

# マリン通信

3月号  
1303022

## 広中央店

こんにちは！  
広中央店の松本



です。日中はだいぶ暖かくなって、過ごしやすくなってきましたね。もうすぐ私の大好きな春がやってきます！春はポカポカ暖かく、花々も咲き誇り、気持ちまで清々くなりますよね。でも花粉症の方には辛い季節なので、マスクなどでしっかり花粉対策をしましょうね。

さて、皆さんは日々の生活で運動を行っていますか？私はこの冬寒いからといってついつい引きこもりがちに…。ずっと運動不足が気になっていたの、最近自転車通勤から徒歩通勤に切り替えました。ほんの20分程度ですが、筋肉を意識して歩くと会社に着くころにはほんのり汗をかく程度に。最初は何の変化もなかったのですが、最近はなんだか体調が良く、朝もスッパリ起きられるように。何よりお肌の調子が良い！やはり運動は大切ですね。運動の中でも、ウォーキングは老若男女問わず誰でも行えるのでおススメです。足腰を鍛え、心肺機能を鍛えて血液循環を良くする働きがあり、酸素を十分に取り込む有酸素運動なので脂肪燃焼の効果も！また、ウォーキングで日光に当たることによりカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られ、骨の形成を手助けしてくれます。また、覚醒・睡眠リズムをコントロールしている自律神経を刺激して、生体リズムを整える働きをしますの、夜なかなか眠れない…朝起きられない…という方には特におススメ！新陳代謝が活発になるので、もちろん美容にも効果的！良いこと尽くしですね！しかし、ただ歩けば良いというものではありません。背筋をピンと伸ばし、膝はできるだけ曲げないように腰から前に運ぶ感覚で、筋肉を動かすことを意識してください。20分以上を目標に頑張りましょう！私も通勤途中遠回りして、もうちょっと長く歩こうかなと思います。皆さんもぜひ、日々の生活にウォーキングを取り入れて、健康な生活を送って下さいね☆



## 三津田店

こんにちは。三津田店の玉木です。季節はすっかり

春めいて、気温も高く過ごしやすくなりましたね。先日私は人生で初の「いちご狩り」に行ってきました。「30分食べ放題」、小さな容器に練乳を入れてスタート！いちごだけをそんなにも？と思いつつ、意外にたくさん食べれるものだと驚き、旬の果物を満喫してきました。当日は黄砂やPM2.5の空气中濃度も高かった



【豊平どんぐり農園】

のですが、ビニールハウスの中でしたので問題なく楽しめました。県内でも同様のいちご狩りができる場所は数多くあり、5月中旬くらいまでできるそうなので、機会があれば是非参加してみてください。

さて、話は変わりますが、マリン薬局では、年に数回、広島国際大学薬学生の現場実習の受け入れをしています。三津田店では少し前に3日間、実習がありました。短い期間ですが、1日目は売場を



イベントを通してお客様と馴染む

通して、2日目はお客様を通して、3日目は医薬品を通して一般薬の売場、店舗がどうなるものなのか、少しでも多くの物を感じてもらえるよう配慮したつもりです。どんな職種でも形は違えど「必ず顧客が存在する」、そんな高い意識をもって社会に出ても頑張ってもらいたいと思います。



国際大学 5 回生  
三津田店舗入口にて