

2026

3

NO  
123

## 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 ストレッチ ー

日差しが春めき、沈丁花の甘い香りが漂う季節となりました。三寒四温の言葉通り、まだ寒暖差のある日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

冬の間、寒さでキュッと縮こまっていた体を、ポカポカ陽気の中で少しずつ動かしたくなる時期ですね。でも、急に動かすと体はびっくりしてしまいます。まずはゆっくりと「ストレッチ」をして、凝り固まった筋肉をほぐしてあげることが大切です。実は、私たちの「心」も体と同じです。

3月は、年度末や新生活への準備で環境が変わりやすく、知らず知らずのうちに「頑張らなきゃ」「ちゃんとしなきゃ」と、心に力が入ってしまいがちです。真面目な方ほど、心の筋肉がカチコチに緊張し、視野が狭くなってしまうことがあります。そんな時こそ、心にもストレッチを取り入れてみませんか。

心のストレッチ、それは【「当たり前」のことに感謝して、視野を広げること】です。心が張り詰めている時は、どうしても「できないこと」や「不安なこと」に目が向きがちです。でも、ふっと息を吐いて、首を回すように視線を少しずらしてみましょう。そこには、いつも通り昇ってくれるお日様や、おいしいご飯、あるいは「おはよう」と声をかけてくれる誰かがいるかもしれません。

「今日も目が覚めた、ありがとう」「温かいお茶が飲めた、ありがとう」そんな、普段は通り過ぎてしまうような【「当たり前」の幸せ】に気づき、心の中で「ありがとう」とつぶやいてみる。すると、不思議と心の強張りが解け、ガチガチだった心にふんわりとした隙間が生まれます。

感謝の気持ちは、心を柔らかくする一番の美容液であり、準備運動なのです。もちろん、一人では背中ストレッチが難しいように、心の凝りも自分一人ではなかなかほぐれないことがあります。そんな時は、どうぞ私たちを頼ってお話してください。

私たち薬局スタッフは、皆様の心の柔軟体操をお手伝いするパートナーでありたいと思っています。春の光のように温かい愛を込めて、いつでも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、一緒にだしていただけると助かります。ご協力をお願いします。知多半島りんくう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 --

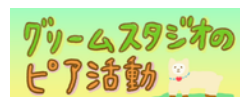


ジェネリック医薬品の流通状況が厳しいため、一部のメーカーを変更させていただいております。何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

健愛薬局 半田店  
ホームページはこちら

健愛薬局 半田店

半田市雁宿町1丁目48-2 雁宿中埜ビル 1階  
☎0569-84-3946(平日・休日・夜間の連絡先) FAX 0569-84-3956

健愛薬局は障がい者支援団体と  
提携しておりますグリーンスタジオの  
ピア活動  
ホームページはこちら