

# 九鬼町

## 地域おこし協力隊

### ◆ 活動日記 ◆ No.7



新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が発令され  
テレビでも毎日「3つの密を避けましょう」という事が言われて  
日常生活が一変されました。

私の活動場所、食堂網子場も、事態が終息してくるまでは  
しばらくの間休業で、再開の目処はたっておりません。

家で過ごす時間が増えて、家庭での生活を楽しむ様々なアイデアも  
テレビで沢山紹介されていますが、急な変化に対応するのは  
戸惑う事も多いですね。

不要不急の外出は控えて...という事ですが、家にいても、日当たりの  
良い場所があれば、日光浴はおすすめです。

ビタミンDは食べ物から摂取するほかに、日光を浴びる事でもある程度  
作りだせると言われています。

ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収が悪くなるので、私は足の壊死を  
治す為にビタミンDを服用していましたが、お日様の力を借りつつ、カルシウムを  
含むものを食べる事で、自然な形で骨を少しでも丈夫に保ちたいと思っています。

このような時期だからこそ、身体を健康に保てるようにしていきたいですね....

コロナウイルスが終息して、少しでも早く穏やかな日常が取り戻せるように  
祈るばかりです。皆様もお身体に気を付けて...