

2月20日（土）

午前はお祭りをひとつ齋行しました。穏やかで暖かな日でしたので、ウグイスがさえずり、良い雰囲気の中でお祭りができました。

午後からは神社の会議でした。社務所の窓を開放して南風を取り入れました。暖房を使わなくても十分な暖かさでした。

昨日の登山による筋肉痛が始まりました。月1回のペースで登っていると筋肉痛は起こらないのですが、3か月半ぶりなので、やはり来ました。太ももに來ています。若い頃は年に1回、日本アルプスを4～5日歩きました。すると、帰るときには筋肉痛が始まり、駅の階段の上り下りが大変でした。翌日も自宅の階段は恐怖でした。それに比べて今は、階段の上り下りが大変ということはありません。

心地よい筋肉痛に促されて、さて3月はどこの山に行こうかと考えています。