



「不安」や「ストレス」で 体調不良になっていませんか？

☆正しい情報を！

一日中テレビを見ているとあらゆる情報が入ってきます。

専門医の話や厚生労働省のホームページ等

正しく情報収集しましょう。



☆コミュニケーションをとりましょう！

一人で考えてしまうと不安が増大します。

家族や友人と電話でおしゃべりしてみましょう。



☆規則正しい生活をしましょう！

外出制限により生活時間が乱れていませんか？

食事や睡眠時間に気を付け免疫力が低下しないようにしましょう。



☆体を動かしましょう！

ラジオ体操などを利用し体を動かす時間を作りましょう。



◎改善されない場合は相談を！

かかりつけ医や市役所の「こころの健康相談」など専門の方に相談してみましょう。

コーディネーターが行く

にいさんぽ

疫病退散

江戸時代、後期に肥後国(現:熊本県)に現れたと言われているアマビエは日本における伝説の半人半魚・妖怪。海中から光輝く姿で現れ、豊作・疫病などに関する予言をされると言われています。

諸説ありますが、「アマビコ」という同種の妖怪の誤記という説も提唱されています。漫画家の水木しげる先生の作品でも「アマビエ」は登場しています。

京都にある東福寺の塔頭寺院であります毘沙門堂勝林寺(しょうりんじ)さんの御朱印です。以前にこちらのお寺に訪問したことがあります。ちょうど、紅葉の時期でもあり、とても風情があり、落ち着いた印象のあるお寺です。

今は、とても大変な時期で京都へ旅行に行く事はできませんが、アマビエの力を借りて、疫病退散を願うばかりです。

また、厚生労働省が作成した新型コロナウイルス感染症拡大防止を呼びかけるアイコンもあり、アマビエをモチーフにしています。「疫病退散」にご利益があるという「アマビエの力」を借りる意図があると思います。

まだこの状態が続くと思いますが、体調に注意し暑さに負けないように乗り切りましょう。



もし自分のおじいちゃんおばあちゃんにうつしちゃったら……と想像してみる。



