



3月に入り、暖かかったり寒かったりの日々ですが、風邪はひいていませんか？まだ雪が降る日もあり、ツルツル路面怖いですね…車の運転や歩行にはお気をつけくださいね♡

『コロナ太り』大丈夫！？



外出自粛の影響下で、日本では約4割の人が体重増加したといわれています。外出が減ったことによる運動不足、食べ過ぎや飲み過ぎによる摂取カロリー過多など、いろいろな要因が関連していますが、体重が増えると生活習慣病のリスクが高まり、腰痛や膝痛の要因になるデメリットも…！

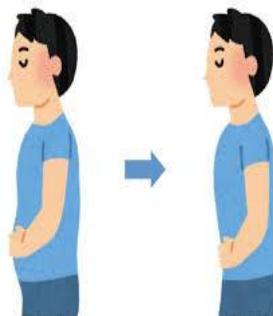
自宅で痩せる3習慣

家で出来る簡単な方法をご紹介します。
毎日の「生活習慣」を、ちょっと工夫するだけで体調不良のみならず「内臓脂肪」が溜まったぽっこりお腹の解消に役立ちます。
私たちと一緒に始めませんか？

- ①いすに座るときは「背もたれ」を使わない
- ②「かかと上げ下げ」のながら運動
- ③いつでもどこでも「ドローイン」

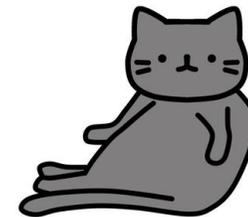
ドローインとは？？

お腹を引っ込めたままで、呼吸は普段と変わりにくく行います。お腹が気になって呼吸が止まったり、浅くなったりしがちですが、普段と変わらない呼吸になるように気をつけましょう。また、そのときは背筋を伸ばした「いい姿勢」をキープ！！



薬局で働く

事務のプロフェッショナル 小玉



担当している仕事は何ですか？

仕事中や交通事故のケガで、薬局にかかった方のお薬代を各所へ請求する業務を担当しています。その他、日常業務として受付や調剤助手としての仕事も行っていきます。

休日の過ごし方は？

4年くらい続けている、ヨガをしている事が多いです。あとは、カワイイ愛猫とゴロゴロしたり、外出自粛期間はドラマや映画を観ることも増えました。また、K-POPが好きなので、YouTubeで歌番組をひたすら観てます♪

みなさんへメッセージ

開局して3年目に入りますが、まだまだ至らない点があると思います。ご要望があれば、お聞かせください！皆様にとって、より良い薬局になるよう心掛けて参ります！！猫好きさん、韓国好きさん、是非話しかけて下さいね♡

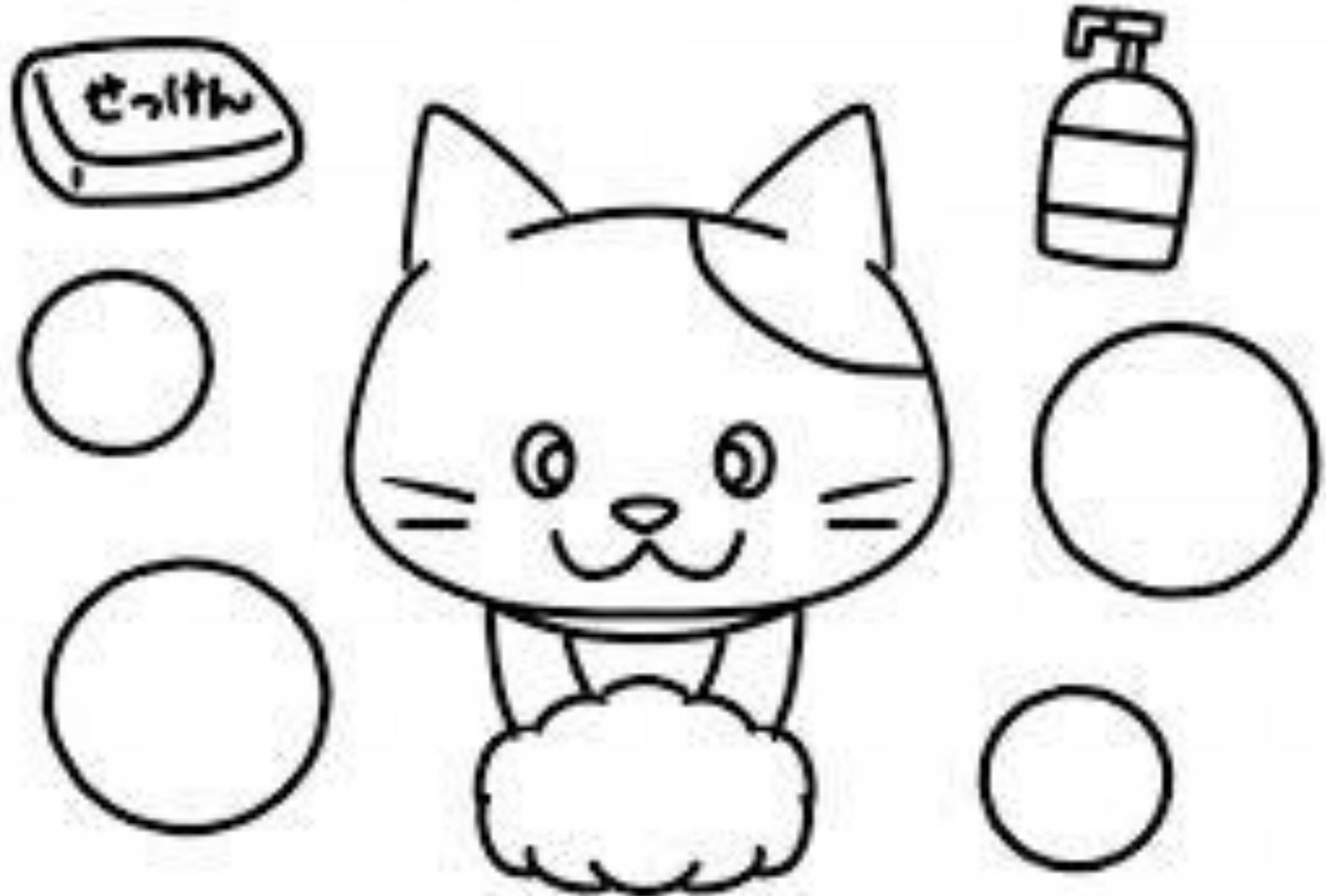
◀無料巡回バス運行終了のお知らせ▶

3月末をもって、無料巡回バスの運行を終了させていただきます。

これまでご利用いただいている皆様には、ご不便をおかけすることとなり、大変申し訳ございません。今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。



ぬいえ で あそぼう ♪



受付にクーピーをご用意しています。お声がけください！