

11月23日

昨日の夜から肩こり頭痛がしていて嫌な予感がしていたが、朝起きて  
もあまり良くなっておらず、頭痛に振り回された1日だった。痛みが  
出そうになると漢方を服用したり、夫にマッサージをしてもらったり  
してピークを乗り越えている感じはする。肩こりがひどいので自分で  
ラジオ体操を試みたりもした。あまり業務もできず、なおかつ余暇  
の時間を過ごせたわけでもなく、若干不完全燃焼な一日だった。