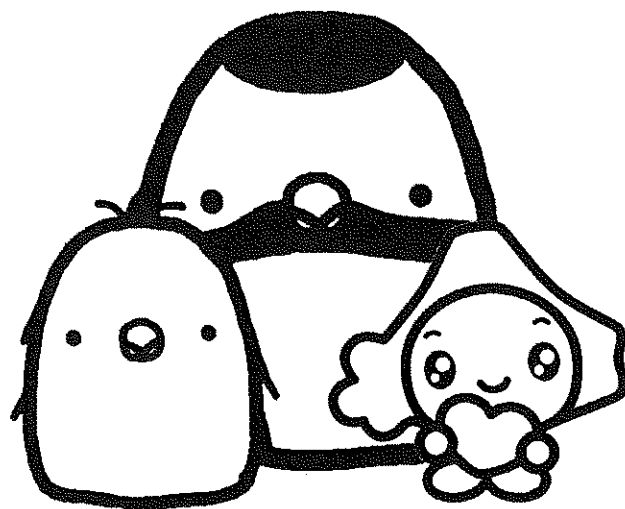


# 社会福祉法人鶴居村社会福祉協議会

## 感染予防対策によりご自宅でお過ごしに

### なられている方へ 第2号



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための緊急事態宣言が解除されました。日本では医療関係者をはじめ国民の皆さんの努力により、感染が収束傾向にあり、多くの分野での経済活動が再開しています。

ですが、新型コロナウイルス感染症の第三波を発生させないためには、「新しい生活様式」に習って、一人一人が感染拡大防止を意識して生活をしていくことが重要です。

さて、いまだ予断を許さない状況の中、村民の皆さんは、日々の暗いニュースで気が滅入ってはいないでしょうか。「新しい生活様式」に慣れずに時間を持て余してはいませんか？ 外出することが不要に思えて気が咎めたりしてはいないでしょうか。

外出の時に感染拡大防止を意識して行動することは大切なことです。それと等しく、自宅で過ごす時間をより有意義に、楽しくしていくことも、とても大切なことだと考えます。

今回、「感染予防対策によりご自宅でお過ごしになられている方へ 第2号」を作成しました。第1号は、大型連休の際、自粛期間を過ごすお供になればと思っでの発行でした。今回は、「新しい生活様式」の中で村民の皆さんが過ごされる一助になれば、との思いで作らせていただきました。わずかでもお役に立ち、また楽しんでいただければ幸いです。

鶴居村社会福祉協議会 会長 鶴橋 忠輝

# ブクブクうがいの方法



うがいにはブクブクとほほを動かす「ブクブクうがい」とガラガラとのどを動かす「ガラガラうがい」があります。

口腔ケアでは、お口の汚れを取り除き、保湿にもなるブクブクうがいをよく行います。

①



お水をお口に含む。

②



左側のほほを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。

③



右側のほほを膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。

④



鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らませ、鼻の下を伸ばすようにあごを上下に動かしながら、上唇と歯ぐきの間で3~4回ブクブクと動かす。

⑤



ほほ全体を膨らませ、3~4回ブクブクと動かす。

# お家でできる脳トレチャレンジ（中級）

## 【漢字の読み】

1. 一寸 → □□□□

6. 心太 → □□□□□

2. 胡坐 → □□□

7. 黒子 → □□□

3. 転寝 → □□□□

8. 態と → □□と

4. 口遊む → □□□□□む

9. 所以 → □□□

5. 白湯 → □□

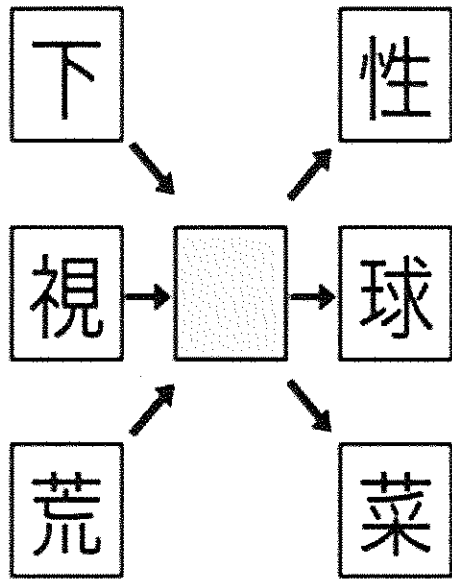
10. 嗽 → □□□

難. 鶴 → □□□□□

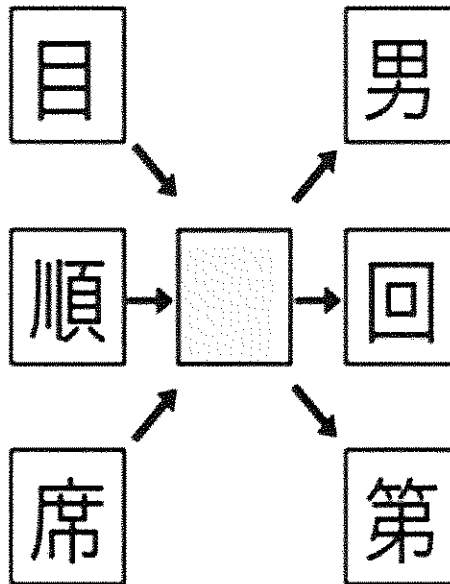
# お家でできる脳トレチャレンジ（上級）

## 【熟語連想パズル】

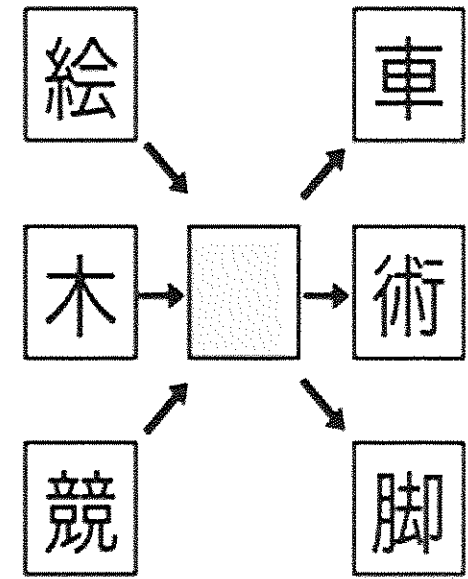
No.1



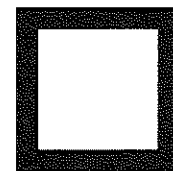
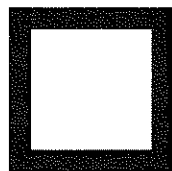
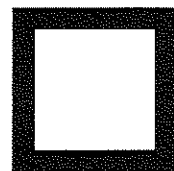
No.2



No.3



□に入る漢字一字を入れて出来る三字熟語をなんでしょう？



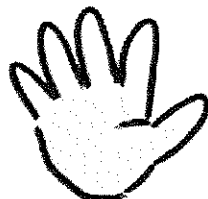
# お家でできる脳トレチャレンジ（上級2）

【謎解き】 ?に入ることばはなんでしょう？



ぐん  ん … 地名

とん  … 道具

 とば = ?

# 「新型コロナウイルス感染症」の流行が不安な方へ ～日本赤十字社の取り組み紹介～

新型コロナウイルス感染症の流行によって、これから先どうなるか、不安な気持ちを抱えて過ごしている方もいるのではないのでしょうか。

そんな方にご紹介したいのが、日本赤十字社が行っている活動です。

次のページは、日本赤十字社が、新型コロナウイルス感染症に対して行っている活動をまとめたホームページです。

## ・日本赤十字社 新型コロナウイルス感染症に対する活動報告

<http://campaign.jrc.or.jp/kansensho/>



日本赤十字社  
新型コロナウイルス感染症  
に対する活動報告



活動へのご理解をよろしくお願いいたします。

日本赤十字社は、全国の赤十字所属を中心に新型コロナウイルス感染症の患者および濃厚接触者のための活動に取り組んでおります。

活動・自援隊が中心となって、患者の治療にあたっては赤十字看護士だけでなく、ダイオキシン・プリンセス等への支援隊の派遣や、感染拡大防止のための情報発信などに従っています。

皆さまとの力を合わせて、感染防止活動を続けてまいります。

その中で、特にご紹介したいのは次の動画。「ウイルスの次にやってくるもの」。

新型コロナウイルス感染症の流行が、知らず知らずのうちに私たちに与える「恐怖」と、それへの対処方法を、絵本動画の形で分かりやすく伝えてくれています。

すでに200万回以上再生され、多くの人が見ている動画です。まだ見ていない人は一見をおすすめします！

## ・【日本赤十字社】「ウイルスの次にやってくるもの」

[https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4&feature=emb_logo)



併せて見て欲しいのは、「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」です。

新型コロナウイルス感染症が「病気」「不安」「差別」の3つの感染症を広げていること、その感染症を広げないための方法を、わかりやすくまとめています。

自粛生活で、日々の暗いニュースで、飛び交う色々な情報で、落ち込んだり、不安な気持ちが少しでもある方は、そうした気持ちに立ち向かう方法のひとつとして読んでみてください。

・**新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～**

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！  
～負のスパイラルを断ち切るために～

第1の“感染症”  
「病気」

第2の“感染症”  
「不安」

第3の“感染症”  
「差別」

3つの“感染症”は  
つながっている

ひとりひとりが気を付けないと  
ワタシはこうやって力をかけていくよ...

あんなこときつかったけど...

でも私もいつ言われるかわからない...あんな...

嫌悪の対象を偏見・差別し遠ざけることでつかの間の安心感が得られる

特定の対象を見える敵と見なして嫌悪の対象とする

見えない敵（ウイルス）への不安

なぜ、嫌悪・偏見・差別が生まれるのか

聴く力

気づく力

自分を支える力

不安や恐れは私たちの

ふりまわされないために

第2の“感染症”に

不安や恐れは私たちの

ふりまわされないために

第2の“感染症”に

※画像は、掲載されているページの一部抜粋です。

他にも、「#最前線にエールを何度でも～全国の医療従事者への応援プロジェクト～」の取り組みや、活動レポートなども掲載されています。

ここでは日本赤十字社の取り組みをご紹介しましたが、新型コロナウイルス感染症に負けないために、全世界で様々な活動がなされています。そうした活動を調べてみることも、不安な気持ちを遠ざける方法の一つです。

体も心も健康に、新型コロナウイルス感染症を乗り越えていきましょう。

# 食生活応援情報～牛乳を食べよう！～

自粛生活中、日持ちのいい物や手ごろな物ばかり食べて、食生活が偏ってしまっていないか？

ここでは、「ミルクランド北海道」のホームページから、おいしく健康に良い牛乳を使ったレシピをご紹介します。

食事に牛乳を加えることで、良質なカルシウムやたんぱく質が取れ、減塩にもなって、良いことが盛りだくさん！ 毎日の食卓に牛乳を使ったレシピを加えてみてはいかがでしょうか。

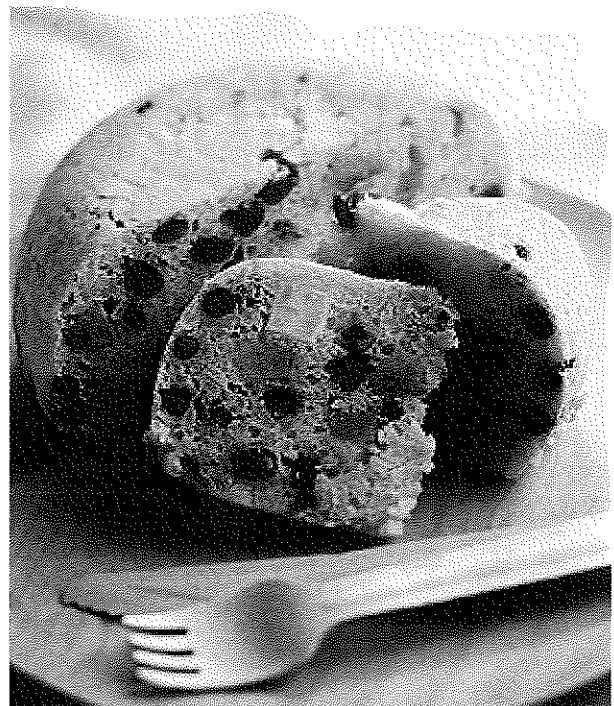
出典：「ミルクランド北海道」ホームページ <https://www.milkland-hokkaido.com/recipe/>

## 【レシピ①】

### ◇季節の野菜入りホットケーキ◇

#### ○材料（4～6人分）

|            |           |
|------------|-----------|
| 牛乳         | 100～150CC |
| サツマイモ      | 50g       |
| カボチャ       | 50g       |
| ホットケーキミックス | 200g      |
| 残りごはん      | 150g      |
| 卵（Lサイズ）    | 1個        |
| 甘納豆（小豆）    | 100g      |
| 砂糖         | 30g       |



#### ○ポイント

ホットケーキミックスにも甘みがあるので、甘さ控えめが好みなら砂糖は入れなくてOK

#### ○作り方

- ① サツマイモは洗って皮をむき、カボチャも洗って皮をはいで、5mmのさいの目に切る。
- ② ボウルにホットケーキミックス、卵、砂糖、ごはんを入れ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ②に①と甘納豆を入れてよく混ぜる。
- ④ 炊飯器に③を入れ、ごはんを炊くのと同じ要領でスイッチを入れる。約45分してから見てみて、必要であればさらに45分スイッチを入れる。



## 【レシピ②】

### ◇ミルク豚汁◇

#### ○材料（4人分）

|       |       |
|-------|-------|
| 牛乳    | 300cc |
| 大根    | 80g   |
| ニンジン  | 20g   |
| ジャガイモ | 1個    |
| ゴボウ   | 1/2本  |
| 豚バラ肉  | 100g  |
| 玉ねぎ   | 1/2個  |
| 生シイタケ | 2枚    |
| 水     | 600cc |
| みそ    | 30g   |



#### ○ポイント

みそは50g入れても大丈夫なのでお好みで。洋風野菜を使っても◎。彩りに今回はチンゲンサイを乗せました

#### ○作り方

- ① 大根、ニンジン、ジャガイモはいちょう切り、ゴボウはさがぎにする。ジャガイモとゴボウは水にさらす。
- ② 豚バラ肉は適当な大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは一口大、生シイタケは薄切りにする。
- ④ ① ②をそれぞれさっとゆでてから鍋に入れ、③と水を加えて中火にかける。
- ⑤ アク取りをし、材料が柔らかくなったら牛乳とみそを加えてひと煮立ちさせる。



# 脳トレチャレンジの答え


## 中級の答え

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. ちょっと  | 6. ところてん |
| 2. あぐら   | 7. ほくろ   |
| 3. うたたね  | 8. わざと   |
| 4. くちずさむ | 9. ゆえん   |
| 5. さゆ    | 10. うがい  |

難. こうのとりに

## 上級の答え

野次馬

  
ぐん ん ... 地名

上級2の答え

とん  ... 道具

あいことば

 とば = ?

※前回の上級の答え

きしかいせい

(起死回生)

※前回の超級の答え

四角のマス自体が漢字を表しており、?の答えは口(くち)となります。

図が表しているのはじゃんけん

上からいくと

ぐん負けん = 群馬県 地名

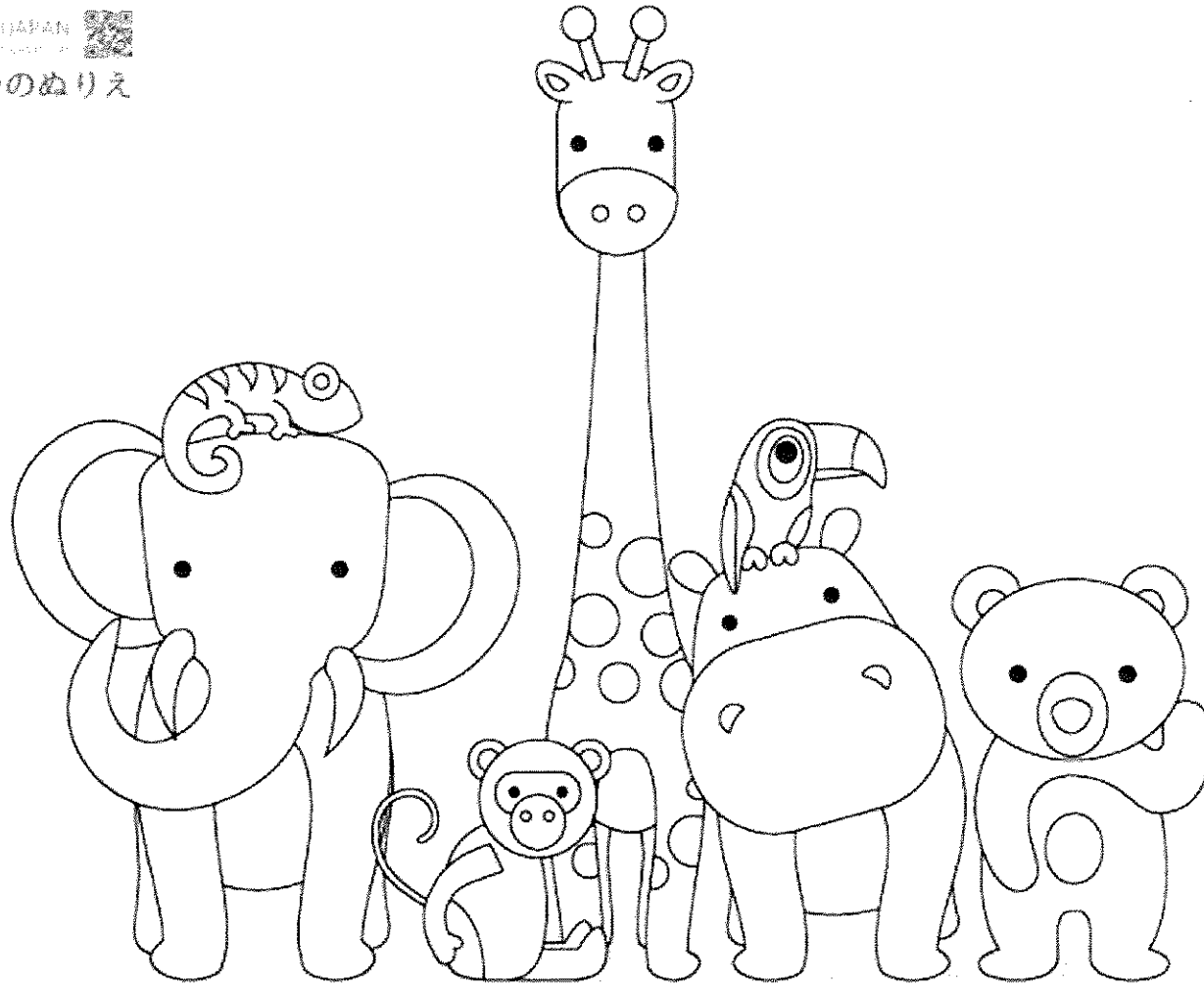
とん勝ち = とんかち 道具

あいこ = あいことば

となります。

# お子様向け めり絵ページ

ORIGAMI JAPAN  
どうぶつのめりえ



# お子様向け めり絵ページ



疫病退散!  
「アマビエ様」  
かえちやびのめりえかし  
©2020 Kaechabi

