ここに来るだけで、笑顔になり癒される

まなべる薬局

宮崎市まなび野2丁目37-8　TEL0985-67-6755 FAX0985-67-6756
営業時間：平日8:30～18:30、土曜8:30～13:30　　休日：日曜、祝日

3つのお約束

1：どちらの処方箋でも素早くご用意します！
2：あなたの健康生活を応援します！
3：心のサプリで、潤いをお届けします！

まなべる薬局　検索

facebook ← みなさん見れますよ～！

まなべる新聞　第27段　インフォメーション

まなべる豆知識

これから本番
紫外線対策！
アナタのお肌をちゃんと守るために！

花粉が終わると、宮崎はサンサンと紫外線が降り注いでくる季節になります。1年でも最も紫外線が多いのは5月と言われております。　そこで、アナタのお肌をちゃんと守るために《今さら聞けない》紫外線や日焼け止めのことを解りやすく解説します＼(^o^)／

今さら聞けない　4つの基本

1：紫外線対策は、1年中必要なの？

紫外線対策は、必要かと思います。紫外線は、暑かろうが寒かろうが、雨だろうが曇りだろうが、関係なく1年中降り注いでいるからです！

2：日焼け止めの適量って？（効果的に使うためには）

顔に塗る量の目安は、500円玉位です。日焼け止めを最も効果的に使う為には、適切な量が必要です！　量が少ないと効果はカナリ落ちちゃいます☆彡
ただ、一度に塗りにくい時は半分量で2回塗りでもOKです。
注意：明らかに使う量が少ない人が多いような気がします(^_^;)
使うときは、シッカリ規定量を使用しましょう～♪

3：上手な塗り方ってあるの？

使用量の半分位を手に乗せて、肌に5点置きをします。肌の内側から外に優しく丁寧に塗ります！
そして、もう一度同じように塗ります。耳や首の後も付け足してお終いです。

4：目も日焼けするんです！

目だって、日焼けします。強い紫外線を浴びると角膜に炎症を起こします。その炎症が、刺激となり脳に伝えられるとお肌にメラニンが作られてしまいます。ちゃ～んと外出時にはサングラスやUVカットのメガネを掛けましょう

まなべる薬局でよく聞かれること(^_^)/

Q：敏感肌の赤ちゃんの日焼け止めはどうしたら良いですか？

紫外線の強い場所へは、基本的に行かないほうがいいでしょうが家族での楽しい外出などありますよね～♪
たくさんの敏感肌の赤ちゃん達の協力で生まれた《資生堂が、皮膚薬メーカーと共同開発》した日焼け止めがあります。
デリケートな肌の子供さんや、敏感肌でお悩みの方にはお使いになる前に、サンプルをさし上げてます。
先ずは、腕の内側などで試してみてください☆彡

2eホームページ

薬食同源

第12回　台所からお薬作り！

ホットひと息!? しんどいときに
ミントミルクティー

新年度から約1ヶ月が経ち、子供も大人も疲れが出る頃ですね！
そこで役立つ、一杯の飲み物の紹介です☆彡　《ミントミルクティー》
昔から、ホットミルクはお休み前の飲み物の定番ですね♪　そこに、ミントをプラス！
ミントの香りの成分には自然な鎮静効果もあり、イライラした気分をリラックスさせてくれます。
他にもミントは、口臭抑制効果や胃の調子が悪い時に消化を助けてくれたり大活躍です！
便利なハーブですので、是非ともアナタのレパートリーに入れてくださいね～(^_^)v

ホットミントティー（簡単すぎて、レシピと呼んでいいのかな(?)）

目的：気分を落ち着かせて、リラックスしたい(^0^)/

材料（1回分）：①牛乳180cc位
②ペパーミント（フレッシュでもドライでもOK！）
ドライならティースプーン1杯位、フレッシュなら適当（ドライは、お菓子売り場とかに売ってます。）
③熱湯適当　④甘味料（お好みで）

作り方：①ティーポットに、ミントを入れ熱湯を注ぎます。3～5分位蒸らします。
②牛乳をお好み温度に温めて、「①」のミントティーを混ぜあわせます。
混合する比率を変えると、いろんな美味しさで楽しいですよ～♪
③これまたお好みで、甘みをつけると　出来上がり☆彡

育ててみよう～♪

ミントは丈夫なハーブで用土も環境もこだわりません。
多年草なので、1度植えると数年間楽しめますよ。
苗は、ホームセンターに売ってます(^_^)v
地植えすると、ぼうぼうになったりするのでプランターがお勧めです。
枝先の葉を中心に必要な分だけ収穫して下さい☆彡
ミントで、健康でオシャレな食卓になることまちがいなしですね！

注意事項
アレルギー歴の有る方、妊娠中の方は、薬剤師か掛り付けの先生に相談下さい。あくまで、生活の中の潤いでお使い下さいね(^_^)

あら(•_•;) もう4月！ 早いですね～
新年度も、楽しく過ごしていきましょう！
まなべる薬局は、新スタッフも加わりました。
更に、元気一杯笑顔を創ります❦

各イベント総合お問い合わせ先: 0985-67-6755 （担当：高尾）

健 社会貢献 にこにこピンピン健康会！

この会は、２年間に渡り貴方に寄添い健康アドバイスするという，九州保健福祉大学の特別な研究です。
内容は、簡易検査によりその場で血液状態（コレステロール、血糖、HbA1c、骨密度）を測定するものです。
引き続き、文科省の科研費（科学研究費助成事業）を頂いておりますので無料です。

九州保健福祉大学薬学部
准教授 河内 明夫 先生

前回のチラシにより、予想を超えてたくさんの方にご協力頂きありがとうございました。かなりの待ち時間が発生してしまい、ご迷惑をお掛けしましたことをお詫び申し上げます。
今回より、**事前予約**という形式を取ります。
可能な限り調整いたしますので、ご協力頂けましたら幸いです。

開催日： 5月1日（金）、 PM7時頃～9時頃まで
5月15日（金）、29日（金） 0985-67-6755 （高尾まで）

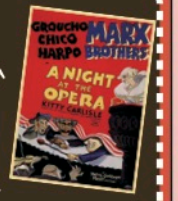
笑 懐かしの映画鑑賞会

上映映画は、パブリックドメインを利用しております。

マルクス兄弟とは：チャップリンお陰らせた、笑いのセンスの持ち主達です！

注目！ マルクス兄弟 オペラは踊る

主人公は、大富豪夫人にNYオペラの支配人を会わせ劇場への投資を持ちかける。なんなく彼女を丸め込み、大金をせしめると船に乗ってアメリカへと旅立つのだが•••。
G•マルクス自身が自分たちの最高作に挙げる一流のドタバタ喜劇。



5月21日(木) 無料 PM7時半～9時頃

人 『街に笑顔をつくりたい！』若者が動き出しました。

まなび野の街角で **文化祭** が行われます！

4月29日（水祝） 「街を元気に笑顔にしたい」という若者たちが集まって、等身大で出来ることをするというものです。 一生懸命に練習した「ダンス」「音楽」「防災活動」を見て知っていただくことで、街の皆さんが ほんのひと時でも”ニッコリ笑顔に”なっていただけたらと、一生懸命に考えたことを実行します。
そんな若者たちを、みんなで応援しましょう☆彡

地元、東宮ヒップホップ教室からです！

アートンソウルより KIDS離れの実力派ユニット！

アートンソウルより 元気貰えること間違いなし！

来てくれます！

参加してくれる若者たちの紹介

Billy Boys：チャリティーコンサートにも参加される大人バンド！

毎年来てくれてありがとう!、宮崎大学吹奏楽部～♪

かみまゆ：笑顔にするためのダンスは必見！

防災ボランティア活動、頑張っています！

ミヤザえもん

文化祭のきっかけ物語

去年８月の職場体験でやって来た中学生との雑談中「もし、街や人の笑顔になることを考えたらココ使っていいよ！」と話してましたら、今年になって、ほんとに考えてきました w(@_@;)w
街を元気にしたいという気持が、動き出した瞬間です。 しかも１人の女の子が、4人になって！
「私たち、街を元気にするために踊ります~♪」 正直、ビックリ !!
ということで、巻き込まれた大人第一号！として 一緒に「街を元気にするために出来ること」をたくさんたくさん考えました。 そして、行き着きました。 「文化祭」やろう＼(^o^)／
そんなこんなで、彼女たちの「街を元気に笑顔にしたい気持ち」に賛同してくれた人が集まりました。