

けんあい通信

No.124
2026
4

-映画-



～新生活、演じる自分を休める時間～

桜の花が優しく舞い、春の陽気が心地よい季節となりました。
4月は新しい生活がスタートする時期ですね。ご自身や周りの環境が大きく変わる、いわば人生という映画の「新章スタート」のような季節です。映画のストーリーが急展開するとハラハラするように、私たちの心と体も、急激な環境の変化には大きなエネルギーを使います。そのため、4月は知らず知らずのうちに緊張状態が続き、自律神経のバランスを崩して心身の不調に陥りやすい時期でもあるのです。真面目で頑張り屋さんな方ほど、「ちゃんと演じなきゃ」と無理をしてしまうかもしれません。「なんだか心がザワザワする」「疲れが取れない」と感じたら、映画の途中で「一時停止」ボタンを押すように、少しでも休憩を取ってみませんか。

～心ほどける耳マッサージ～

そこでおすすしたいのが、自律神経を整える「耳マッサージ」です。
やり方はとても簡単。両耳を親指と人差し指で軽くつまみ、上・下・横へと優しく引っ張ったり、耳をパタンと半分に折りたたんだり、ぐるぐると回したりするだけです。深く深呼吸をしながら行くと、耳の周りがポカポカと温まり、こわばっていた心と体がふっと緩んでリラックスのスイッチが入ります。あなたの人生という映画の主人公は、他にもないあなた自身です。ずっと頑張り続ける必要はありません。時にはアクションシーンをお休みして、ただのんびり過ごす時間があっても良いのです。

私たち薬局スタッフは、あなたの物語を誰よりも応援するファンであり、いつでも羽を休められる温かい休憩所でありたいと願っています。心が少し疲れてしまった時、一人で抱えきれない時は、いつでも私たちを頼ってくださいね。皆様の毎日が、優しい光に包まれた素敵なストーリーになりますように。

ありったけの愛を込めて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。

マイナ保険証か資格確認書による確認になります



-- 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。

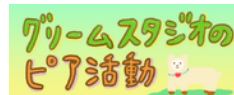
健愛薬局 半田店
ホームページはこちら



健愛薬局 半田店

半田市雁宿町1丁目48-2 雁宿中塾ビル 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
ビア活動
ホームページはこちら

