



Happy  
New Year

# けんあい通信

2025  
NO.108

01

お知らせ: マイナンバーカードご持参ください

しあわせです感謝 名古屋市 60代 K.H より

## 新年のご挨拶と成人の日の由来

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

さて、成人の日が祝日になったのは「大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝いはげます」ことを趣旨としています。なぜ正月明けの受験等で忙しい時期かというと、

1999年までは1月15日でした。この小正月に元服の儀が行われていたため制定されました。

2000年以降はハッピーマンデー制度のため1月第2月曜日になっています。

### 新年のけじめと「感謝」のすすめ

新年になりけじめをつけて新しいことを始めてみるのはいかがでしょうか？

私は20年以上しあわせになる方法について調べてきました。一番のおススメは「しあわせです感謝」と事あるごとに口にする事です。これまでも何度も紹介してきましたが、皆さん実践されていますか？

今回は最近取り組み始めた秘術をお教えしますね。簡単でかつすぐに効果を実感できるのでやってみてください。私はある師匠から「身体の不調を感じる部分をさすりながら【感謝の言葉】とともに【正常にお戻りください】という方法を学びました。例えば、胃の調子が悪ければ、「胃さん、いつもありがとうございます。どうぞ正常な状態にお戻りください」と言いながらしばらくさすっていると楽になるため、普段からやっていました。

### 朝晩の感謝の習慣とその効果

昨年、新たな情報を耳にしました。健康診断で全く異常がない2名の90代の方がいたそうです。その90代2名の共通点は【朝晩、頭の前からつま先までさすりながら各部分にありがとうと言っている】でした。簡単でお金が掛からないため早速試しました。「髪の毛さん、ありがとう、脳さん、ありがとう・・・(足の)小指さん、ありがとう」と2分ほどで終了します。寒いので布団の中で行いました。

さて、どんな変化が起きたか？はっきりと実感したのは「熟眠感」でした。開始した翌日からぐっすり眠れてパッと目が覚め、スッキリとした爽快な朝を迎えました。これまでもよく眠れる方でしたが質が全然異なりました。

ご注意いただきたいのは、念のため目覚まし時計をセットしてください。僕の印象では、自分にとって必要な時間をしっかり眠る感じがします。普段よりも一時間長く眠るようになり、何度か遅刻しうになりました。それ以来、一時間早寝をしてしっかり眠るようになっています。

是非試して頂き、眠れるようになったら薬局スタッフに教えてください。



健愛薬局 吉田知子

#### 患者様へお願い

処方箋お渡し時、お薬手帳・保険証・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒に出していただくと助かります。ご協力お願いします。知多厚生病院や半田市民病院、他病院のお薬も調剤いたします。

-- クレジットカード・PayPay 対応 --



健愛薬局 半田店  
ホームページはこちら



半田市雁宿町1-48-2 雁宿中壁ビル1F

☎ 0569-84-3946 (平日・休日・夜間の連絡先) FAX 0569-84-3956

ジェネリック医薬品の流通状況が厳しいため、一部のメーカーを変更させていただいております。何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。