

10月1日

とだ市を歩こう
第2弾!

スタート!

市内の薬局をめぐる スタンプ☆クイズラリー



期間：R3年10月1日（金）～10月31日（日）

方法：★スタンプラリー

※各薬局ごとに営業時間等異なります。

戸田市内の実施薬局をまわってスタンプカードに
スタンプをもらおう！ ※中山道を制覇！

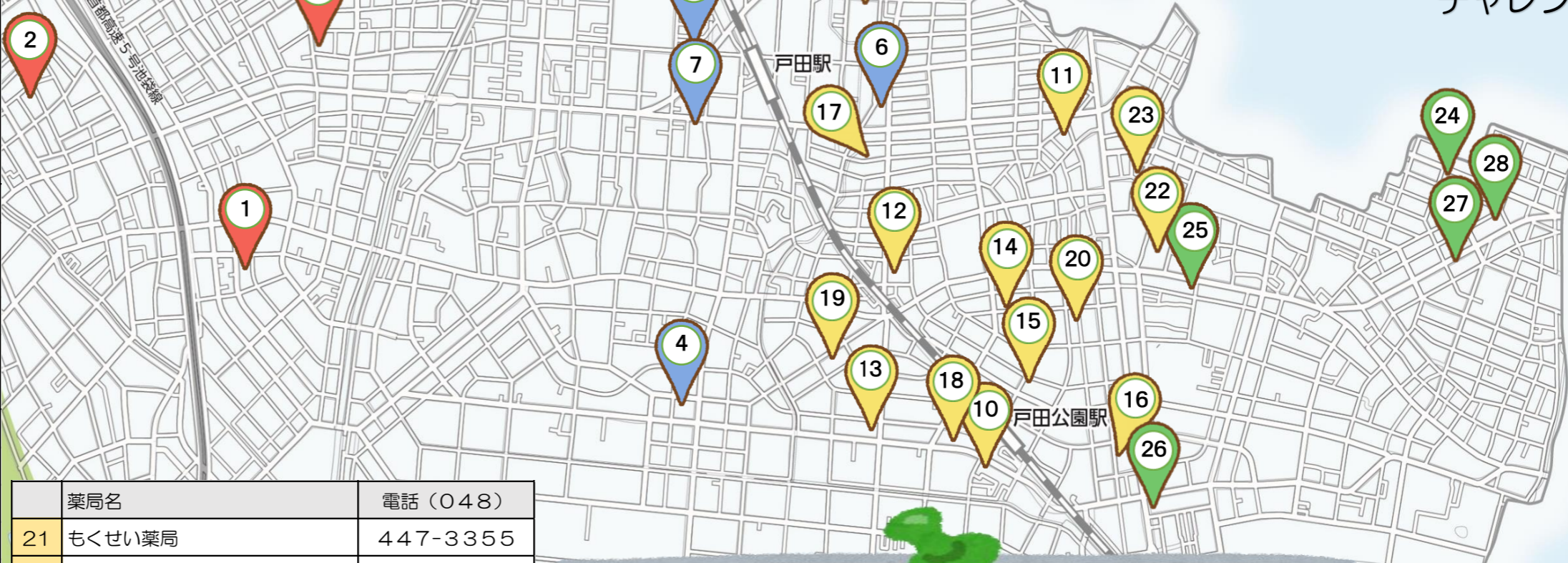
★クイズラリー

各薬局にクイズがあります♪何問正解できるか
チャレンジ!

彩湖・道満
グリーンパーク

《戸田市薬剤師会 参加薬局》

薬局名	電話(048)
1 アサカ薬局	485-1801
2 ささめ薬局	449-0222
3 徳永薬局笹目店	422-6622
4 あおば薬局戸田公園	434-2215
5 日本メディカルシステム北戸田店	242-5706
6 ひのき薬局戸田店	447-8840
7 マツモトキヨシ戸田西口店	430-2330
8 メローライフ薬局戸田駅前店	299-5225
9 徳永薬局北戸田店	287-8825
10 アイファ薬局戸田公園店	432-7221
11 かみとだ薬局	287-8945
12 さがら薬局	430-0960
13 スマイル薬局	420-9862
14 第一薬局	445-1526
15 第一薬局戸田公園駅前店	441-5550
16 戸田鈴薬局	287-8127
17 戸田薬局	442-0039
18 なの花薬局戸田公園店	430-1511
19 ひつじ堂薬局	447-1718
20 本町薬局	432-6484



薬局名	電話(048)
21 もくせい薬局	447-3355
22 戸田公園薬局	434-8180
23 富士薬局	441-1216
24 コスモ調剤薬局	432-1881
25 染川薬局	433-1917
26 ハロー薬局	432-0877
27 ピュア薬局	432-0819
28 ピュア薬局2号店	441-5420

*スタンプカード配布場所

- ・実施薬局
- ・地域包括支援センター
- ・市役所2Fロビー展示前

※市役所展示期間 9/28～10/15



ココロを元気にする 5つのヒント!

1 日光浴

1日に20分くらい日光に当たる
(室内でもOK!)



2 身だしなみ

外に出掛ける。予定が無くても
着替えて清潔を保つ



3 笑い

電話でおしゃべり、好きなテレビ
を見たり、ラジオを聞いたり、
声を出して笑おう!

笑!



4 自分時間(趣味)

好きな歌を聴いたり、歌
ったり、ゆっくりお風呂
にはいたり…心地いい
自分時間をつくろう

ゆったり…
のんびり…



5 あいさつ・声かけ

買物や散歩のついでに、ちょっと
あいさつや会話をしよう

おはよう!

どうして
ますか?



身近に相談できる人がいますか?

近くに相談できる人がいない場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

発行
・
連絡先

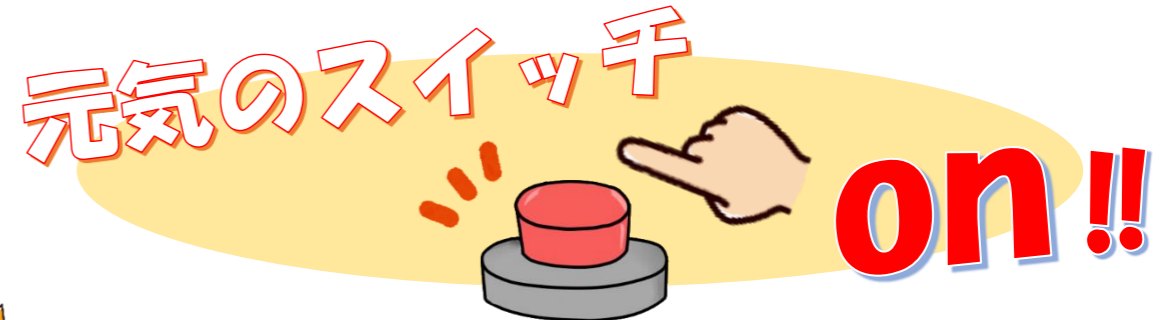
市立地域包括支援センター
☎048-422-8821
中央地域包括支援センター
☎048-432-6088
戸田市健康長寿課
☎048-441-1800

新曽地域包括支援センター
☎048-446-6767
東部地域包括支援センター
☎048-434-6233
生活支援コーディネーター
☎048-444-0500

令和3年8月 発行

ココロとからだの 元気力 アップ

第3弾の『やって Try!』でのアンケートで、心配ごととして
“気分が落ち込んだ” “億劫になった” などの声が多く寄せられました。
この第4弾では“ココロ”をテーマに企画しました。
すこしでも皆様のココロに元気を届けられれば・・・と思います。



チェック

心の状態をチェックしてみましょう

元気のヒントは
8ページ

- 食欲がない
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 気分がすぐれない
- 1日誰とも話さないときがある