



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.209 2022年 12月号

発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

http://www.a-haruka.co.jp/

はるか薬局職員

2022年を振り返って

念願の

10年ビジョン

輝く未来への第一歩

捨えずにとっておいた
初代ファミコンで30年ぶりに
あそんでみたら、小学生の頃の
思い出がよみがえりました。
今でも趣味はゲームです。

M.H

今年は資格試験を目指すも

試験日がコロナ第6,7波の真っ只中で

札幌の試験会場に行くことを断念

来年は落ち着いて試験や旅行に行けたらいいな

K.Y

半身浴を楽しんでいます!

半身浴は「美肌効果」「デトックス効果」



が期待できて
ぐすり質の良い
睡眠がいただけますよ。
皆さんぜひ
試して下さい!

M.B

今年は息子が高校生になり、親元を
離れて下宿生活に...

1人で寂しさで耐えられないかと悩んでいた
学校に竹の子を元氣張ってる姿を見るのが
楽しいになりました!!

母は来年も引き続き頑張ります(笑)



冬に向けて、脂肪バイクを購入し

ました。^{2kg増量}脂肪バイクはMTBの格好に

入りませう。MTBにも牛車を出していいと思

います。

D.k

毎年家族で1、2回は温泉に
行っていたけど、今年は
行けなかった。2歳になる孫が
熱を出して!!
来年はどこか行けますように。
H.O

インドアも悪くないぜ”ジオーマヒ。
’80、’90年代の洋画にはまる!
Y.S
☑️元気があれば、何でもできる!!
by猪木(元気ですか?)



BLACK RAIN
MICHAEL DOUGLAS

眼科で視力検査をしたら 
右目 (近く0.1、遠く1.5) S
左目 (近く1.5、遠く0.1) S
という結果でした。右目と左目が
お互いに足りないところを補っています。
人間て不思議ですね。

2022年は
娘も小学1年生になりました。
僕も初心に戻って
びんぼう屋を思っています。
N.K

夏、遠方から娘親子が3年半
ぶりに遊びに来ました。
秋には、孫が誕生して家族が
増え賑やかになりました。
早く安心して何処へでも出かけ
られる日が来るといいですね!
M.S

相次いで手術が必要な病気に見舞われた我が家。コロナ禍で健康の大切さを改めて実感した年でした。2023年は穏やかに過ごせますように。 Y.M

ロボット掃除機が欲しくて
お店に行ったら高くて断念... 
色々調べて 来年こそは
半額並の商品 見つけるぞ!!

M.I

心と体は表裏一体。
どちらかが悪ければ、もう片方も悪くなるから。
健康管理に気をつけようと思います。

T.A

夏に富良野で子供と一緒にゲットした、
カブトムシとミヤマクワガタ。子供も大喜びで
飼育して成虫は亡くなりましたが卵から幼虫が
かえり、両種の幼虫を5匹ずつほど飼っています。
子供が世話をしなくなると、童心に戻った私がおぼろ
面倒を見て毎週末はウチ取りのお世話です。
次の夏に立派な成虫を見たい!! 幼虫のぶら下りも
食べて、出して暑が健康に過ごしたい!! (M.I)

初め々要海が界下。
初め々出雲下社に行下。
初め々パン作りには挑戦した。
2023年は初め々の50代。
またまた初め々を界下した!!
M.T

2022年

ついにコロナに感染してしまい、
吹奏楽の定期演奏会に出られず、
1年間の努力が水の泡に... 涙 (T)
来年は練習も、体かつけるために
筋トレも頑張るぞー!! (P)ー!!

来年の夏は涼しい
ことを祈ります。

(N)

2022年。

植物から

元気をもらいました。



かじゅる。

M.O.

2022年のトピックは「薬局と働いた」です。

ブランク2年 + 薬根ら危ない、と初めは心配でした。

が、患者様含め薬局の方々、家族の支えあって

何とかなりました。気づけば夢中で取り組んでいました。

ご縁のあた皆様へ、改めて感謝した年でした。

追記: コロナに負けず健やかになれ

H.S.

今年もコロナで計画していた女一人旅
もできず、1年が過ぎてしまいました...。
来年も巣ごもり生活になりそうなので、
買ってからあまり使ってないPS5が、そろそろ
がおいそうなので、ゲームしまさうと思ってます!!

★ A.C ★

2022年は、息子が生まれて生活がガラッと
変わりました。

大変な事もありましたが、息子のあかげで毎日

明日が楽しみになり定めた生活を

送れています。癒される、とても大事な事だと

改めて実感しました!! 息子がほだけ何とも

頑張れる気がします(笑)

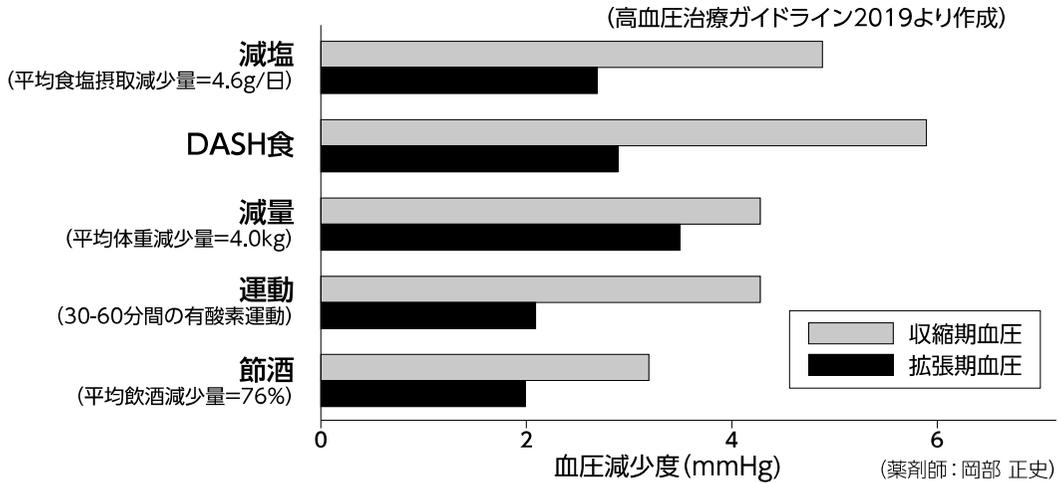
来年も元気に平和に過ごせよう♡

M.M

高血圧と食事・運動について〈まとめ〉

高血圧を、食事で下げるには？

これまで、3回にわたり血圧について取り上げてきました。
下図に示すように、生活習慣の改善を実行すると収縮期血圧、拡張期血圧、いずれの改善にも有効です。
もし5つの改善方法をすべて実行したとすると、単純計算では収縮期血圧を20ほど、拡張期血圧を14ほども下げることが期待できます。
血圧をうまくコントロールして体をいたわりましょう。



20周年記念クイズ【解答と正解者発表】

9月号(207号)の答えは「今」でした

正解者の中から抽選で5名の方に図書カードと20周年記念エコバッグを差し上げます。
また、今回たくさんのご応募をいただきましたので、さらに正解者のなかから抽選で5名の方にエコバッグを差し上げます。たくさんのご応募ありがとうございました。

当選者

- 図書カード&エコバッグの当選者(5名)
平田揖子さん、権平ヨシ子さん、松久敏明さん、山口由枝さん、阿部八重子さん
- エコバッグの当選者(5名)
藤岡正人さん、亀井勝子さん、上月美知子さん、土橋昌一さん、飯田尚志さん

～はるか薬局緊急時電話番号～

☎ **0154-31-7811**または
090-3775-3026

夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の対応を要する場合がございます。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

☎ **0154-31-7811**