

まざらいん!

臨時号

2020年7月27日(月)発行

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)

開所時間: 月~金 9:00~18:00

お問い合わせ TEL: 0225-24-9910



新しい生活様式って...



1

一人ひとりの基本的感染対策って?

手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う

(手指消毒薬の使用も可)



人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用。ただし、夏場は熱中症に十分注意。



2

日常生活を営むうえでの基本的な生活様式について教えて!

「3密」の回避
(密集、密接、密閉)



こまめに換気する
..など

3

日常生活の各場面別の生活様式って?



レジに並ぶときは、
前後にスペース



食事は店内ではなく、
持ち帰りや出前、
デリバリーも

..など

4



新しい生活様式のこと分かった?



ありがとう。
よく分かったよ。
気をつけて生活するね!

みなさんもコロナに負けずに、元気に過ごしていきましょう!

夏バテ解消、簡単レシピ!!

材料(1人分)

- ・オクラ …2本
- ・梅干し …1個
- ・うどん …1玉
- ・釜揚げシラス …お好みの量
- ・めんつゆ …お好みの濃さ・量

～暑さに負けない、ぶっかけうどん～



つくりかた

- ① うどんを茹でて、ザルにあげて、冷水で冷やしておく。
- ② 塩でもんだオクラを1分半ほど茹でてからザルにあげて、冷水に入れて冷やし、取り出す。
- ③ オクラは2mm位に切って、梅干しは種を取り、たたいておく。
- ④ 器に、うどんを入れ、その後、オクラ→たたいた梅干し→シラスを乗せて、最後にめんつゆをかけたら完成です。

お好みで、干しエビや納豆、大葉、ゴマなどを入れても美味しいですヨ👍

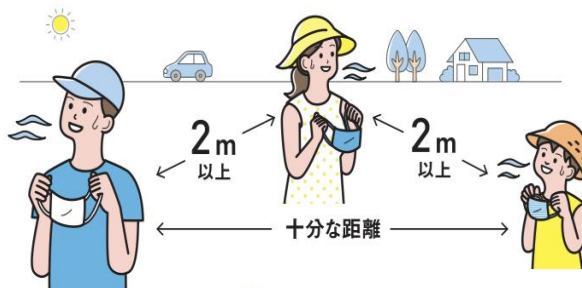


熱中症予防のポイント

熱中症予防×コロナ感染防止

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

マスク着用時は



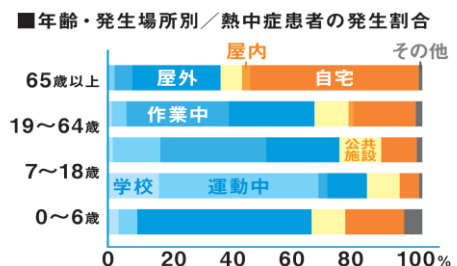
激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

熱中症を防ぐために

- ①暑さを避ける
- ②適宜マスクをはずす
- ③こまめな水分補給



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は

半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。