

2026
2

NO
122

けんあい通信



マイナ保険証か資格確認書による確認になります

ー ウィンタースポーツ ー

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ余寒厳しい日が続いています。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

2月は、スキーやスノーボードなど、ウィンタースポーツが最も盛り上がる季節です。白銀の世界を風を切って滑るのは爽快ですが、ゲレンデを見渡すと、実に様々なスタイルで楽しむ人々がいることに気づきます。

スキーとスノーボードでは滑るラインも違えば、見える景色も異なります。自分と異なる動きに予測がつかず「危ないな」「なんであんな動きをするんだろう」と、ヒヤッとしたリイライラしたりすることもあるかもしれません。

そんな時、相手の動きを「間違い」と決めつけるのではなく「自分とは違うスタイルなんだ」と、多様性として受け止めてみてください。そう考えるだけで、心の強張りがふっと解けていきます。とはいえ、頭ではわかっていても、心に余裕がないとなかなか難しいものです。そこで、おすすめしたい習慣があります。

違いを認めるためには、普段から深呼吸をしておくことがとても重要です。やり方は簡単です。まず8秒かけて、体の中にある落ち着かない気持ちやイライラをすべて吐き出します。次に4秒かけて、冬の凜とした新鮮な空気を胸いっぱい吸い込みます。そして、吸った息を4秒間止め、酸素を全身に行き渡らせます。

気づいた時にこれを数回繰り返すといいですよ。深く呼吸をすることで自律神経が整い、イライラが静まると、不思議と相手の「違い」を許容できる広い心が戻ってきます。これはゲレンデだけでなく普段の人間関係やご家族との会話でもきっと役に立つはずですよ。

私たち薬局スタッフも、皆様一人ひとりの「違い」を大切にしたいと願っています。体質も、考え方も、ライフスタイルも人それぞれ。誰かと比べるのではなく、多様な「あなたらしさ」を尊重し、一番輝ける方法を一緒に探していきたいのです。皆様の心が、冬の空のように澄み渡り、穏やかでありますように。私たちはいつでも愛と温かい笑顔で皆様をお待ちしております。

しあわせです感謝 名古屋市 60代 K.H

患者様にお願い

処方箋のお渡し時、お薬手帳・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒にいただいただけると助かります。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 南知多店
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。