

No.125
2026
5

けんあい通信

— 母の日 —



～5月の疲れに。母の日に贈る「自分への癒やし」～
風薫るさわやかな季節となりました。5月の第2日曜日は「母の日」です。カーネーションの鮮やかな色彩が街を彩り、感謝の気持ちを伝える温かい空気に包まれますね。日頃、家族のためにと自分のことは後回しにして、家事や仕事に奮闘されているお母さん。本当にお疲れ様です。家族の笑顔が何よりの原動力とはいえ、知らず知らずのうちに心と体には疲れが溜まっていないでしょうか？新しい環境の疲れが出やすい5月は、特に注意が必要です。

～疲労回復のツボ「労宮」の押し方～
そこで今月は、毎日頑張る皆さまへ、ご自身を労わるツボをご紹介します。手のひらの中央にある「労宮（ろうきゅう）」というツボです。手を軽く握ったときに、中指の先端が当たるくぼみの部分にあります。「労」の「宮（集まる場所）」という名前の通り、心身の疲労回復に効果的だと言われています。家事の合間や、夜ホッと一息ついたときに、反対の親指で「痛気持ちいい」くらいの強さで5秒ほどゆっくり押ししてみてください。深呼吸しながら何度か繰り返すうちに、不思議とスッと肩の力が抜け、心の緊張が和らいでいくのを感じられるはずです。母の日は、ご家族から感謝を受け取る日であると同時に、ご自身で自分をたっぷり甘やかす日にしても良いのではないのでしょうか。「いつも頑張っているね」と、自分の心と体に優しく語りかけてあげてください。私たち薬局のスタッフも、いつでも皆さまの健康をサポートいたします。少し疲れたなと感じたら、いつでもお気軽にお立ち寄りくださいね。

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くと助かります。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。

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。

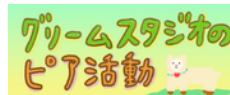
健愛薬局 南知多店
ホームページはこちら



知多郡南知多町豊丘字中田23番地2

☎0569-64-3071(平日・休日・夜間の連絡先)・FAX 0569-64-3073

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

