



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。

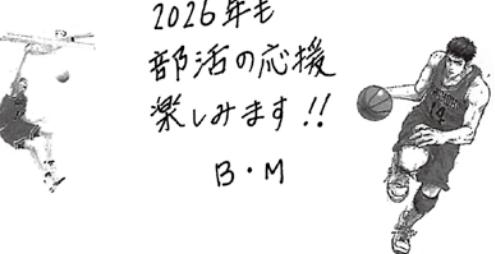
(薬剤師：阿部 徹)

はるか薬局職員 2025年振り返って

昨年から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
お金を使いました。
来年からは抑えようと思います。

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



2026年も
部活の応援
楽しみます!!
B・M

子どもがバスケットに目覚めた2025年。
目標は、次なる大谷の嫁。
モップ掛けに、送迎にて親を
大にいたしました。

N-K.

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。毎朝のラジコンとりがす、カリ板について1年であった。ただ、ラジコンも乱獲すると危険信号でも出るが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きたい。(M.I.)

いわて書店
一万円選書応募にみた
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
元気になれるような本が多かったです。
感激して求めたく思われたのが…
M.H



今年はおはぎ活に
勤しんだ1年でした。
来年もおはぎ活にはげます。
(A)

以前飼っていた猫が虹の橋を渡って
はや数年。縁あってそのネコにそっくりな柄の
子猫をお迎えしました。子猫といつても知的の
家に地域猫として住みついていた羊飼で、
年齢不詳ですが、たくましく生き抜く術といふ
人たらしさスキルを身につけており、客人みなが
てこよなく「猫はいぬ！」とびっくりしています。
朝、お前の30分前の猫じゃらしつまわされ、
寝ねる事無し。早く大人顔に。
K.Y

2025 神奈川めぐり始めます。
2026年もめぐります!
⛩ 開港!

M.T

今年はエスコンフィールド北海道に行きました。
初めてプロ野球を観戦してとても興奮して楽しかった
また、来年も行きたいです(^^)

I.O

昨年からの腸活 ぬか漬けを
継続中です。味噌作りは、
寒い時期に行うと美味しいなる
うなので、年内に仕込みたいと
思っています。今年こそは!! Y.M



今年は色々ありました。
でも子供達＆甥、子達の栄養を
見ながら、来年も元気で良い様子
事を信じて元気張るぞー!!



今年は、めまい、腰痛、膝痛、テニス肘、トケルバシ病
など色々と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”ときめかたいです。
年をとるとよちよち考えられない症状がでますね。

T.A

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日土曜日、2026年1月10日土曜日

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日日曜日、12月28日日曜日
2026年1月4日日曜日・1月25日日曜日

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 燐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