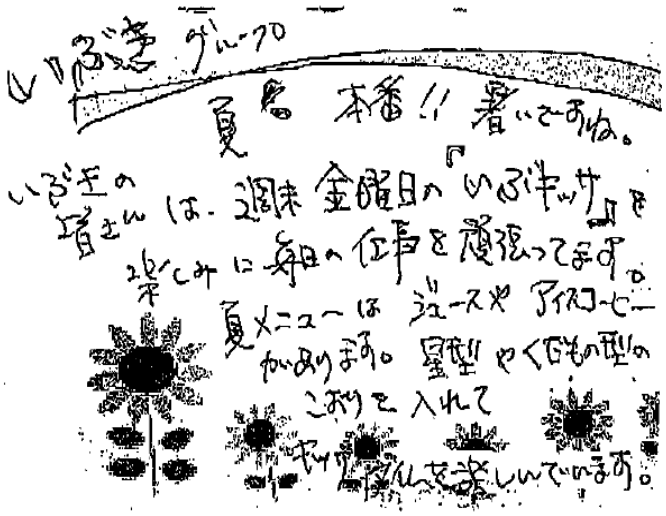
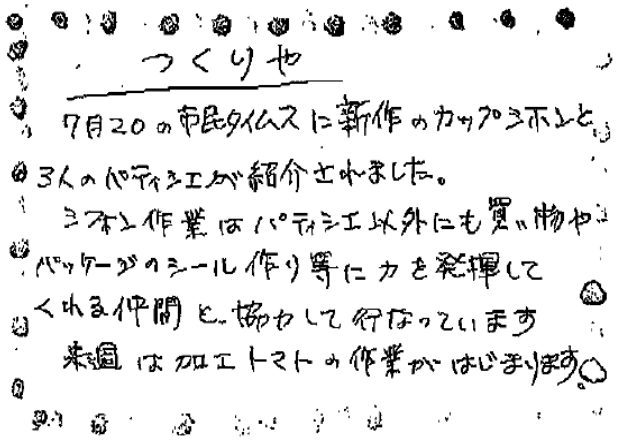
第２コムハウス通信

2021年7月22日(木)

965号

梅雨も明け、夏本番となりましたが、去年に引き続き「コロナ禍」での夏です。

また、東京では感染の拡大が再び広がるなか、オリンピック・パラリンピックが開催されます。心から楽しんで応援できない、開催そのものに納得できない、などの気持ちを抱いている人も、多いのではないでしょうか。

とはいえ、明るい太陽が降り注ぎ、開放的な気分にもなるこの季節。短時間でも太陽の光をたっぷり浴びて、自粛が続いた窮屈な思いを少しでも解消できるといいですね。

紫外線や熱中症のリスクが少ない早朝の散歩はいかがでしょうか。都会と違って信州では、朝は涼しいさわやかな空気が楽しめます。野鳥の鳴き声を聴きながら、胸を張って、肘を大きく振り、やや歩幅を大きめにとって歩くのがおすすめです。