

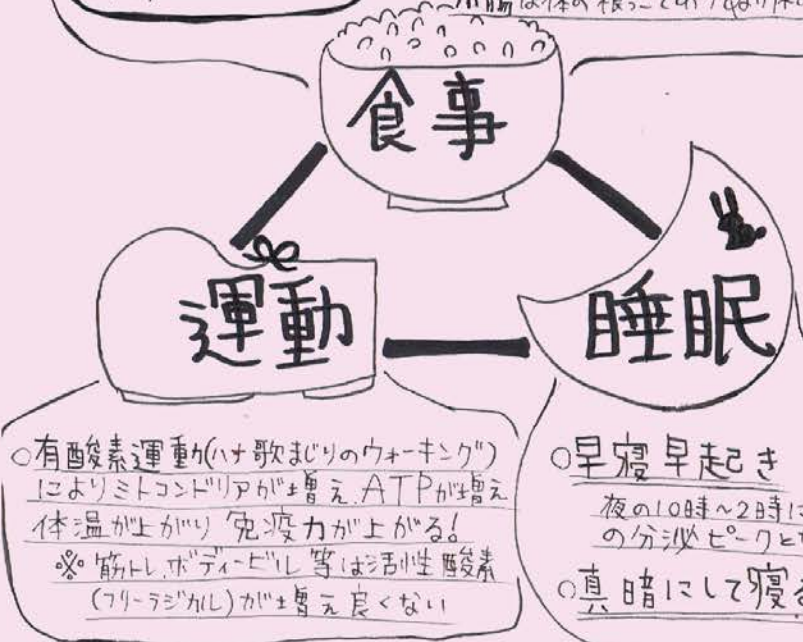
## あけましておめでとうございます

旧年中は一方ならぬ御交誼をいただき心より御礼申し上げます。  
 本年も新たな気持ちで前進してまいります。何卒一層の御指導と御愛顧の程  
 お願い申し上げます。今年で「唧唧昌」薬局も40周年を迎えます。24才で「熊本県」で開業し  
 長男を出産。お陰様で次男、三男、四男と長女と5人の子宝に恵まれ、それぞれが結婚し  
 今年13人目の子孫が生まれます。高森に来て21年目ですが豊かな大自然に囲まれ、  
 暖かい皆様の親切に支えられながら有難く仕事をさせていただいております。  
 健康で楽しく毎日が過ぎるお手伝いができることを喜びとして今後一層の努力をして参りたいと  
 思っております。よろしくお願い致します。

### 先制医療：ガンにならない為の生活習慣

- ① 食材 ⇒ イオウを含むネギ類・ネバネバ食・発酵食品・緑黄色野菜
- ② 食べる量 ⇒ 腹八分でサーチュン遺伝子が働く
- ③ 食べる時間 ⇒ 夜食はダメ

よくかむ 腹八分  
お腹を冷やさない → 最大の免疫器官は腸管  
全身のリンパ球の60%がある  
小腸は体の根っこであり根が床にある



### 身近な薬草

#### ナンテン (南天)

- ・生育場所 ⇒ 庭口
- ・採取時期 ⇒ 実 冬 葉 秋
- ・利用部分 ⇒ 果実・葉・幹
- ・薬効 ⇒ 咳止め・強壮・食あたり・他
- 自南天もあるが薬効に変わりはない
- ◎南天実はなかなか乾かないので箱か  
むしろに広げて日干しする
- ① 咳止め ⇒ 南天実 1日 5~10g、子供は 3~5g  
煎じ 3回 3回に分服  
量をすまぬよう気を付ける
- ② 虚弱体質・眼病 ⇒ 果実又は葉・茎を  
1日 大人 5g 子供 3g 煎じてのむ
- ③ 葉のほろ汁は少量のむと(盃1杯)  
吐きけ止めになる
- ④ しょう油 1升に南天実 5合 石少糖 1kg  
1升ミツを入れ湯で割ってのむ



### プライベート通信 山峰子

今年もよろしくおながい致します  
 看板大のタロウ(おま)がいます。セケ月  
 首から娘の目玉子がエステの仕事に  
 祐一郎を連れて来るのですが、  
 お客様にわかりかられ、祐一郎がで  
 毎週火曜日は店中が賑やか。更に  
 このころ娘の車が着くとタロウが  
 祐一郎に反応してキーキーと  
 なくのす。祐一郎が好きなのか  
 大好きなジャーキーがもらえるから  
 なのか分かりませんが...  
 どんなにキゲンが悪くてもタロウを  
 見ると小走りになって行く祐一郎。  
 孫達もタロウと共に大きくなりました  
 御苦勞さんタロウ。



### お薬やさんのエステ

乾燥しがちな肌、メイクやお肌のお手入れで迷っていませんか??  
 ヒアルロン酸たっぷり ¥1,050 エステ  
 お試ししてみませんか?  
 アドバイスやご相談はいつでも  
 お気軽にどうぞ♡ 毎週火曜日 目玉子

