



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.242 2025年9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/>

第37回 健康まつり

9月21日(日)に治水公園で、第37回健康まつりが開催されます。

健康まつりは、よさこいや蝦夷太鼓等の各ステージイベントに、医療介護相談コーナー、友の会各支部による物産展、お楽しみ抽選会にもちまき等々、毎年様々な催しで活況な賑わいで、地域が盛り上がります。

はるか薬局も物産展に参加し、手作りのしそジュースや、ラムネ等の飲み物を提供する予定です。また、前年同様に健康パネルの作成および展示も予定しています(昨年は人体の模型を用い、「薬が体に入った後どうなるのか?」をテーマに展示)。さらに、お薬相談コーナーも設けられ、普段なかなか聞けないお薬についての相談ができる機会にもなっています。

職員一同、みなさまのご来場をお待ちしています。

(事務:中井)



秋は「実りの季節」であり、次の季節への準備期間でもあります。自然のリズムに寄り添いながら、体と心を丁寧に整えて、冬を元気に迎えましょう。（薬剤師：山口 顕司）



秋の健康への取り組み：季節の変化に負けない体づくり

秋は気温の変化や乾燥が進み、体調を崩しやすい季節です。夏の疲れが残る中、冬に向けて心身を整えるためにも、今こそ健康習慣を見直すチャンスです。

秋の味覚で栄養をチャージ

秋の旬食材（さつまいも、きのこ、かぼちゃ、梨、柿など）は、免疫力を高める栄養が豊富。ビタミンA・C・Eや食物繊維を意識して摂ることで、風邪予防や腸内環境の改善、美肌効果も期待できます。

寒暖差に備えた服装選び

朝晩の冷え込みに備え、重ね着やストールなどで体温調節を。首・手首・足首を冷やさないようにすることで、冷えによる不調を防げます。外出時は天気予報を確認し、服装を調整しましょう。

心のケアも忘れずに

秋は気分が沈みやすい季節。散歩や読書、音楽など、自分がリラックスできる時間を意識的に取り入れましょう。深呼吸や軽い瞑想も、心のバランスを整えるのに効果的です。

運動で体を温め、代謝アップ

涼しい秋は運動に最適。ウォーキングやストレッチで血流を促進し、冷えや肩こりを予防しましょう。朝の軽い運動は、1日の活力を高める効果もあります。

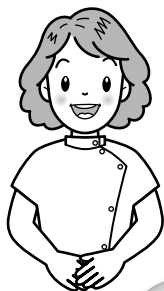
睡眠関連の環境を整え、睡眠の質を高める

日照時間が短くなる秋は、体内時計が乱れやすくなります。毎日同じ時間に寝起きし、朝は太陽の光を浴びる習慣を。寝る前のスマホやカフェインを控え、リラックスできる環境づくりを心がけましょう。

はるか薬局 お楽しみクイズ

★漢字当てはめクイズ★

中央の○に当てはまる漢字を下の欄から選び回答すると
4つの熟語が完成します。

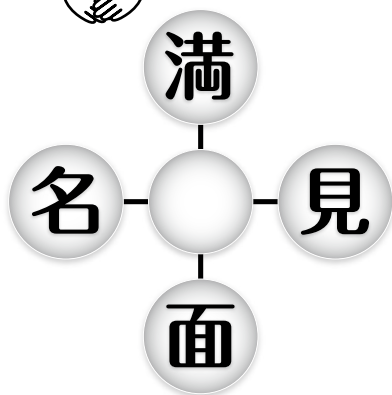
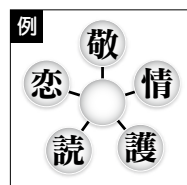


中央の○に当てはまる漢字を下の欄から
選び回答すると4つの熟語が完成します。

右図の中央に当てはまる漢字の

答えは「愛」です

【恋愛・敬愛・愛情・愛護・愛読】



問題

4つの熟語を
完成させるには？

火・日・月

答



【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から、3名の方に図書カードをお贈りいたします。

なお、頂いたご意見ご感想を、今後のはるか通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合もございますのでご了承下さい。

せっかくお葉書を頂いたのに、住所・氏名の記載がないご応募が散見されます。投函前にご確認をお願いします。

● 締 切／2025年9月19日(金)〈必着〉

● 発 表／本紙2025年11月号 予定

● あて先／〒085-0055

釧路市治水町6番2号

はるか薬局 クイズ係

(Eメール/ayumichozai@a-haruka.co.jp)

※待合室にクイズの回答BOXを設置しました。
たくさんのご応募おまちしております。

解答と当選者の発表は11月号です。7月号の回答は「花」でした。
正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをお送りします。

当選者 森田 修さん、渡辺 桂子さん、宮内 清子さん

臨時休業日および 臨時開局日のお知らせ

臨時休業日

都合により、下記日程で臨時休業となります。

9月13日(土)、10月11日(土)

ご迷惑おかけしますがご理解ください。

臨時開局日

当番病院の処方応需のため以下を臨時開局日とします。

当番病院処方の対応が優先となりますので

ご理解の上ご利用ください。

**9月7日(日)、9月28日(日)
10月5日(日)、10月26日(日)**

営業時間/9:00～17:00

※いずれも日曜日の開局となります。

マイナ保険証での
受付および、電子処方箋の
受付対応しています。

はるか薬局
公式LINE
友だち
募集中!



～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
対応を要する場合にご利用下さい。



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