



けんあい通信

2025

NO.120

12

お知らせ：現在の健康保険証は12月1日までです。

今後は、マイナ保険証か資格確認書による確認になります

しあわせです感謝 名古屋市 60代 K.H より

イルミネーション

冬の光、あなたが主役

街中が美しいイルミネーションで彩られる季節となりました。きらきらと輝く光を見ていると、心が弾みますね。美しい光に目を奪われがちですが、私たちが一番輝いてほしいと願っているのは、他でもない「あなた自身」です。しかし、師走の忙しさや寒さで体に力が入ると、疲れが溜まり、その輝きも少し曇ってしまいがちです。そんな時こそ、ご自身の体を「電球を磨くように」優しくいたわってあげてください。

圧をかけないセルフケア

今月おすすめしたいのは、「体を優しく撫でるだけ」のケアです。疲れを取ろうとすると、ついグイグイと強くマッサージをしたくなりますが、実は「圧をかけずに、皮膚を優しく撫でる」ことが、こわばった体を緩める秘訣です。首筋の髪の毛の生え際から頭の上を通っておでこまで、壊れやすいガラス細工を扱うように、手のひらでそっと撫でてみてください。滞っていた巡りがふっと良くなり、内側からポッと温かい明かりが灯るように、本来の元気が湧いてきます。同様に身体の前面も、のどのあたりから下腹部まで撫でてみてください。あなたがあなたらしく、イルミネーションのように温かく輝くために、まずはご自身を大切に作る時間を作ってみてくださいね。

迷ったら、いつでも薬局へ

もし、心や体の明かりが少し消えそうだなと感じたら、いつでも薬局にいらしてください。私たちは、皆様の健康を照らす「街の小さな灯り」でありたいと思っています。スタッフ一同、皆様のことが大好きです。温かいお茶のようなホッとする場所として、いつでも皆様をお待ちしております。



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。知多厚生病院や知多半島総合医療センターなど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。