

私はビジネスからは離れてますので、家から極力出ないように、外出自粛をしています。しかし、それでは運動不足になるので、朝は家内と二人で約1時間、夕方約30分、合計1万歩を歩くようにしています。あまり、参考になりませんね。

「コメント（利根）」 いえ、大切な事だと思います。頭では運動は必要だと分かっているのですが、中々やれていないのが現実です。意思の強さですね。