

2026年春号 (3.4.5月) / Vol.037

大慶堂通心

イベント出店のお知らせ

楽しいイベントが盛り沢山、是非遊びに来てみてください!

第一回 ふかまちマルシェ

3月28日(土)、29日(日)

- 場所/深谷テラスパーク円形広場
- 時間/10:00~16:00

ふっかちゃんも来るよ!!

- フード、キッチンカー
ワークショップ
- ふわふわ遊具や抽選会等
- ダンスチームの
パフォーマンスなど



※内容は変更の場合もあります。

グランドフィナーレ わんぱくランド

3月28日(土)、29日(日)

- 場所/深谷ビクトール横
『わんぱくランド』
- 時間/28日(土) 9:00~17:00
29日(日) 9:00~18:00

ハッピーアコースティックデー&マルシェ

3月29日(日)

- 場所/花園文化会館アドニス 大ホール
- 時間/10:00~16:00

第23回 ふかや花フェスタ&オープンガーデン

4月25日(土)、26日(日)

- 場所/深谷城址公園
- 時間/10:00~16:00

※以降の予定は未定となります。

「自分の体は、自分で守る」

春の始まりに大切にしたい養生習慣



大慶堂漢方薬局・薬剤師
国際中医薬膳師／岡 理絵

NO.05

今年は2月4日に立春を、そして3月5日に啓蟄を迎え、本格的に春のエネルギーが一気に動き出す時期になります。啓蟄は冬ごもりしていた虫たちが地上に出てくる頃と言われ、啓：ひらく、蟄：土の中で冬ごもりする、「**地中の生き物が、戸を開けて動き出す**」というイメージです。立春を迎えてから「肝(かん)」の季節となり、起こりやすい不調は、眠気・だるさ・イライラ・気分の浮き沈み・頭痛・めまい・花粉症の悪化です。

この季節の養生ポイント

① 溜め込まない

- 軽い運動
- ストレッチ • 深呼吸
- 入浴で血流改善とリラックス
- 早寝で疲れを溜めない

② 食事は「巡り」を意識して 香りの良いものを取り入れて

- 菜の花 • せり • 三つ葉
- 柑橘類 • 香味野菜

③ 控えめに

- 甘いもの • 脂っこいもの
- アルコール • 小麦
- 刺激のあるもの
(たばこ、辛いもの)

今回は、花粉対策を 紹介いたします。

花粉症の養生のポイントは、上記の「この季節の養生ポイント」と全く同じですので、食事、睡眠、体を動かすという、健康の三原則をできる限り、できる範囲で実践していくと、**花粉症の症状改善**につながります。

今年の花粉飛散量の傾向

全国的な傾向

全国平均では例年より多め～かなり多めの飛散量が予想されています。

地域ごとの傾向

● 東日本・北日本

例年より多い地域が多く、特に北日本(東北北部など)は大幅な増加予想。

● 西日本(九州～近畿)

西日本では予想によって違いはあるものの、全体としては例年並み～やや多めの地域が多い予想。

花粉症のおすすめ漢方

「衛益顆粒」は(顆粒タイプ)で「衛気(えき)」という、
 身体の防御力や元気をサポートするとされる処方です。

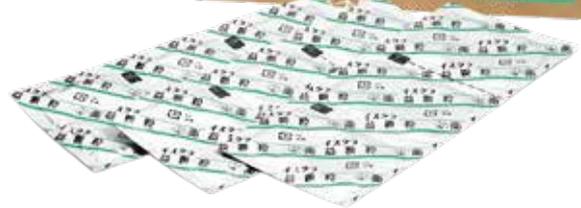
花粉は私たちの目、鼻、喉、耳などの粘膜から侵入し、
 過剰に反応した結果、目の痒み、くしゃみや鼻水、
 といった症状が現れます。その粘膜の防御力を高める漢方薬とされています。

衛益顆粒 えいえきかりゅう

主な成分

1日量3包(約5.4g)中の生薬エキス(合計6.3g)
 として、次の3種類が含まれています。

- 黄耆(オウギ) — 皮膚・粘膜を強め、元気を補う補気薬の代表。
- 白朮(ビャクジュツ) — 胃腸を強化し、消化吸収を助ける。
- 防風(ボウフウ) — 風邪の初期症状などを追い出す働きとされる。



効果・効能

- 体力が弱く疲れやすい
- 虚弱体質
- 疲労倦怠感(疲れがなかなか取れない状態)
- 寝汗(ねあせ)が出やすい

花粉症のおススメ漢方 [症状別]

花粉症の漢方は「症状+体質」で選びます

① 鼻水・くしゃみタイプ (肺気虚・寒タイプ)	<ul style="list-style-type: none"> ● 透明な鼻水が止まらない ● くしゃみ連発 ● 朝が特につらい ● 冷えやすい、疲れやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小青竜湯(しょうせいりゅうとう) → 花粉症の定番。鼻水・くしゃみに即効性 ● 人参湯(にんじんとう) → 胃腸が弱い人向け ● 衛益顆粒(えいえきかりゅう) → 体質改善も
② 鼻づまり・目のかゆみ 熱感タイプ (風熱タイプ)	<ul style="list-style-type: none"> ● 鼻がつまる ● 目が赤い、かゆい ● のどが渇く 	<ul style="list-style-type: none"> ● 辛夷清肺湯(しんいせいはいとう) → 鼻づまり・副鼻腔トラブル ● 涼解楽(りょうかいらく) → 炎症・腫れが強い ● 清上防風湯(せいじょうぼうふうとう) → 顔の熱・かゆみが強い人
③ 花粉症+冷え むくみ・体が重い (寒湿タイプ)	<ul style="list-style-type: none"> ● 雨の日に悪化 ● 手足が冷える ● だるさが強い 	<ul style="list-style-type: none"> ● 五苓散(ごれいさん) → むくみ・水分代謝改善 ● 真武湯(しんぶとう) → 冷えが強い人向け ● 苓桂朮甘湯(りょうけいじゆつかんとう) → めまい・動悸もある場合
④ 体力低下 長期化タイプ (気虚・免疫弱め)	<ul style="list-style-type: none"> ● 風邪をひきやすい ● 毎年重症化しやすい ● 回復が遅い 	<ul style="list-style-type: none"> ● 補中益気湯(ほちゅうえっきとう) → 体力・免疫底上げ ● 人参養栄湯(にんじんようえいとう) → 疲労・冷え・貧血傾向 ● 十全大補湯(じゅうぜんたいほとう) → 長期ケア向き ● 衛益顆粒(えいえきかりゅう) → 体質改善も

お問合せ
 大慶堂漢方薬局

☎048-574-9331

大慶堂漢方薬局の
LINE登録は
 こちらから→



LINE

大慶堂漢方薬局

☎048-574-9331 MAP→

●埼玉県深谷市上柴町西1-17-10



●月曜～土曜 (10:00～18:00)

●定休日/日曜・祝日



漢方薬局の『薬膳料理教室』開催

大好評の「薬膳料理教室」が今年も1月からスタートしました。昨年はキャンセル待ちの方が多かった人気のイベントです。

「食べるもので体は変わる」身近な食材で手軽に薬膳を学びながら、普段の食事に取り入れてみませんか…

薬膳料理教室

- 第二回: 4月18日 (土)
椎茸しゅうまい
フルーツ薬膳ドリンク
卵春雨スープ
- 第三回: 5月16日 (土)
エビチリソース
ラッシー
(プレーンヨーグルト)



- 時間: 各回11:30～13:00
- 場所: 大慶堂漢方薬局 ●定員: 各回6名様
- レッスン代: 各回4,000円 (材料費とお食事代込み)
- 講師: 謝チーミン先生 ●ご出身: 上海

県内カルチャー教室、鴻巣公民館、深谷埼玉コープ、ご自宅などで中国語教室、料理教室を長年開催されていらっしゃいます。穏やかで優しく、とても分かりやすいと人気の先生です。

ご予約・お問合せは大慶堂漢方薬局 ☎048-574-9331 までお願いいたします。



全国どこからでも
ご相談
お薬の配送が
できます。

約一世紀にわたり健康に向き合ってきた大慶堂だからこそおすすめできる漢方があります。

- なかなか治らない皮膚の痒み
- 病院に行くほどではないけど…なんとなく不調
- 更年期なのか…イライラしやすく、疲れがとれない
- 疲れやすい、眠れない、体が冷える…どうしたらいいの

など気になることがありましたらお気軽にご相談ください。私たちが全力でサポートいたします。

お問合せ・ご相談のご予約はお電話またはLINEにてお気軽にご連絡ください。



漢方薬局では専門性を活かした役立つ情報、イベント情報、キャンペーンなどのお得な情報を発信しています。是非チェックしてみてください。

大慶堂オンラインショップ

☎048-577-7311 [MAP→](#)

●埼玉県深谷市西島町2-13-3



●月曜～金曜 (9:00～18:00)

●定休日/土曜・日曜・祝日



季節の変わり目に取り入れたい おすすめアイテム

春は、寒暖差も激しく、
ムズムズする季節。

季節の変わり目を
心地よく過ごすために

寒暖差のある季節は、日々の体調管理を意識したい時期ですね。
毎日の暮らしの中で、無理なく取り入れられる
リラックスタイムを大切にしてみませんか。



当店いちばんのおすすめ!

温活レイボスター〈Birth (バース)〉

レッドレイボスに、ナツメ、クコの実、みかんの皮、シナモン
をブレンドした、体がほっこりするハーブティーです。
乾燥ラズベリーのほのかな香りが、くつろぎのひとときを演出します。
ノンカフェインなので、時間帯を問わずお楽しみいただけます。
ほっと一息つきたいときにおすすめの一杯です。



中島ハッカのハッカスプレー

中島のハッカは天然ハッカ油100%です。エタノールは使用しておりません。
噴霧したハッカにマスクをくぐらせたり、カーテンやお風呂にシュッと
ひと吹き、爽やかなハッカの香りが広がります。気分をリフレッシュさせたい時や、
空間の香りづけとしてお楽しみください。



うるばな宮古「ハービデンスハーブティー」

宮古ビデンスピローサのオリジナルハーブティー

宮古ビデンスピローサとは…

沖縄県宮古島で、農薬・化学肥料・堆肥を一切使用せず栽培したハーブです。
宮古島の珊瑚由来の土壌で育った、ビデンスピローサはミネラルも豊富。
すっきりとした味わいで、毎日の水分補給にもおすすめです。
ノンカフェインなので、ライフスタイルに合わせてお楽しみいただけます。



当店では、ひとつひとつ
つ心を入れて丁寧に梱包
し、発送しております。

大切な商品が安心して
お手元に届くよう、細やか
な配慮を心がけています。

Online Shop

オンラインショップから
ご注文いただけます。→



SNS

インスタをフォローしてお得な情報をゲット!



TAIKEIDO NEO Garden Cafe

☎048-571-0216 [MAP→](#)

●埼玉県深谷市仲町5-1・1F



- 月曜・木曜～日曜(11:00～18:00)
※土曜・日曜も営業
(テイクアウト有り)
- 定休日/火曜・水曜(臨時休業有り)



『玄米と野菜を美味しく食べられるお店』
がテーマの薬膳カフェ

人気NO.1メニュー

薬膳ハンバーグ

『体に良いものは美味しい。』をかたちにした当店人気No.1の薬膳ハンバーグは、メイン食材の「おから」に山芋と田中農場様の濃厚な卵を合わせ、お肉だけでは出せない驚きのしっとり感と優しい口どけを実現しました。

素材の旨みを吸わせる為の玄米粉、甘みの強い深谷リーキ(西洋ねぎ)、隠し味に味噌を使用するなど、厳選素材が国産豚肉の旨みを贅沢に引き立てます。素材の力が体に染みわたり、最後の一口まで軽やかでありながら満足感のある一皿に仕上げています。また、付け合わせには新鮮なお野菜をたっぷり使用、食材本来の食感と味をお楽しみいただけます。季節の野菜を使用した薬膳スープと共に、心と体が喜ぶ至福のひとつをお楽しみください。



テイクアウト可

甘さをおさえた素材の味で味わう
大人のための濃密プリン



テイクアウト可(プリン以外は含みません)

デザート人気NO.1メニュー

なつめカラメルソースプリン

田中農場様のこだわり卵から、贅沢に卵黄のみを使用しました。じっくりと蒸し焼きにすることで驚くほどなめらかな口当たり。カラメルソースには珍しい「なつめ」を使用することにより上品で甘さ控えめなソースに仕上がっています。素材本来のコクと深みを引き立てた、大人のためのプリンをお楽しみください。

お家の冷凍庫にストックも!手土産にも人気です!24時間いつでも購入可能!



薬膳ハンバーグ、なつめカラメルソースプリンは、カフェの横に設置の冷凍自動販売機でもお買い求めいただけます。冷凍だから、いざ!という時に大変便利。お家でもカフェのメニューをお楽しみいただけます。



薬膳ハンバーグ3個入り
(オニオンソース付き)

なつめカラメル
プリン3個入り



薬膳ハンバーグ
ミールキット(1人用)
・薬膳ハンバーグ1個、
・薬膳スープ1個
・玄米ご飯1袋

桜鯛と春野菜のとろろ昆布締め 春野菜のバジルジャーマンポテト

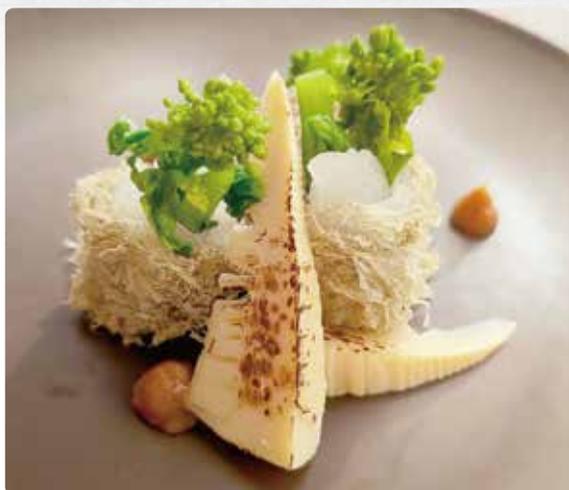
旬の食材を使用した、加藤シェフの

こだわりレシピ

NEO Garden Café



桜鯛と春野菜のとろろ昆布締め



材料

- 桜鯛…100g
- とろろ昆布…10g
- 塩…適量
- 菜の花…適量
- 竹の子…適量
- 梅肉…適量
- だし汁…適量

作り方

- ① 鯛の身の両面に軽く塩を振り10分ほど置いて、出てきた水分をキッチンペーパーでふき取ります。
- ② 鯛を薄切りにして下茹でした菜の花を巻き鯛の表面にとろろ昆布を絡める。
- ③ だし汁で炊いた竹の子にフライパンで焼き色を付ける。
- ④ ②と③をお皿に盛り付け、梅肉を添えて出来上がり。

春野菜のバジルジャーマンポテト

材料

- 新じゃがいも…100g
- 新たまねぎ…1/4ケ
- アスパラガス…2本
- 春キャベツ…適量
- ミニトマト…2ケ
- ベーコンスライス…1枚
- バジルソース…30cc
- バター…10g
- 塩、胡椒…適量

作り方

- ① 新じゃがいもを皮ごと良く洗い、皮付きのままひと口サイズにカットして、電子レンジで600wで約5分加熱する。
- ② フライパンにバターを熱し、角切りにしたベーコンと新たまねぎを炒める。
- ③ ②に先ほど下処理をした①とアスパラガス、春キャベツを加えて軽く焼き色がつくまで炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、バジルソースとミニトマトを加えて手早く混ぜ合わせ塩胡椒で味を調えたら出来上がり。



『1913年創業』変わらぬ想いで あなたの健康を支えます！

調剤薬局では、
「**かかりつけ薬剤師**」
という制度があります。



ご利用者様から…
かかりつけ薬剤師を持って良かった！
というお声を沢山いただいています。

- いつも同じ薬剤師が見てくれるので安心です。
- 前のことを覚えていてくれる。
- 何でも相談できて本当に助かっている。
- 家族のことも相談できる。
- いざ！という時に頼れるから安心。

私もかかりつけ薬剤師を!!と、思われたらスタッフに
お気軽にお声がけください。

よくいただくご質問コーナー

- 飲み忘れが多い ●つい忘れてしまう
- 飲んだかどうかわからなくなる

という場合どうしたら良いですか？

Answer 「飲めない=自己責任」ではありません。
薬剤師と一緒に対策を考えます！

例えば…

- 1包化と言ってまとめて包むことができます。
朝、昼、夕、寝る前に分けて分かりやすくします。
- ご自宅の環境に合わせて、ケースやカレンダー
などの便利グッズのご紹介をします。
- 飲み方の見直し…医師に相談します。

お一人で悩まず、薬剤師にご相談ください。
一緒に考えましょう。

薬剤師が教える睡眠の整え方

「眠れない」「途中で目が覚める」
「朝スッキリしない」など…
そんなお悩み相談がとても多いです。

- 日中の生活リズムを整える
- ミネラルを補給し体を整える
- 寝る前はリラックス
- 体を冷やさない
- 夕食は早めに軽めに
- お薬のこともご相談ください

など、眠りのお悩みを薬剤師が
一緒に考えます！

スタッフ紹介

赤石薬剤師
(さんあい薬局)



- 得意分野／在宅医療の
相談なら任せてください
- 趣味／ギターが好き
- 好きな食べ物／沖縄そば

「地域の皆様が、安心して暮らせる街づくりを薬局から支えたい」

さんあい薬局

☎048-575-2888



- 月曜～土曜 (9:00～18:00)
- 定休日/日曜・祝日
- 埼玉県深谷市西島町2-13-3

MAP→



イベントのお知らせ 参加費無料(予約必要)

春から始める印象アップのスキンケア講座 春先の紫外線から肌を守る基本

ホワイトリリー化粧品の高橋様が、お話ししてくださいます。

- 日時/令和8年3月25日(水)/14:00～15:00
- 場所/さんあい薬局
- お問い合わせ先/☎048-575-2888

お肌の敵、紫外線は3月からぐんと増えます。また、冬を過ごしたお肌はカチコチ。春から紫外線&スキンケアの対策を始めましょう!

※参加された方全員に、化粧品サンプルセットをプレゼント!

SNS



Instagram



X (エックス)

調剤予約受付中

LINE

LINE を利用した「あなたの調剤薬局」では、調剤予約やお問合せができます。待ち時間を短縮できたり、気になる副作用などご相談できます。



FAX/048-574-6510

FAX から、調剤薬局に処方箋を送信することで、患者様は事前にこれからお薬を取りに行くことを薬局側に伝えることができます。



SOKUYAKU

アプリから、スマホでオンライン診療とオンライン服薬指導を受け、薬は配送又は直接薬局で受け取ることができます。



イーパーク

処方箋を撮影し質問事項に回答して事前に送信いただくと、お薬の準備が完了次第、メールが届きますので待ち時間軽減にお役立ていただけます。



日赤前薬局

☎048-575-3500



- 月曜～金曜 (9:00～18:00)
- 土曜 (9:00～13:00)
- 定休日/日曜・祝日
- 埼玉県深谷市上柴町西5-9-26

MAP→



すこやか測定会の体験のお知らせ 参加費無料(予約必要)

- 日時/令和8年4月25日(土)/9:00～17:00
- 場所/日赤前薬局 ●お問い合わせ先/☎048-575-3500

血圧・血流・心電図・体脂肪率・体水分率が測れます!あなたの血流タイプがわかります。管理栄養士オススメ!!血流タイプ別のレシピをお渡ししています。薬膳スープを使ったレシピもありますので、是非ご参加ください。



SNS



Instagram



X (エックス)



LINE



FAX/048-575-3600

さんさん薬局

☎048-577-6791



- 月曜～水曜・金曜 (9:00～18:00)
- 木曜 (9:00～17:00)
- 土曜 (9:00～13:00)
- 定休日/日曜・祝日
- 埼玉県深谷市西島町2-1-13

MAP→



LINE



FAX/048-577-6792

ホームケア薬局 仲町店

☎048-575-4193



- 月曜～金曜 (9:00～18:00)
- 土曜 (9:00～13:00)
- 定休日/日曜・祝日
- 埼玉県深谷市仲町5-1・2F
ネオガーデンカフェの2階

MAP→



FAX/048-573-4884

たいけいどう薬局

☎048-594-9352



- 月曜～金曜 (9:00～18:00)
- 土曜 (9:00～13:00)
- 定休日/日曜・祝日
- 埼玉県深谷市国済寺335-4

MAP→



FAX/048-594-9353

大慶堂の調剤薬局では、かかりつけ薬剤師による服薬サポート、在宅医療支援市販薬のご相談など幅広く対応しています。お薬のこと、健康のこと、どんなことでもお気軽にご相談ください。

大慶堂訪問看護ステーション

☎048-577-3671 [MAP→](#)

●埼玉県深谷市西島町2-13-3



●月曜～金曜 (8:30～17:30)

●定休日 / 土曜・日曜



訪問看護とは？

主治医の指示のもと、看護師がご自宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行います。主治医やケアマネージャー、多職種と連携し、ご本人とご家族の希望に沿った看護を提供することで、健康状態の維持、回復、悪化防止に向けたお手伝いをいたします。

大慶堂訪問看護ステーションはここが違うんです！

薬局が母体である私たちの訪問看護ステーションは、医師・薬剤師・看護師との連携が非常にスムーズです。日常的な情報共有により、服薬内容や体調変化を迅速に把握し、必要な対応を即時に実施できます。

多職種が身近に連携することで、在宅療養を切れ目なく支える体制が整っています。

訪問看護サービスご利用の流れ

介護保険の場合

要介護・要支援認定を受けている



ケアマネージャーに相談

医療保険の場合

介護保険非該当・65歳未満

かかりつけ医または病院のソーシャルワーカーに相談



大慶堂訪問看護ステーションに連絡・相談

かかりつけ医から「訪問看護指示書」を発行



担当者会議・ケアプランの作成



ご契約後訪問看護サービス開始



※介護保険・医療保険・各種公費をご利用いただけます
※赤ちゃんから高齢者までご利用いただけます

訪問看護について詳しくお聞きになりたい方、ご相談は、こちらまでお気軽にご連絡ください

☎048-577-3671

SNS

健康や日常、イベント情報などを発信しています。ぜひチェックしてみてください。



Instagram



Facebook



利用者様の声

① 退院後、服薬管理が不安定で、体調を崩しがちだったためケアマネの勧めで訪問看護を使い始めました。定期的な体調確認や薬を飲み忘れないように工夫してくれたり、会話も楽しく、独り暮らしを精神的にサポートしてくれます。不安なことがあれば、主治医やケアマネ、薬剤師と連携してくれるので安心です。今は、再入院もなく自宅で安心して生活が続けられるようになりました。

② 夜間や休日に体調の変化があっても訪問看護師が駆けつけてくれるため、大きな安心感がありました。主治医とも迅速に連携してくれたおかげで受診や対応がとてもスムーズでした。また、週末の過ごし方や注意点も事前に指導してもらえたことで、不安なく在宅療養を続けることができました。看護師さんがとても優しいので安心です。

スタッフ紹介



名前：新井菜穂子

(看護師、終末期ケア専門士)

訪問看護歴：10年

Q1 訪問看護師になつたきっかけ

A 病院に勤務している時、入退院を繰り返す患者様がいました。「しっかり退院指導しているはずなのに…なぜなんだろう」と感じていました。そこでふと「そうだ!そっちの世界(生活や人生を支える側)に行ってみれば、理由がわかるかもしれない!」と思ったのがきっかけです。

Q2 「やってよかった」と思える瞬間

A 利用者様が「訪問看護師さんに来てもらってよかった。自宅で過ごせて(介護できて)よかった」と言っていたとき。

Q3 訪問看護で大切にしていること

A 認知症の方だけでなく、すべての利用者様、ご家族に対して、興味や価値観を手掛かりに、治療やケア、介護を「楽しめる行動」へ転換する、パーソン・センタード・ケアを大切にしています。

 私たち、大慶堂訪問看護ステーションは、利用者様、おひとり、おひとりの「らしさ」を大切にしています。病気や障がいを抱えていても、安心して地域で暮らしていけるよう、お手伝いさせていただきます。困った時は、いつでもご相談ください。

大慶堂
には…

「皆様の健康を支えたい」

という思いから、日々の健康相談より生まれたサプリメントがあります。

自然の力で「健やか」をサポートする健康補助食品
TAIKEIDO YAKUHO「冬虫夏草」90gのご紹介です。

健康対策を本気でお考えの方へ、自分や家族の健康に！

冬虫夏草とは…

さまざまな虫等を栄養源にして育つキノコです。冬の間は虫の姿で過ごし、夏になるとキノコになることから、冬虫夏草と名付けられました。

「冬虫夏草」で活力をサポート！

冬虫夏草は、古来から不老長寿・滋養強壯の秘薬として重宝されてきました。「TAIKEIDO YAKUHO 冬虫夏草」は、日本産のサナギタケ冬虫夏草の菌糸体から得られた高品質なエキスを原料とし、安定した品質でお届けします。

冬虫夏草のエッセンスを活かし、毎日の健康維持におすすめの一品です。



冬虫夏草エキスの特徴

- 日本産のサナギタケ冬虫夏草を厳選して使用しています。
- 細粒タイプで水やお湯に溶けやすく、お子様からご年配の方まで摂取しやすいです。

無味無臭なので
飲み物や食べ物に
入れても味の
邪魔をしません

吸湿性が少なく、
保存や保管が容易です
※直射日光を避けて
保管してください



こんな方におすすめです！

- 健康維持をしっかりサポートしたい
- 日々の活力を大切にしたい
- 健やかに毎日を過ごしたい
- 家族の健康が気になる
- 朝をすっきり迎えたい



こちらの商品は、大慶堂各店舗または、下記、大慶堂オンラインショップにてお求めいただけます。

オンラインショップ



ホームページ
SNSに遊びにきて
下さいね！フォローも
お願いします

ホームページ



X (エックス)



YouTube



チャン
ネル

登録をお願いします