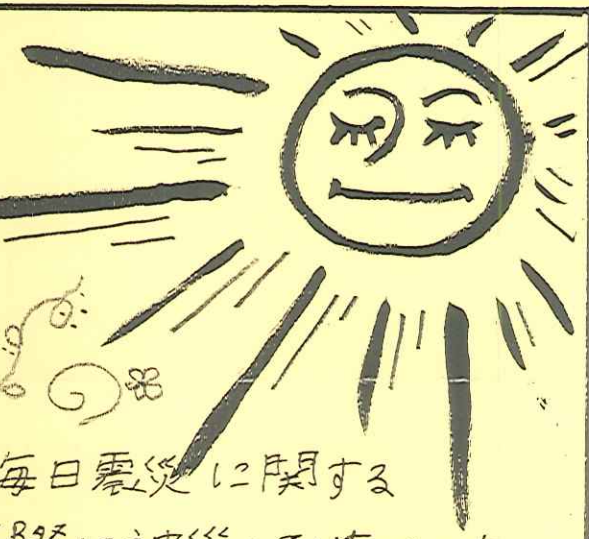


2011年3月11日に発生しました「東北地方太平洋沖地震」におきまして、被災されました皆様にお見舞申し上げますとともに、お亡くなりになられた方のご冥福をお祈り申し上げます。



テレビや新聞、ラジオからは毎日震災に関するニュースが流れています。実際に被災していなくてもこれらの情報や映像を毎日の様に目に見ていると気分が落ち込むことがあるそうです。そんな時はテレビを消しましょう。好きな音楽を聴いたり、昔女歩をしたりと気分転換も大切です。みなさんにできる事は限られていますが、力を合わせて支援・復興していきましょう。

**使用済の集めてはまず!! 「切手」「ガム」「カード」!!**

谷田橋薬局では これらを集めて施設に車イスを寄付する活動に参加しています。ぜひご協力をお願いします!

**💡** 使わない部屋の電気はこまめに消す。使わないコンセントは、さく。

**🛒** 買いためをしない。今必要なものを、必要な分だけ。

**😊** 「じぶから」や「鬼いやり」見えづらい「気持ち」を「かたち」にしてみませんか?

**📖** 全血、成分など、様々な方法があります。ぜひ一度南犬血1-4へGO!!

こんにちは **ハトリ** です!!

こんな時こそ、毎日の食事・睡眠を大切に、規則正しい生活を過ごしましょう。

**ハトリ** **スワロー**