

# けんあい通信

2025

NO.109

02

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

節分は古い自分を払い、新しい自分を迎え入れる日

節分の日  
2025/02/02

節分は、季節の変わり目であり、古いものを払い、新しいものを迎え入れる大切な日です。「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆をまく行為は、単なる行事ではなく、心の中の古い自分、つまりネガティブな感情や悪い習慣を追い出し、新しい自分へと生まれ変わるための良い機会です。

## 心や人間関係に潜む「鬼」を追い出そう

うまくいかないことがあったら自分の中にある「できない」という鬼が邪魔をしているのかもしれませんが。そんな時は、節分の精神で、その鬼を追い出し、「できる」という新しい自分を引き出してみましょう。

人間関係で悩んでいる時も同様で、相手への不満や怒りといった感情は、心の平穏を妨げる鬼です。それらを意識的に追い出し、感謝の気持ちや思いやりといった良い感情を育むことで、人間関係はより良好なものへと変わっていくでしょう。

## 息を吐いて気持ちを切り替える練習を

豆の代わりに息を吐くとき、ネガティブな感情を一緒にふうーっと吐き切ってみましょう。吐き切った後に新しい自分を詰め込むように吸い込んでみましょう。気持ちが切り替わるまで何度も繰り返してみましょう。気持ちが少しずつ楽になってくるでしょう。

変化があったら薬局スタッフに教えてください。話すことでさらに気持ちが楽になりますよ。



健愛薬局 吉田知子

### 患者様にお願い

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 雁宿中塾ビル 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。