



民医連加盟
保険薬局

はるか通信

No.245 2025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/>

インフルエンザの感染を 予防するためには？

インフルエンザは、どの型であっても感染経路は主に飛沫感染と接触感染ですので、感染対策の徹底でインフルエンザ自体の感染を予防することができます。



- ① 手洗いうがい
- ② アルコール消毒
- ③ マスク着用
- ④ 人混みを避ける
- ⑤ 加湿器の使用



飛沫感染・接触感染による感染を防ぐためには、こまめな手洗いうがい、アルコール消毒は欠かせません。また、身近な人で感染者が出た場合には、お互いがマスクを着用したり、タオル等の共用は避けるなどの工夫が重要です。ウイルス自体は乾燥した空気で繁殖しやすいので、こまめに室内を換気したり、加湿器を使って一定の湿度を保つなどの工夫をすることも大切です。

(薬剤師：阿部 徹)

はるか薬局職員 2025年を振り返って

昨年 年からPCを自作する事に
はまっています。
今年 はPCパーツのアップグレードに
お金を捧げた1年でした。
来年からは控えようと思います。

M

長男が札幌で一人暮らしを始め
色々心配ばかりしていたら
もうこんな時期に...。
来年は心配しなくてもいい
充実した一年を送りたいと願う母...。
ISHI

2025 神社めぐり始めました。
2026年もめぐります！
開運！
M-T

今年 は、めまい、腰痛、膝痛、テニス肘、トウモロコシ病
など色々経験させて頂きました。
あまり良い年ではなかったです。
来年は“病気知らず”ときめきたいです。
年をとるとよちこち考えられない症状がでますね。
T.A

2026年も
部活の応援
楽しめます!!
B.M

子どもがバスケットに目覚めた2025年。
目指せ、次なる大谷の嫁。
モップ掛けに、送迎にと親も
大忙しの1年でした。
N.K

今年 は エスコンフィールド北海道に行ってきました。
初めてプロ野球を観戦して、とても興奮して楽しめた
です。
また、来年も行きたいです(^^)
I.O

内科・整形外科・泌尿器科。60台半が。
内科は生活改善が主で薬依存、整形外科は腰と
ハチ插の切り直し。立位と歩行が困難に。
医療費負担1122万超。養老の費用が月の前
121 KT

アマガエルを飼育するようになってお
よそ1年半が経過した。毎朝のワラジシ
トリがすっかり板についた1年であった。ただ、
ワラジシも乱獲すると危険信号でも出すの
かその場所からいなくなるという手強い一面も
あることを知った。何事も過度に干渉せず
バランスを保ち平和に過ごしていた。(M.I)

パリの街並みを再現でミニチュアで
パリへ旅行気分“ム”
Bonjour!
ボンジュール
Ça va?
サヴァ
Y.S

昨年からの腸活めが漬けを
継続中です。味噌作りは、
寒い時期に行くと美味しくなる
そうなので、年内に仕込みたいと
思います。今年こそは!! Y.M

トカゲモドキを
かいました!
エグイ
T
M.O

いわた書店 一万円選書応募してみた
自分のカルテを送るとその内容をもとに
一万円分の本を選んでもらえるサービス。
届いた本は10冊。あたたかみのある。
元気に読めるような本が多かった。
癒しを求めると思われたのかな...
M.H

今年 は ♡ おば活♡に
勤しんだ1年でした。
来年も、おば活にはげめます。
A

今年(道内旅行ばかりだった)ので
来年は飛行機に乗って道外旅行に
行けたらいいなと思ってます
M.M

今年 は色々ありすぎた。
でも子供達&甥っ子達の笑顔を見ながら、
来年も1人でも良くなる
事を信じて頑張るぞー!!
N K

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。

12月27日(土)、2026年1月10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。

**12月7日(日)、12月28日(日)
2026年1月4日(日)・1月25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