

ウィルスに動じない 体と心

を鍛えましょう



あなたに
元気玉を
届けたい!!

和食や農業の力を信じて
みんなでクルに乗りこえよう

コロナの影響で、急に仕事が減ってしまったり、
自宅待機を余儀なくされている人も多いと思います。
なかば強制的に、働き方や生活の変化を求められ、
困っている人が多いように感じます。(→)

ふくしま有機ネット新聞

第23号・2020年3月31日発行

この厳しい状況は今後もしばらく続くと思います。
そんな時、めげずに生きる基本となるのは、あなたの体です。
何があってもブレない強い自分であるために
ゆうきネットから体と心の免疫UP方法を届けます!

1 コレだけは聞いてくれないか。

新型コロナウイルス感染症は、

健康な人(特に自然に浴った生活をしてる人)は
あまり恐れる必要がない。落ちついてね。



医師
本間真一郎さん

新型コロナウイルス感染症(COVID19)
約50%(主に子どもと若い成人)は
無症状で、発症しても約8割
は軽症となるので、軽い感染症と
考えてもいいでしょう。しかし発症者
の2割弱は重症となり、命に関わ
ることもあります。

毎年流行る季節性インフルエンザでも
日本で数千人、アメリカで数万人が
亡くなっているのに、インフルエンザ(ク)

しかし、最も重要な「新型コロナウイルスは健康な人はあまり恐れる
必要がない」という原則は、変わりないと思います。

に比べるとそれほど恐れる
感染症ではないと思います。
つまり今回のCOVID-19は、
健康な人には「強い風邪
程度の感染症で、基礎疾患
がある人は風邪でもせくなる
ことがある」という認識が
正しいと思います。

変異のスピードが早いウイルス
なので、様々な見直しか
必要になるかも知れません。

あしま殺菌じくわ。
過度の除菌
も逆効果になる
こともあるよ。

地球もヒトも
微生物の
はたらきによって
なり立っているのだよ。

すでに自然に浴びて生き
たのですか?

ネットの情報は推測
のものが多かったり、
不安を煽っているものもある。
それは分かってるけど、つい
見ちゃう時もありますよね。
今回の世界的なパニックは、
人々の恐怖心が生み出したと
言っても過言じゃないと思います。

パニック
ならぬ
インフォデミック

私たちはSNSとより合わせ
の人生だから、時に悩まなくて
いいことに悩んだりする。
でも、SNSには良いコトもある
(この新聞だってFBあってこそ)
から、病まない程度に
イデ巨難をたもていきたいわ!

ウチナラ
人類の課題はSNSとの付き合い方じゃない?

3 和食、スロフーズ

Japanese Soul Food
Yeah!!

- 豆 納豆、みそ、しょうゆ、
とうふ、油あげ、きなこ...
- ごま ごま以外にも、クルミや
ぎんなん、松の実もいいよ!
- わかめ 海藻類は毛にもよき!
- やさしい 理想としては、ホル特盛
サラダ×2+フルーツ×3コか
- 魚 あじ、魚肝油、あさり、鮭、
サバ、まぐろ、たこ、えび
- しいたけ きのこは薬用ルに
たかくが苦手で食お。
- いも さつまいも、こんにやく、
しいたけ、山芋、里芋など



4 スマホを おいて、 火田を耕そう。



またそのオチ
かよ

おしぐくししたら 金秋を
もって火田に行こう! きとスト
を大地が受け止めてくれる...
コロナを機に、農作業で
バキバキのボテになろう。

そうだ
そうだ

つらな時は、このお話を思い出して
「はんこ食、ようね。」

農業団体