

まざらいん!

臨時号

2020年5月25日(月)発行

新型コロナウイルス感染症に負けないために
いま、たいせつなことは!!

発行: 特定非営利活動法人

全国コミュニティライフサポートセンター(CLC)

編集: 石巻・蛇田のより処 まざらいん

拠点: 石巻市蛇田字西境谷地 122 番地 6 号(〒986-0861)

受付時間: 月～金 9:00～18:00

お問い合わせ TEL: 0225-24-9910



新型コロナウイルス感染症～コロナパンニックを防ぐ～ (15)

人と話す・連絡をとりあう

Check!



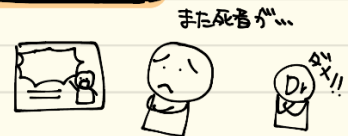
不安なのは当然



信頼できる人、友人、家族と
話すことで不安が解消される

自宅で過ごす

・よくない例



テレビ(特にワイドショー)ばかり見て過ごす

・よい例

- ・おいしい食事
- ・しっかり眠る
- ・適度に運動
- ・メールや電話などで連絡をとり合う

家族団らん



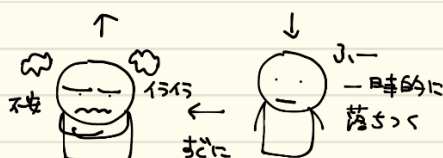
健康な
ライフスタイルを
維持する!



お酒やタバコ、 薬(睡眠薬)に頼らない



タバコ・アルコール・薬



落ちつくのは一時的
だんだん量が多くなるので注意

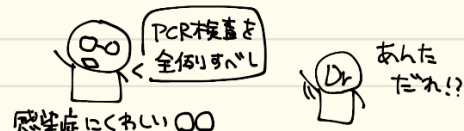
情報にまどわされない

・事実を入手する



・信頼できる情報源を見つける

→ 国立感染症研究所ホームページ
厚生労働省のホームページ



感染症に怖い〇〇

・不安や焦りを感じる番組は見ないでいい



Coping with stress during
the 2019-nCoV outbreak

出典: 諏訪中央病院 玉井道裕医師著「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書(前編)」P18
＜諏訪中央病院のホームページより全編読むことができます＞

免疫力を高める、簡単レシピ!!

わかめの元気และ

ねばねばの力で
免疫力アツ!!

材料（2人分）

- ・塩蔵わかめ…軽くひとつかみ
- ・オクラ…2本
- ・長いも…5cm くらい
- ・なめたけ…1びんの半分（お好みで）
- ※彩にカニ風味カマボコなどを入れてもOK



つくりかた

- ①塩蔵わかめは、水に入れて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②お湯を沸かし、塩でもんだオクラを1分半程茹でてから、ザルに上げて、冷水に入れて冷やし、取り出す。
- ③長いもは皮をむき、お好みの大きさに切る。
- ④全てをボウルに入れて混ぜたら完成!



お好みで、ポン酢やしょうゆを入れてね!

あまった材料で、もう1品

ねばねば丼

- ①長いもをすりおろして、とろろにして
- ②ゆでたオクラをきざんでおき
- ③丼ぶりにご飯を入れて
- ④とろろ、オクラ、なめたけ、納豆、キムチ、めかぶを
ご飯の上にのせて完成!



給付金をもらった詐欺に気をつけましょう!

Check!

特殊詐欺で注意してほしいこと

疑わしい電話や訪問者には・・・

- ・電話番号 ・住所 ・通帳 ・暗証番号・マイナンバー
- ・家族構成 ・キャッシュカード番号 ・口座番号

絶対に教えない! 渡さない!

「怪しいな」と思ったら、お近くの交番に相談してください