



ヘルスアップ ニュース

1月号 [Vol.114] フジカワ調剤薬局

1月号 令和6年1月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

謹賀新年

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。皆様には新たな気分で健やかな年を迎えたことをお慶び申し上げます。旧年中は格段のご愛顧を賜り誠にありがとうございました。

昨年の漢字は『税』。選ばれた理由は、所得税などの定額減税、インボイス制度の導入やふるさと納税のルールの厳格化など、「税」にまつわるさまざまな改正や検討などが行われたからだそうです。2位は「暑」。夏は記録的な厳しい猛暑となり、原因は太平洋高気圧の勢力が強かったための異常気象。他に地球温暖化の影響も考えられるとのことでした。また3位は「戦」。と不安要素の多かった年がありました。しかし、将棋の藤井聰太さんの史上初八冠達成やWBCでの日本代表・侍ジャパンの優勝。大谷翔平選手の44本・ホームラン王、ドジャースへの移籍と10年総額7億ドル（約1023億円）の契約金。38年ぶり阪神タイガースの日本一の快挙など、スポーツ界では沢山のアスリートに夢と感動をいただきました。健康面では、年末から続いている新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が心配であります。予防には、うがいや手洗いをきちんと行い、人混みなどではマスクを着用しましょう。同時に体の免疫力強化と体力アップに努めて下さい。

こんな時代だからこそ、毎日健康で明るく笑顔の絶えない生活を送っていただきたいと存じます。私どもは、そのためにも自然治癒力、予防と養生の大切や病気にならないための体づくりが、一番大切であると考えております。そして、今までこれからも皆様の健康づくりのパートナーとして、親身になって応援させていただきたいと願っているところです。

私ども、より一層の飛躍に向けて更なる精進を重ねる所存ですので、何卒今年も変わらぬご愛顧の程お願い申し上げます。

フジカワ調剤薬局 代表 藤川 真吾

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

『おばあちゃん、おじいちゃんの長生きのために必要なこと』って？！

人間が長寿をまとうするためにいちばん必要なものこそ、家族や社会との「縁」。特に年寄りは、そういう「縁」のなかで役割を持って生きていくことが不可欠なのです。その中に「おばあちゃん効果」「長老効果」というのがあります。「おばあちゃん効果」とは、今も昔も子供は大きくなるまで手がかかるもの。忙しい親だけでは面倒をみられないことがあります。そこで、おばあちゃんの出番。おばあちゃんがいてくれれば、育児や生活の知恵が得られるのはもちろん、孫のおもりもしてもらえます。そして、そういうふうに娘や孫に生活の指導をする家族の方が、生存率が高く長生きをするようです。言い換れば、おばあちゃんは、子供や孫の面倒を見る役割を果たしてこそ、充実した人生を歩めるということ。おばあちゃんの老後の人生を生きていくには家族という生きがいが必要不可欠なのです。

おじいちゃんの場合は、社会のなかで長寿のように尊重され、若者の仲間たちに自分が長年培ってきた知恵や技術などのスキルを教えていくようなポジションを築くのがいいのです。おじいちゃんは、社会のなかで必要とされ、周りから持ち上げられてこそ精彩を放つもの。長寿という役割を果たすことによって充実した老後の人生を歩めるのです。これが「長寿効果」と言われています。

おばあちゃんにとっては、子供や孫という「縁」。おじいちゃんにとっては、社会で必要とされる「縁」がなくてはならないのだと思います。そういう「縁」のなかで自分の役割を見出すことができてこそ、生きがいを持って、長く元気に生きていくことができるのではないでしょうか。



「明けましておめでとうございます」

皆様には、お健やかにて輝かしい新年を迎えたことと、心よりお慶び申し上げます。また、毎年恒例の「2023・今年の漢字大予想」には沢山の方々からのご応募をいただきありがとうございました。

年内にあったいろんな出来事を思い起こしながら、何が今年の漢字になるだろうとあれこれ推測しているときに、TVで清水寺・森清範貫主が墨痕鮮やかに、一気に文字を書き上げている様子が放映されました。同時に隣でTVを見ていたスタッフが「やつたー！私の予想漢字「脱」が大当たり！」と両手を振り上げてのガッツポーズ。でもよく見ると「税」の字の見間違いで、それと分かった途端にがっくり。その落胆ぶりが喜んでいた時と実に対照的で何ともこっけいであり氣の毒にさえ思えるほどでした。本当に残念でした。



何はともあれ令和5年という年も何とか過ぎ去ってしまいました。どうか皆様におかれましては、今年こそ健康で素晴らしい年となりますようお祈り申し上げます。

由紀子

当薬局の栄養士による健康レシピ

『ぜんざい』

小豆は、良質なたんぱく質、豊富なビタミン類、鉄、カリウム、食物繊維などさまざまな栄養がバランス良く含まれています。

【材料（2人分）】

小豆：200g 砂糖：200g 塩：1g 切り餅：4個



【作り方】

- ①小豆をさっと洗い水気を切る。
- ②鍋に移し、たっぷりのお水を入れ沸騰するまで強火で加熱する。
- 沸騰したらゆで汁を捨てる。この行程を2回行う。（渋ぬき）
- ③鍋に小豆を戻しお水を1.5L程入れ、弱火で1時間程煮る。
- 途中でアクが出たら取る。
- ④指でつぶせる固さになったら、5分おきに砂糖200gを3回に分けて加える。最後に塩を加える。
- ⑤お餅を焼き、器に盛って完成。

1月のイベント情報

《栄養士による栄養相談 開催》
ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスを行います。
月曜日～金曜日 10:00～16:00
*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール
毎月第一木曜日・金曜日、開催

寒木瓜（かんぽけ）の雨にうるほふ枝の先
はや朱を点ずひとつ苔（つば）みの
堀江市清
遺歌集