

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



《監修》
湯澤 ナヲさん
国際中医薬膳管理師

happy recipe #022

参鶏湯(サムゲタン)風スープ
鶏手羽先で作る



かざす

スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます!



70分

Enjoy Exercise

夏の紫外線に負けない!
うるおいたっぷりの肌づくり

始めてみよう! 1回5分スキンケア



今回の先生

ポーラ・コスメティック
エステサロン RITZ
板倉 佳代子さん

お肌のこと、メイクのこと、あなたのお悩みにお応えするサロンです。スキンチェックを体験してみませんか?

☎0246-38-9775 / 郡ヶ丘1丁目47-2

① 基本・日焼け止めの塗り方



①日焼け止めを、額・両頬・鼻・あごに置く。②肌の内側から外側に向かって、指全体を使い優しく塗り広げる。③耳・首の後ろやデコルテまでしっかりと塗る。④日焼け止めがはじんだら、UVカット効果のある下地・ファンデーションを重ねる。

② 軽度の日焼けケア



ローション×2→美容液→スポットケアクリーム→乳液→ナイトクリームの順に、肌を刺激しないように丁寧につける。※スポットケアクリームはシミ・そばかすの気になる部分にそっと置き、指先で優しく広げる。

③ 中度の日焼けケア



①こすらずに優しくクレンジング・ウォッシュをする。②濡れた冷たいタオルを顔にのせ、5~10分冷やす。③シートマスクパックでダメージを整える。※シートマスクパックの時間は、使用する商品によって異なる。

医療法人 清風会
吉成内科
理事長・院長 吉成 毅
診療科目／内科・消化器科・呼吸器科

■診療時間
月・火・木・金 AM 8:30~12:00 PM 1:30~6:00
水・土 AM 8:30~12:00 午後休診
■休診日/日曜日・祝祭日

〒972-8322
いわき市常磐塚上湯長谷町堀内72-5
TEL. 42-2220 FAX. 42-2250
<http://www5.plala.or.jp/yo-naika>

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科
長瀬内科胃腸科
院長 長瀬克庵 副院長 長瀬慶一郎 医師 長瀬紀子

■診療時間
月～金曜日 午前 8:00 ~ 12:00
午後 1:30 ~ 5:30
土曜日 午前 8:00 ~ 12:00
午後 1:30 ~ 3:00
休診日

月～金曜日
午前 8:00 ~ 12:00
午後 1:30 ~ 3:00

■休診日/日曜日・祝祭日

胃・大腸内視鏡検査、禁煙外来を行っています

四倉町上仁井田字北姥田 6-1 (6号国道沿い)
TEL. 32-3125
<http://www.nagase-naika.net/>

医療法人 博玲会
はたの眼科
院長 葉田野 孝

初診・再診 完全予約制

■診療時間
月・水・金曜日 午前9時00分～正午
午後2時30分～午後6時
火・土曜日 午前9時00分～正午
●火曜日午後/手術のみ(診療なし)
●木曜日全日/手術のみ(診療なし)
休診日 日曜日・祝日

いわき市常磐開船町上開111(開船上開バス停前)
TEL. 42-2040

泉やまのべ眼科
院長 山野辺聰
いわき市泉玉露5丁目 17-15
TEL 0246-75-2022
<http://www.i-yamanobe-ganka.com>

■診療時間
月・火・木・金/午前9:00~12:00
午後3:00~6:00
■土/午前9:00~1:00 ■水/手術のみ
■休診日/日曜・祝日

泉コンタクトレンズセンター

村田耳鼻咽喉科

院長 佐藤 かおる

■診療時間 (受付時間は診療開始の15分前から)

月・水・金曜日	9:00~12:30 14:00~17:00
火・木曜日	9:00~12:30
土曜日(月1回のみ)*	9:00~12:00

*土曜日は月に1回9:00~12:00まで診療。
詳しくはお問合せ下さい。

■休診日 土曜・日曜・祝祭日

いわき市平中平塙細田町3-2 **TEL. (22) 0010**

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医
セントレイン ● バス停 杉内 ♀ 平四小
一小川 中千葉 バス停 399番停
中千葉 公民館 ホール 幸平
玉井内科 ドラッグストア
玉井内科 村田耳鼻咽喉科
平四小

— 往診のご相談も承ります —

介護用品はアルプにまかせて安心。

介護福祉用品の販売、レンタル
住宅リフォーム

いわき市内はもちろん双葉郡・北茨城まで配達もいたします

(有)矢吹薬局 **アルプ**
オフィス: いわき市佐藤町東一丁目10-9
TEL. 0246-63-0816 FAX. 0246-63-6745

■月～金曜日/AM9:00～PM6:00
■店休日/毎週日曜日・祝日

ショッピング: いわき市東田町二丁目20-1
TEL. 0246-63-6841 FAX. 0246-63-6910

■月～土曜日/AM10:00～PM5:00
■店休日/毎週日曜日・祝日

介護保険指定事業所 税理士事務所登録番号 0770401073

7月健康カレンダー

»休日当番医

変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防テレホンガイドにお問い合わせ下さい。
▶消防テレホンガイド tel.23-0119

2018年6月20日現在

7 1 日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	後田内科クリニック	9:00~17:00	小名浜橋本	92-1222
	なこ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
8 日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	中央台たか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	櫛田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
15 日	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
16 日 <small>海の日</small>	比佐医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-2313
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	村田耳鼻咽喉科	9:00~12:00	平中平塙	22-0010
	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
22 日	ゆうクリニック	9:00~17:00	植田町	63-1611
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
29 日	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	吳羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	かとう内科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	72-0072
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
29 日	中央台たか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	いいづかクリニック	9:00~17:00	小名浜中町境	52-2225
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	さかもと内科胃肠科クリニック	9:00~17:00	常磐開船町	72-2022

●休日夜間急病診療所(総合保健福祉センター隣) tel.27-1208

【平日】20:00~23:00 【土曜】20:00~翌朝7:00 【日曜】14:00~18:00/19:00~23:00

【祝日】9:00~13:00/14:00~18:00/19:00~23:00

●県こども救急電話相談 tel.024-521-3790 または #8000(プッシュ回線・携帯電話)

毎日 19:00~翌朝8:00

●休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内) tel.27-8620

日曜・祝日 9:00~12:00/13:00~16:00 (受付終了時間 15:30)

わずか40分で、救える命があります。



献血バス スケジュール

[400mL献血基準]○体重:男女とも50kg以上

○年齢:男性 17~69歳/女性 18~69歳

※都合により程が変更になることがあります。ご了承ください。

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

7/7 土	14:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
13 金	9:00~11:00	いわき南警察署	400mLのみ
15 日	11:30~16:30	ヨーケベニマル新谷川瀬店	400mLのみ

福島県赤十字血液センター
いわき出張所
福島県赤十字血液センター
いわき出張所
0246-29-5624

【献血受付日】

毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)

【献血受付時間】

9:00~11:30/12:45~16:30

(全血献血は17:00まで)

22 日	9:30~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
10:00~11:30 13:00~17:00	いわきニュータウンセンタービル (いわきニュータウン夏祭り会場)	400mLのみ	
9:00~11:00 13:00~16:30	いわき東警察署 ヨーケベニマル湯本南店	400mLのみ	

2018.7月
イオンいわき店献血キャンペーン
～あなたの献血で助かる命があります～

街頭献血キャンペーン

「いわき献血 夏の陣」
「愛の血液助け合い運動」

7/22日 9:10~16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます

場所/イオンいわき店1F
正面入口特設会場
主催/福島県赤十字血液センター
いわき市立病院
協賛/イオンいわき店

イオンいわき店は献血ボーダー登録企業です
AEON イオンいわき店

いつくす市民三重会員 Tel.0246-41-3000(代)

1F正面入り口特設会場 あべ7F~22F その他の会場 あさ8時~21時

※献血前の内服 一部の部門にて影響時間が異なります

騒がしい場所でも 聞き取りやすくなります

テレビ用や 運転用など 用途に合わせて

真心と誠実がモットーのゆっくりじっくり相談できる店

新日本補聴器株式会社 障害者総合支援法補聴器代理店

新日本補聴器センター

いわき市平谷川瀬三十九町55-3 (平競輪場前)

TEL (0246) 21-9322

FAX (0246) 21-9322

開館午前9時~午後7時 国曜・祝日 第4土曜 (駐車場完備)

ご来店いただけないお客様にはお伺い致します!!

保険調剤・在宅医療を バックアップ!

薬や在宅介護に関することは何でもご相談ください。
ケアプランの作成も承っております。

薬局タローファーマシー

いわき市平谷川瀬一丁目17-6

TEL 025-3600 FAX.025-3655

山内クリニック

理事長 山内俊明

いわき市平谷川瀬三十九町19-3 TEL.25-8181

ホームページ <http://iwakikai.sakura.ne.jp/>

内科・循環器科 ■診療時間 午前 8:30~12:00 午後 2:30~5:15

休診日 日曜・祝日・木曜午後 翌午後

医和生会 居宅介護支援事業所 TEL 21-5596

通所サービス ■小規模多機能型すばる

■複合型サービス ■小規模多機能型さらい

訪問サービス ■コスモス訪問看護ステーション

■ヘルパーステーション

お泊まりサービス ■ショートステイ

かざす



正社員・パート募集

■専業社員

- 配達・集金・営業・読者管理※委細面談
- 資格・給与等、店舗により異なります

■男女配達員パート

- 就労時間・時給等、店舗により異なります

同時募集 集金員パート

※その他、詳細は面談にてお気軽に
お問い合わせ下さい。

情報誌La*暮らすは毎月1日にいわき市内の
毎日新聞・福島民報に折り込まれます。

四 倉

四倉新聞販売センター 32-7438

小川郷

小川町高萩家ノ前119 83-2559

平

平字大町26の1 25-2884

内 郷

内郷綾町之内16-34 26-2635

常 磐

常磐湯本町字天王崎46の3 44-1761

いわきNT

泉

小名浜

植 田

錦

勿 来

いわきニュータウン販売所

中央台鹿島3の11の10 31-0620

小田桐新聞店

泉玉露2の12の6 56-5871

阿部新聞舗

小名浜字大原境西97の11 92-4363

毎日民報植田販売センター

植田町南町1丁目5の14 63-3636

毎日・民報 錦販売センター

錦町花ノ井34 63-8222

いわき勿来阿部新聞店

勿来町四沢前ノ内59の2 64-8030

毎日新聞・福島民報・スポニチのご購読は私たちへご相談ください。

分かりますが、他人を巻き込んで事故をおこし後悔するより、自分返納についても考えてみてはいかがでしょうか。

いわき市における高齢者運転免許証自主返納促進事業

自分の運転に自信が持てない高齢ドライバーのための「運転免許証自主返納制度促進事業」が7月2日よりスタート。いわき市民協働部市民生活課交通安全防犯係小野光貴主事に話を伺うと、市では警察署または運転免許センターに自主返納した際に交付される「運転免許の取消通知書」他を持参し所定の手続きをすると、一定のサービスが受けられます。

実施主体・場所	サービスの内容
東日本旅客鉄道株式会社	ICカード乗車券(Suica)
常磐交通株式会社	バスカード(シルバーカード)
いわき市タクシー事業協同組合	タクシー回数乗車券
いわきの里鬼ヶ城	入浴・食事券
三和ふれあい館	入浴券
いわきゆったり館	入浴券
田人おふくろの宿	入浴券
湯本駅前みゆきの湯	入浴回数券
いわき新舞子ハイツ	入浴回数券

いわき市高齢者運転免許証自主返納促進事業
に関するお問い合わせ
いわき市民協働部市民生活課
0246-(22)1152

暮らしの中の疑問や不安など、皆様からの質問をお待ちしています。【lakurasu1@gmail.com】までお送りください。

**お客様に寄り添う
補聴器専門店です**

視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚は、日常生活に欠かす事ができない五感です。聴力、聞き分け能力、目の形、家族構成、生活環境は十人十色様々です。補聴器の種類、機能などを考慮して選択、調整を行ってご提案させていただきます。

**夏休みに帰省される
ご家族と笑顔で、
家族団欒の時間を
お手伝いさせて下さい**

スタッフ一同
ご来店お待ちしております

福島県福祉法認可日本補聴器販売協会会員
**株式会社あかまつ補聴器センター
(いわき店)**

いわき市常磐湯本町王崎43-11(湯本駅前)
TEL.0246-44-5448
【営業時間】9:00~17:00 【定休日】日曜日・祝日
Pあり(店舗側と品川駐車場をご利用ください)

認定
補聴器技術者
在籍店

完全予約制 子ども同伴可 グループOK

フリーリーフィング
～白とグリーンで楽しめに～
開講期間：7月10日(火)～7月21日(土)・日・祝日開催
参加費：4,320円(花材、花器、消費税込)
※画面はイメージです。花材は仕入れ状況によって使用する花材は異なりますので、予めご了承ください。

青山ガーデンフラワー
いわき市平野田中字田内南177-4
TEL.0246-34-8783

カイコラボラティック 総健創美館いわき高久店
いわき市平下高久字清水7-1
TEL.0246-39-2250
090-2970-8591

予約制 出張あり 回数券・ポイントカードあり

**骨盤のゆがみと背骨
+全身の歪み診断**

フェイシャルケア(45分)／¥1,900(税抜)
(流れ)毛穴吸引→フェイシャル・ハンド・ハッドマッサージ→パック
ベーシックケア(70分)／¥3,500(税抜)
(流れ)あためじエイジング・ソーブート・デコルテマッサージ

ボーラ・コスメティックエステサロン RITZ
いわき市郡ヶ丘1丁目47-2
TEL.0246-38-9775

大学・短大・専門学校 説明会開始!

2019年卒合同企業説明会 各地で開催中

お客様の笑顔のために。(株)マルトは、よりよいサービスをご提供することによって「お客様のしあわせ」を創造する企業を目指しています。

MARUTO
本/いわき市勿来町窪田十条3番1
部/TEL (0246)65-1522

かざす 詳しくはマイナビで!

高齢者の住まいと暮らし方セミナー

プロが教える!高齢者の住まい・施設の選び方

高齢者の住まいの選び方、介護、リハビリなど、楽しく学んでためになる
元気なうちにこれだけは知っておきたいセミナーですので、ぜひお越しください。



先着10名様限定
プレゼント!!

講師 一般社団法人 介護業界フォーラム 代表理事 斎藤 直路

介護業界専門のコンサルタント。初心者でも分かりやすい介護施設選びの解説に定評があり、プレシデント、週刊文春等の一般誌でも解説することも多い。国立大学法人 九州大学大学院 医学系学府卒(公衆衛生学修士)。「はじめてでもわかる!介護施設&老人ホームのさがし方・選び方」等の執筆多数。



7月10日火 午後13:00～午後14:30 セミナー50分、カフェタイム30分

体験入居

ゆったりとした時間を体験しませんか?

自慢の食事と充実のリハビリ機器を体験!

体験入居を通してきっと素敵なお時間を過ごせます!

笑顔のスタッフがお出迎えいたします。

詳しくはお気軽にお問い合わせください。



1泊
3食付き
(昼・夕食・朝)

通常8,000円
今なら
7,000円
税込

ご自宅まで
送迎!

*いわき市内に限ります。

たくさんの
リハビリ機器を
体験!!

ご利用後の
しつこい勧誘は
一切ありません

7月 こころの駅 イベントカレンダー

- K 脳がいきいき健康塾
- V バラエティーショー
- O 想い出サロン
- S シルバーリハビリ
- K 高齢者の住まいと暮らし方セミナー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	S	4	5	6 O
8	9	10 K	K	11	12 V	13
15	16	17 S		18	19	20
22	23	24 O		25	26	27
29	30	31				28

第111回バラエティーショー

泉ハーモニカクラブひばり こころの駅演奏会

7月12日木 開場 午後1:00 開演 午後1:30 場所 こころの駅御宿ぶどうや

どなたでも参加できます。詳しくは電話にてお問い合わせください。

プロフィール

結成して11年。メンバーも21人となり鈴木春美さんの指導で童謡、唱歌や歌謡曲などを二重奏やアンサンブルなどで演奏している。

今年もアリオスの「いわきハーモニカの集い」に出演したり、いわき市暮らしの伝承郷や施設のコンサートでは歌をうたっていただき、一緒に楽しくやっている。平均年齢75歳だが、皆様から多くの声援に元気をいただきながら、これからも活動したいと思っている。



介護のことやお困りのことがありましたら、ぜひご相談ください。

入居相談随時受付中!!

TEL:0246-54-5000

⑥ こころの駅 優しさは、私達のプライドです。

徒歩5分圏内
3施設



脳がいきいき 健康塾

生活習慣を身に付けて、仲間と一緒に元気で健康な毎日を!

- ✓足腰が昔より弱くなったと感じる
- ✓物忘れをすることが多い
- ✓運動の習慣がなくて家に閉じこもりがちだ
- ✓介護の必要ない身体でいたい



いわき介護予防支援の会 会長 関内 きえ子

- いわき市シルバーリハビリ体操1級指導士
- シナプロジー(脳活性プログラム)教育トレーナー研修終了
- 整体師(カイロプラクティック・経絡整体)
- 足裏反射区療法
- 英式リフレクソロジー

7月10日火

午前10:00～午前11:30

竹中敏子想い出サロン

参加費1,500円お菓子・お茶付き

歌謡曲からポップスまで竹中先生のピアノ演奏で、楽しく歌ってみませんか。



7月6日金・24日火

午後13:00～午後15:00

シルバーリハビリ体操

市長認定指導士が、丁寧に指導します。



第1、第3火曜

午前10:00～午前11:30