

やる気，元気，森脇。森脇健児でございます。

京都の皆さん，ステイホームしておられますか。とにかく手洗い，うがいを徹底しないといけないと思っております。そして，3密にならない程度に僕はウォーキング，ランニングなどを行っているんですけど，やっておられる方も徐々が増えてきているんです。ただ，マスクして走るとか歩くとなるとこれからの季節暑くなります。そこで僕がいつもやってこれが一番いいなと思ったのがこの普通のタオルをこうやって巻いて後ろでくるんですね。昔，大掃除のときとかおじいちゃんとかおばあちゃんとかこうやってましたね。こうやって僕いつも走っているんですよ。何がこれいいかと言いますとね，やっぱりマスクだったらちょっと息がしにくい，すごく息がしにくいんですよ。これだったらすごく息しやすいんですよ。呼吸がいい。そして，飛沫も飛ばない。すれ違うウォーキングの方とかランナーとかの方にマナーとして非常にいいんですね。

昔の方々，先人の方はこういうのをして掃除とか作業をしておられましたけど，やっぱりこれいいですわ。息がしやすい呼吸がしやすい。そして，マナーにもなります。お薦めでございます。

とにかく一日も早く収束するように祈っておりますが，京都にお住まいのみなさんともに耐えましょう。

以上，やる気，元気，森脇，森脇健児でした。