

マリン通信

11月号
1411042

三津田店調剤

朝夕の寒気が身にしみる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？三津田店調剤室の隠塚（おんつか）です。風邪を引いたと来局される方が増えてきていますので皆様お気をつけ下さい(*´▽`*)。



さて三津田店のニュースと言えば、近くにある呉共済病院さんが **11月4日(火)から院外処方箋の発行**を開始されました。新しいことが始まると戸惑いや混乱がつきものです。どんなことになるか、皆様にご迷惑をかけるのでは？と、ドキドキしていましたが、ふたを開けてみれば幸い、三津田店は地域の温かい皆様に支えられ、問題なく日々の業務をこなしております(o^▽^o)。呉共済病院の処方箋については、病院で会計支払い後に院外処方箋を受け取り、希望される方は呉共済病院内にあるFAXコーナーで希望の保険薬局に**無料でFAX**出来るそうです。あらかじめ呉共済病院からFAXをお家の近くのマリン薬局に送っていただき、お買い物など用事を済ませた後、お家に帰る前にマリン薬局に寄って頂くと、お待たせする時間も短縮されスムーズにお薬をお渡しすることが出来ると思います。ぜひ地域密着のマリン薬局をご利用くださいませ(o^▽^o)！。さらにもう一つ、三津田店にはニュースがあります。ご近所の皆様は気が付いておられるかもしれませんが、約10年ぶり？くらいに三津田店が改装します。看板がリニューアルした



のは見ていただけましたか？内装も変わりますよo(*▽*)o~♪改装期間は11月20日(木)から11月24日(月・祝)までです。改装期間中はご不便をおかけしますが、楽しみにお待ちしておりますね。尚、三津田店調剤室は、通常通り営業いたします(o^▽^o)！。是非みなさまお誘いの上、新しくなった三津田店に遊びに来てください。お待ちしておりますo(*^▽^*)o~♪

三津田店

朝晩の気温がグッと下がってきました。。冬の訪れを感じます。ってな季節がやって来ますが元気だして頑張ろう!! そんな感じで毎日を過ごしています! 皆様は『元気ですか~??』冬が苦手な理由は寒いだけでなく、学生の時に痛み、まともに治療しなかった事が原因で持病となった『腰痛』がでやすくなる為で、今も腰痛と戦っています。冷えてくると【ズ〜ン】と腰が重くなり痛みが続きます。今まで何度も『ぎっくり腰』は経験済み!! その痛さは、なった事がある方であれば分かって頂けるとは思いますが、その痛みとはちょっと違う。所謂『鈍痛』です。温かくなると和らぐので我慢して来たのですが、歳も歳ですし筋力維持を兼ね3年前ぐらいからトレーニングを始めました。知り合いの整体師に『腹筋と背筋のバランスが悪い!特に背筋が弱い!』といわれたことから、背筋強化メニューで、腹筋30回・背筋40回、腕立て20回を3セット(痛みがある日は休んだり、回数を少なくしますが)、筋力維持に努めています。体質的に筋肉は付きにくいらしくなかなか見た目には表れてきませんが、痛みが出る事が少なくなり、筋トレを始める前より楽になったように感じます。自分のベストの体重をさがし、現在67kgで体も良く動き、疲れにくい! なにより痛みも出にくい!! ギっくり腰にも数年なっていません!! よって、現体重がBEST!! 薬を飲むのも一つの手段ですが、その前に出来る事はしっかりやっ行ってこうと思っています。食事(不足分はサプリメントで補う)・運動・休息のバランスをしっかりと取りながら、健康維持に努めていきたいです。せめて、子供たちが成人するまではどうにか元気でいたい…。孫を抱っこする時、ぎっくり腰になって笑いものにならないように。

