



8
August.2018
Vol.023
TAKE FREE
2018年8月1日発行

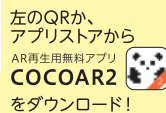


index

- P1~3 ナイスデイ・トゥデイ
- P4 夏定番 汗のフシギ
ハッピー・レシピ
- P5 健康カレンダー
Healthy Actions
献血パススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント
- P8 いわき市医師会新会長に聞く

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験



アプリを起動して、「かざす」マークのあるワク内にカメラを向けると紙面が動き出します!!



【編集・発行】
La・暮らす編集室
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com



お得な情報を随時公開中



援者は総合事業でサービスが利用できます。

ディサービス・デイケアには特色があります

用するには
介護保険をおさらい》

介護保険制度は急速な高齢
化や少子化、核家族化を背景
に、介護を必要とする状態に
なっても安心して生活が送ら
れるように、これまで主に
家族が担ってきた高齢者の
介護を社会全体で支える
ことを目的として平成12
年に始まりました。原則
として65歳以上の方が利
用できます。

《総合事業始まる》

ナイスデイ・トゥデイ

Nice Day Today

介護保険で利用出来るデイサービスやデイケア。
サービス事業所はそれぞれに特色を出し、
利用者が有意義に過ごせる時間を提供しています。
今回はデイサービス・デイケアにスポットを当て、
その種類や大切さを学んでみます。



か地区保健福祉センターにお問い合わせください。

このほか、少人数で一般家庭のような雰囲気でごすデイサービスや、入浴や食事を提供せず半日コースを設定する所、機能特化型としてトレーニングマシンを充実させたスポーツクラブのような雰囲気でも身体機能の衰えを防ぐ訓練を重視した施設、認知症対応型通所介護は、地域密着型の少人数対応（18人以下）で、認知症の方に寄り添ったケアを……など、さまざまな種類があります。市内にはデイサー

デイサービス(通所介護)は日常生活を介助することを主にレクリエーション等を通じて生きがいや心身の健康につながるべくしていきます。デイケア(通所リハビリテーション)は心身機能の維持や回復などを目指し、主治医の指示を受け理学療法士・作業療法士のもち専門の機器で本格的なリハビリを中心に行います。入浴や食事などはどちらも同じように行われます。

「地域の皆様の役に立ちたい」それが春陽会の願いです



医療法人

しゅん よう かい
春陽会

<http://syunyoukai.sakura.ne.jp>

春山医院

【通所リハビリテーション】

内科、循環器科、外科、呼吸器科、皮膚科、小児科、
リハビリテーション科、睡眠時無呼吸症候群

いわき市常磐下湯長谷町 2-1
TEL 0246(44)4011
FAX 0246(44)4012

《診療時間》
月曜・火曜・木曜・金曜
午前 8:30～12:00
午後13:30～17:30
水曜・土曜
午前中 8:30～12:30

介護老人保健施設 うらら苑

【うらら苑訪問介護ステーション】

【うらら苑居宅介護支援事業所】

【通所リハビリテーション】

いわき市常磐長孫町大平 80
TEL 0246(44)2455/(44)2459
FAX 0246(44)5433



はるる小名浜

【住宅型有料老人ホームはるる小名浜】

【はるる小名浜デイサービスセンター】

いわき市小名浜大原字堀米 77-5
TEL 0246(52)2258/(52)2250
FAX 0246(52)2253



一緒に働く仲間を募集しています

●うらら苑——看護職・介護職・理学/作業療法士等・支援相談員 ●はるる小名浜——施設看護職・介護職・デイサービス看護職

◆デイの種類(事業所数はいわき市内で平成30年7月1日現在)

通所介護(デイサービス)

95事業所 デイサービスセンターで食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられる

地域密着型通所介護

79事業所 定員18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられる

通所リハビリテーション・介護予防通所リハビリテーション(デイケア)

28事業所 介護老人保健施設や病院・診療所で機能訓練などが受けられる

認知症対応型通所介護(介護予防認知症対応型通所介護)

21事業所 認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられる

ビス・デイケアだけで2,000以上の事業所があり、それぞれに特色や特徴を打ち出しています。

料金は介護度や所得によって変わります。ちなみにデイサービスは8時間程度利用の場合で、自己負担1割の目安は660円(12,000円÷9)ぐらゐなっています(その他、食費等は実費負担となる場合があります。詳しくは各事業所にお問い合わせください)

た 実際に見学してみまし

午前9時、送迎バスで各地区から集まってきた皆さんがそろいます。こちらは介護老人保健施設うらら苑にある通所リハビリテーション(常磐長孫町)です。



午前中はバイタルチェックを行い、入浴。常磐下湯長谷町にある温泉スタンドから毎日、温泉を運び、利用者さんの心と体を癒します。独居でお風呂の事故等が不安、体が不自由で家庭のお風呂に入りにくいなど、入浴を希望している方は多いです。また、一般浴槽のほかに車いす浴槽、ストレッチャー浴槽が設置され、状況に応じた入浴が可能です。

昼食を挟んで午後はリハビリです。理学療法士1人と作業療法士2人が、利用者さんの状況に応じた個別メニューで訓練を展開します。療法士さんは笑顔と語りかけを絶やしません。利用者さんも一生懸命リハビリを行い、充実感

あふれる笑顔を見せてくれました。療法士がやる気を起こさせてくれることで、皆さん前向きな気持ちで取り組んでいるようです」と武田理支援相談員。入浴やリハビリの合間にはゲームなどのレクリエーションもあり、楽しい時間を過ごしながら機能回復や介護予防に努めます。

はる小名浜デイサービスセンター(小名浜大原)はこの日、流しうめんを楽しみました。四季折々の行事に力を入れ、1回はイベントを展開。中でもショッピングセンターに出かけての買い物レクリエーションが好評です。もちろん各利用者さんに合わせた作業療法や健康体操、ゲームなど、通常のメニューにも気を配り



ます。利用者さんは「みんなと会って笑い合えるのがうれしい」とニコニコ。斉藤裕司副センター長は「デイサービスは交流が目的。家にいると引きこもり

がちになり何もしないで過ごしてしまうことが多いです。他者と交流を持つことは脳の活性化や心身の機能の低下を防ぐのに大切だ」とデイサービスの重要性を伝えてくれました。

選べる時代だからこそ



- 一般の通所介護から認知症対応型に通うようになって言葉が増えてきた。
- よそのデイサービスではお風呂を嫌がったが今のところでは入るようになった。
- 本当は通いたくなかったが、骨折後にこのままでは寝たきりになると医者に言われ、やむなく通い始めた。今では杖なしで歩けるようになり、通うのが楽しい。
- 90代の両親。同年代の人に接し、スタッフに語りかけてもらえるのが良いようで、通い始めて元気を取り戻してきた。家族だけで頑張ろうと思っていたが、行かせて良かった。家族もデイサービスの利用中に買い物や、束の間の息抜きをさせてもらっている。

「お年寄りの皆さんのほとんどが、初めは『行かな

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科

長瀬内科胃腸科

院長 長瀬克彦 副院長 長瀬一郎 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 日曜・祝日

胃・大腸内視鏡検査、禁煙外来を行っています

四倉町上田井田字北田6-1 (6号国道沿い) ☎32-3125
http://www.nagase-naika.net/

山内クリニック

理事長 山内俊明

いわき市平谷川瀬字三十九町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
訪問診療 ■休診日 日曜・祝日・木曜午後
土曜午後

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎21-5596

通所サービス
・通所リハビリテーション
・やがせデイサービス
・きらくデイサービス
・まこころデイサービス

訪問サービス
・コスモ訪問看護ステーション(訪問リハビリ可)
・ハルビエステーション

お泊まりサービス
・ショートステイ

総合窓口
地域連携室 ☎21-5633

医療法人 そえだ医院

理事長 医学博士 添田仁一

内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日: 日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

68-6155 いわき市常磐湯本町吹谷55-1
http://www.souda-clinic.jp

よろこばれる良い家

ジェイ・ケイ・ハウス

新築 リフォーム 不動産

株式会社 ジェイ・ケイ・リアルタイム

福島県いわき市常磐水野谷町南ノ尾171番地

☎0120(46)4118

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、聞き分けの力、耳の形、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、調整を行い、ご提案させていただきます。

ご自宅 福祉施設 病院等へ 訪問いたします

無料1週間お試し オーダーコン・オーダー

株式会社 あかま補聴器センター (いわき店)

いわき市常磐湯本町天王崎43-1(11番駅前)
TEL.0246-44-5448
【営業時間】9:00～17:00 Pあり
【休診日】日曜・祝日 お盆休み: 8/11(土)～15(木)

四季の彩りと共にゆったりと過ごせる施設です

社会福祉法人 柳寿会

幸寿苑

●介護老人福祉施設
●短期入所生活介護 ●通所介護
●訪問介護 ●居宅介護支援

〒970-8001 いわき市平上平窪原田 13-1
TEL0246(22)8100 FAX0246(22)8110
http://www.kojuen.com
e-mail mail@kojuen.com

正職員、パート募集!!
看護師 / 准看護師 / 介護職員

安心して優しい介護をお任せください

日総ニフティ株式会社いわき在宅介護部

すいとびーデイサービスセンター中央台 ☎0246-46-1900

すいとびー介護ステーション中央台 (ケアプラン作成・訪問介護事業・福祉用具貸与・販売事業) ☎0246-46-1902

ヘルパー募集

いわき市中央台飯野 4-7-2

はーとふる ほっとする。

細やかな介護と、あったかい心で 安心した暮らしを約束します。

社会福祉法人

ハートフルなこそ

特別養護老人ホーム ケアハウス デイサービスセンター

いわき市常磐水野谷町南ノ尾8番地 TEL:0246-65-2100

法人事務局 居宅介護支援事業所

ヘルパーステーション いわき市常磐水野谷町小名田 13番1 TEL:0246-77-2770

グループホームわいの家 いわき市常磐水野谷町小名田 13番2 TEL:0246-63-1711

地域密着型特別養護老人ホーム ゆ・の・あ いわき市常磐水野谷町南ノ尾116番1 TEL:0246-65-7878

information

すいとぴーデイサービスセンター中央台

中央台/☎0246(46)1900

天井が広く開放的で、大きな窓から見える日本庭園を楽しむに来る方も。入浴は温泉を楽しめます。女性職員が多く、きめ細かな気配りを心掛けています。



かさす

ハートフルなこそデイサービスセンター

勿来/☎0246(65)2100

ゆったりとした家庭的な雰囲気の中、お一人おひとりに合わせた機能訓練や健康体操、アクティビティ、バランスの取れた食事で、皆様の心身の健康を支えます。



かさす

うらら苑通所リハビリテーション

常盤/☎0246(44)2455

理学療法士と作業療法士が、利用者ごとに個別プログラムを作成し、リハビリを展開。身体機能の回復や維持・向上を支援します。笑顔とリハビリで健康長寿をお手伝いします。



かさす

はるる小名浜デイサービスセンター

小名浜/☎0246(52)2258

個別作業療法で各利用者様に合わせたリハビリや、お花見、芋煮会など四季折々の外出行事も多彩。自立していつまでも笑顔で人生を歩めるようお手伝いします。



かさす

通所介護幸寿苑

平上平塚/☎0246(22)8100

通所介護と認知症対応型通所介護を併設、きめ細かなケアを心掛けています。木のぬくもりあふれる室内の催しはもちろん、お花見や紅葉狩りなど行事も多彩です。



かさす

こころの駅デイサービスセンター

小名浜/☎0246(54)5000

多様なメニューで心身機能の維持・改善を目指し、様々なリハビリと数多くのプログラムを実践。利用者が圧倒されるようなパワフルな取り組みをしています。



かさす

デイサービス御宿らくや

小名浜/☎0246(54)5000

利用者それぞれが制作活動による QOL を高め、仲間と競い合うことを通じて、よりADLが維持・向上するような取り組みをしています。



かさす

デイサービス御宿ぶどうや

小名浜/☎0246(54)5000

疾患を克服し心身機能維持・向上に特化するべく歩行を中心としたプログラムと、広い庭では野菜の栽培や四季を感じながら日光浴も楽しめます。



かさす

者の佐久間美保さんです。認知症状や生活意欲が低下し支援が必要な方にとってデイサービス・ケアは有効であり、介護するご家族の手助けになります。そして実際にいっしょに「楽しい」と言ってください。



いで済むなら行きたくない」というのが本音です。デイサービス・ケアが社会でどんなに浸透しても「自分はまだ大丈夫」と。そう話してくれるのは幸寿苑デイサービス管理

でも、人が多く気疲れする、体を動かしたかったが座った活動が中心だったなど、雰囲気や居心地が合わないケースも。「ケアマネジャーは思いや必要性をキャッチして適切な施設を探しますが、ご家族はデイサービス・ケアに行かせるという目的だけでなく、体を動かしたい、リハビリをさせたい、人と話をさせたい、お風呂に入りたい、など何が必要なのかを理解し、ケアマネジャーに伝えるのも大切です。地域にはどんなデイサービス・ケアがあるのか調べ、見学してくるものよいでしょう。利用を始めたなら、ご本人が楽しく通えているかも気にしてあげてください。」

「ご家族も通所介護等に行かせることに葛藤や不安があるかもしれません。だからこそ、「楽しくて」デイサービス・ケアに通えることが大切なのです。このことは、ご本人の心身に効果的であるだけでなく、介護する家族の心の安らぎにもつながります。」

今、思うこと・・・

「自分が行くようなところではない」

「自分は年寄りではない」

「人と集うのは苦手」など、「行かず嫌い」の方や、家族を施設に行かせることに周りの目を気にし引け目を感じている方も・・・

歳を重ねていく中で適切なケアを受けることは、いつまでも元気に生き生き暮らしていくために、とても大切なことです。

それは介護するご家族にとっても必要です。



8月号読者プレゼントキーワード「今日もいい日」

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
いわき市常盤上湯長谷町堀内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
<http://www5.plala.or.jp/yo-naika>

保険調剤・在宅医療を
バックアップ!

TARO PHARMACY

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-ファ-マシー
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655

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

いわき市常盤錦町上開111(開船上開バス停前)
☎42-2040

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡

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

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

いわき市平中平達細田町3-2 **☎(22)0010**

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

ALP (有) 矢吹薬局 介護部 アルプ

オフィス:いわき市佐糠町東一丁目10-9
TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745

●月~土曜日/AM9:00~PM6:00
●店休日/毎週日曜日・祝日

ショップ: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

介護保険指定販売所 福祉用具事業所番号 0770401073

夏本番
汗のフシギ

今年の夏は本当に暑い！もう、汗びっしょりです。はてさて、この汗ってどうして出てくるのだろうか？汗について、ちよつと探ってみましょう。

【汗の重要性】

汗には「体温を一定に保つ」という大切な役割があります。体温が上がると汗が出るのは、上がった体温を下げるため。汗が蒸発するときに身体表面の熱を奪い、身体を冷やします。

そう、汗は私たちの体を外気温の変動から守ってくれているのです。ヒトの平熱が36.5度程度に保たれているのは、実は汗のおかげなのです。

体温調整のための汗のほか、に、不感蒸泄（自覚することなく皮膚から失われていく水分）として出ている汗もあります。汗にはほかに感染防御作用や抗菌作用のほか、アンモニアや尿素などの老廃物を排出したり、皮膚の保湿などの役割があるんです。

【汗の種類】

体温をコントロールする汗は「温熱性発汗」とい、主にエクリン腺という皮膚の汗腺から出ます。成分の99%が水分。一方、精神的な要因で手や足、わきなど限られた部位から出る汗は「精神性発汗」と呼ばれます。エクリン腺とアポクリン腺という汗腺から出て、成分

にはたんばく質やミネラルを含んだ脂質が含まれるそうです。このほか、辛い物などを食べたときに鼻の頭や額にかく汗は「味覚性発汗」といいます。

【汗の上手なふき方】

びっしょりの汗をタオルやハンカチでゴシゴシふきたいところですが、実はNG。汗でふやけた皮膚を乾いたタオルでこすると、皮膚を傷つけ、傷ついた皮膚に汗がしみるとかゆみが出て、かくことによって湿疹になってしまいます。

また、皮膚の水分をこすり取ることで、体表の温度が上がります。かえって汗の量が増え汗をふく回数も多くなってしまうので、汗を乾かすのがいいです。かいた汗は、ぬれたハンカチなどで押さえるようにするが、扇子やうちわを使って汗を蒸発させるようにするのがよいそうです。

【汗をかいたら水分補給】

一般的に人間が1日に出す水分量は約2.5リットル。汗をかく夏は、熱中症を防ぐためにも意識的な水分補給が大切です。

汗で失われるのは水とナトリウム。水分補給にはお水やお茶を飲んでしまいがちですが、水だけを飲むと体内のナトリウム濃度が下がって、筋肉のけいれんが起こりやすくなるだけでなく、体がナトリウム濃度を

戻そうとして、水分を尿として排出してしまい、脱水を進行させてしまう危険が！

このため、汗をかいたときの水分補給にはナトリウム（塩分）や少量の糖が入ったスポーツドリンクや経口補水液がオススメです。

いわきでも毎日うだるような暑さが続いています。室内でも汗はかき、熱中症も起こります。私は大丈夫など思わずに汗をかいたら水分補給を！

【汗かき指数の活用】

日本気象協会が運営している天気予報専門メディア「tenki.jp」では暑い季節、「汗かき指数」を公開しています。汗かき指数は「汗のかきやすさ」を表す指数で、気温や湿度、風の予想から計算されるそうです。数字が大きいほど汗をかきやすい気象条件であることを表しています。

レベル順に「サラサラ」「ジワリ」「ベタベタ」「タラタラ」「ビッシヨリ」の5種類で表しています。

個人差があるのであくまで目安ですが、服装や日傘や帽子の準備などの参考にできますね！

ビタミンCは疲労回復や美肌に大切です。酵素の働きを助ける効能があるビタミンB1も豊富に含まれ、コチラも疲労防止に効果があります。疲労回復を助けるクエン酸も多く含まれています。夏バテ防止や日焼けケアなど、今の時期に必要な栄養素がたっぷりのオレンジ、夏の健康生活にぜひ取り入れましょう。

La暮らし×ガスワンコラボ企画
料理教室受講者募集

日時：9月2日(日)10:00～13:00
場所：常盤共同ガス キッチンスタジオ「ステラ」
内容：オレンジショコラのパウンドケーキ
※焼いたケーキはお持ち帰りいただけます
講師：cafe SHUCROOM 鈴木 千衣 先生
受講料：1,000円 定員：8名
応募締切：8月27日(月)
お問合せ/お申込先：0120-43-3148

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ

《監修》
鈴木 千衣さん
cafe SHUCROOM

happy recipe #023

ラムレーズンとオレンジ
のさっぱりゼリー

かざす

【材料】4人分

オレンジ……………4個
粉ゼラチン……………大さじ1
はちみつ……………大さじ2
ヨーグルト……………800g
スライスオレンジ……………4枚
ラムレーズン……………適量
ミント……………適量

【作り方】

(下準備)ざるにペーパータオルを敷き、ヨーグルトを乗せる。ペーパータオルで包み、冷蔵庫で約2時間水切りをする。
①オレンジは中身をくり抜き絞ります。
②鍋に①とはちみつを加え、中火で加熱します。沸騰したら弱火にして粉ゼラチンを入れ溶かします。
③ガラスの器にスライスオレンジと②を入れ冷蔵庫で冷やし固める。
④③の上に水切りをしたヨーグルトを乗せ、飾りにラムレーズンを散らしミントを飾る。
※火加減によって、スープが煮詰まって少ない場合には、少しお湯を足す。

【効果】

みずみずしい食感とさわやかな酸味が特徴の、夏にピッタリな果物オレンジ。多く含まれる

スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます！

「朝、起きると腰が痛い」と、お悩みの方へ
「腰がラクでスッカリ
起きられる」

東京西川の整圧敷きふとん

▶寝装・インテリア・ギフト

東京西川チェーン
やわや寝具

鹿島 S.C エブリア店
0246-46-0557

すべては快適な目覚めの為に



まちの保健室

主催/福島県看護協会 いわき支部

●健康チェック(血圧測定・体脂肪測定等) ●健康相談
日時 8月18日(土) 10:00～14:00
場所 イオンいわき店1階 正面入口特設会場
対象:どなたでもお気軽にお立ち寄りください

イオンいわき店
献血キャンペーン

主催/福島県赤十字血液センター いわき出張所
協賛/イオンいわき店

～あなたの献血で助かる命があります～
日時 8月19日(日) 10:00～16:30
※日時・時間は随時変更になる場合がございます
場所 イオンいわき店1階 正面入口特設会場
※献血力1回 ※400ml献血
イオンいわき店は献血サポーター登録企業です

AEON イオンいわき店

いわき市平字三倉68-1 TEL:0246-41-3000(代)
1F食料品/日用雑貨売場 奥に7階・22階 その他売場 奥に8階・21階
※福島県内各県、一部の専門店舗にて営業時間外販売があります

緑豊かな心ふるさと

泉田霊園

墓地経営許可 5番地 第589号
〒972-8331
いわき市渡辺町泉田字長者平39-2

見学申込

0246(56)7222

泉田霊園



8月健康カレンダー

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7月19日現在

▶休日当番医

8/5	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	門屋整形外科	9:00~17:00	小名浜島居北	54-4047
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	織内医院	9:00~17:00	常磐関船町	44-1133
11	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	村田耳鼻咽喉科	9:00~12:00	平中平窪	22-0010
	洋向台クリニック	9:00~17:00	洋向台	55-5150
	松崎内科	9:00~17:00	植田町	63-3358
12	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	みちや内科胃腸科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-4180
19	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	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
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
26	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	吉成内科	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	42-2220
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
9/2	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	加沢胃腸整形外科	9:00~17:00	常磐水野谷町	42-2198
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
9/9	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
9/16	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188

▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

5	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
12	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
19	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
26	ながい小児科	平上荒川	28-2535

●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献血のみ受付

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

※都合により日程が変更になることもあります。

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。

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)

8/12	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
17	11:00~12:30 14:00~16:30	高久公民館 マルト草野店
19	10:00~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店

22	13:30~15:00	なこそ病院
24	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所
26	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店
27	13:15~14:30	小名浜生協病院
29	13:45~16:30	後共立駐車場



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

平成30年度福島労災病院乳がん患者サロン

【日時】 8月29日(水) 13:30~14:30

【会場】 福島労災病院北棟2階人間ドック控室

【内容】 同病院スタッフ等によるミニ講演 茶話会 ※毎月1回開催
看護師・臨床心理士・ソーシャルワーカーも参加します。

【参加方法】 参加料は無料です。直接会場にお越しください。

問合せ先▶福島労災病院 相談支援センター Tel.0246-26-1111

第3回MORNING PARK YOGA

毎月第1日曜日の朝はいわきFCフィールドの緑の芝生の上でヨガを!開放感あふれるフィールドで心も身体もリフレッシュしませんか?

【日時】 8月5日(日) 7:30~8:30

【会場】 いわきFCフィールド

【内容】 芝生の上でヨガを楽しむ。
いわきFCオフィシャルカフェRED&BLUE CAFEのパンケーキ+コーヒーセット付き(小学生以下のご参加には付きません)

【参加費】 1,000円(小学生以下無料)で定員は30人。

【参加方法】 必要事項を明記の上(H.P参照)下記までメールにてお申込みください。
iwakifc@domecorp.com

問合せ先▶株式会社いわきスポーツクラブ

Tel.0246-72-2511(月~金/10:00~18:00)

http://iwakifcpark.com



La・暮らし 協力医療機関の

お盆期間休診情報

● 休診日
● 午後休診

	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	土	日	月	火	水	木	金	土	日
あかいかい耳鼻咽喉科クリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●
泉やまのべ眼科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
いわきタウン形成外科クリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●
おいしい耳鼻咽喉科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ときわ会常磐病院	●	●	●	●	●	●	●	●	●
そえだ医院	●	●	●	●	●	●	●	●	●
たらねクリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●
長瀬内科胃腸科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
中村病院	●	●	●	●	●	●	●	●	●
はたの眼科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
村田耳鼻咽喉科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
山内クリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●
吉成内科	●	●	●	●	●	●	●	●	●
春山医院	●	●	●	●	●	●	●	●	●

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・暮らしは毎月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

四倉町西3丁目1の7 32-7438

小川郷

いわき小川郷新聞販売センター

小川町高萩家ノ前119 83-2559

平

木部新聞店

平字大町26の1 25-2884

内郷

内郷新聞販売

内郷綴町町内16-34 26-2635

常磐

菅原新聞店

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。

※表1

	平成29年の1年間の食中毒発生件数	平成29年の7～9月の3ヶ月の食中毒発生件数
いわき市	2	6
福島県	7	28
全国	288	1014

昨年7月から9月の3ヶ月間に発生した食中毒は、いわき市内では2件、福島県内では7件の発生がありました。※表1参照

昨年夏期(7～9月)の食中毒発生状況を教えてください。

気温が高くなる夏季は、細菌による食中毒に注意が必要な季節です。細菌は温度と湿度の条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで、食中毒を引き起こします。免疫力が低下しがちな高齢者や小さなお子さんは、発症しやすく、症状が重篤化しやすいので特に注意が必要だといわれています。そこで、いわき保健所で適切な対応や予防法などを伺いました。

今月のテーマ 夏場の食中毒



特に注意したい食品はなんですか？

鶏肉や牛肉などは十分に加熱しましょう。加熱が不十分だと、O157等の腸管出血性大腸菌やカンピロバクターといった細菌を原因とする食中毒のリスクが高まります。また、手指や調理器具を介した二次汚染にも気をつけましょう。

食べきれなかったおかずの保存方法を教えてください。

多く作ってしまったものは、調理後すぐに小分けをして冷蔵庫に保存しましょう。また、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べきるようにしましょう。

ペットボトル飲料の飲み残しは？

ペットボトルに口をつけて飲むと、細菌が付着するため、極力一度に飲み切りましょう。一度に飲みきれないものは、コップに注いでから飲むようにし、冷蔵庫に保存しましょう。

家庭でできる予防法を教えてください。

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

①細菌をつけない

・しっかりと手を洗う
・加熱せずに食べるもの(サラダなど)は、先に取り扱う調理器具を使い分ける

・食品を保管する際は、密封容器に入れたり、ラップをかけてから調理する
・野菜や果物はよく洗ってから調理する

②細菌を増やさない

・低温(冷蔵庫)で保存する
・低温管理を要する食材は自然解凍や常温放置をせず、速やかに調理する
・冷蔵庫を過信せず、早めに食べる

③細菌をやっつける

・食材は中心部までよく加熱する
・使用後の調理器具は洗浄、消毒をする

食中毒の原因となる菌やウイルスは身近に潜んでいます。これらを完全に排除することはできませんが、普段の生活や調理時の行動などに注意を払うことで、身を守り健康を保つようにしましょう。また、吐き気や嘔吐、腹痛、発熱、下痢など風邪と似たような症状があったら食中毒を疑い、すぐにお医者さんにかかりましょう。

●主な病因物質別の潜伏時間と症状

病因物質	潜伏時間	症状	汚染されやすい食品
サルモネラ属菌	6～72時間	激しい腹痛、発熱、下痢、嘔吐	汚染された卵や食肉、その加工品
腸炎ピブリオ	8～24時間	下痢、激しい腹痛、発熱、吐き気、嘔吐	魚介類の刺身など
カンピロバクター	1～7日	下痢、腹痛、頭痛、発熱	トリささみ、肉の生焼け、サラダ、生水
ウエルシュ菌	6～18時間	下痢、腹痛	カレー、スープなどの煮込み料理
黄色ブドウ球菌	0.5～6時間	激しい嘔吐・吐き気、腹痛	手指を介して汚染された食物など

食中毒に関する相談は
いわき市保健所 生活安全課

電話0246(2)8593

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。



待つてだけじゃ
幸せはこない

～婚活応援キャンペーン中～

マリーズクラブは、[安心の成功報酬制]の結婚相談所。続々と結婚カップルが誕生しています。思い立ったその日が婚活吉日！そんなあなたを心をこめてお手伝いいたします。結婚への一歩、ともに支えあっていける運命の出会いがここにあります。【相性診断いたします！】※個人情報など秘密は厳守いたします。

婚活アドバイザー マリーズクラブ

いわき市平谷川瀬2丁目13-6

☎ 090-2609-8581

※全国ブライダル連盟・良縁ネット加盟 婚活アドバイザーマリーズクラブの7月も好評開催中



succulent

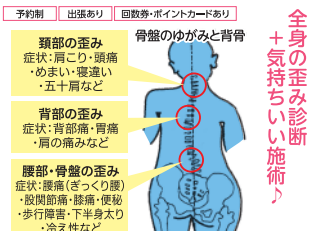
～多肉植物の寄せ植え～
開講期間：8月20日(月)～8月31日(土)・日・祝日
参加費：¥3,780(花材・花器・消費税込)
※画像はイメージです。花材の仕入れ状況によって使用する材料は異なりますので、予めご了承ください。

青山ガーデンフラワー

いわき市平谷田目字中内南177-4

☎ 0246-34-8783

10:00～18:00
日曜日、祝日
あり



初診料 ¥5,000 → ¥2,500

※フェイスタオルをご持参ください。
【利用条件】1枚につき1名様ご利用可/予約時提示/他割引サービスとの併用不可/2018年8月31日まで

カイロプラクティック 総健創美館いわき高久店

いわき市平谷高久字清水7-1

☎ 0246-39-2250

090-2970-8591



フェイシャルケア(45分) / ¥1,900(税別)

【流れ】毛穴吸引・フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージ・パック
ボディケア(70分) / ¥3,500(税別)
【流れ】おたけしフェイシャル・フット・デコルテマッサージ
※敏感肌の方にも安心な施術です。
【利用条件】他クーポンとの併用不可/2018年8月31日まで

ボラ・コスメティックエステサロン RITZ

いわき市郷ヶ丘1丁目47-2

☎ 0246-38-9775

10:00～20:00
不定休
あり

大学・短大・専門学校 説明会開始!

2019年
卒業予定者

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
ことで、「お客様のじあわせ」を創造する企業を目指しています。



MARUTO

本 部 | いわき市勿来町窪田十家3番1
TEL (0246) 65-1522



詳しくはマイナビで!



La 読者プレゼント

応募締切 2018年8月31日(金)

●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。●プレゼントの発送は8月中旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

〒972-8321 いわき市常盤湯本町日渡74番地の7
常盤共同ガス株 La・暮らし編集室
「読者プレゼント応募」係

無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」で右の絵柄をスキャン、または特集記事内に隠れているキーワードを探してください!!

①キーワード ②氏名 ③年齢
④住所 ⑤電話番号
⑥「La・暮らし」で書いた場所(街折込・マルト店など)の希望の番号(4または10)
⑦絵柄の改善点 ⑧取り上げてほしいテーマ以上を明記の上、Eメールまたはハガキにてご応募ください。

※絵柄の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務にのみ利用され、抽選後に本人の承諾なく第三者への利用または第三者への提供は致しません。

**COCOAR2でスキャンして
応募用キーワードをゲット!!**

かざす

**A スパリゾートハワイアンズ
ペア入場券 5名様**

**B マルト商品券
2,000円分 5名様**



La暮らしスタッフおすすめ 優しい笑顔のおもてなし ずっと通いたくなる美容室

泉駅から徒歩1分にある居心地の良い美容室。くせ毛を生かしたカット技術や、頭皮に優しいヘアマニキュアを使った白髪染めで、60～70代の方を中心に愛されています。

「髪の毛が解消した」「自分でもきれいにセットが出来るようになった」といった声を多くいただいているそう。カットはブロー込みで2,700円～、成人式の予約も受付中(着物に合わせた生花の髪飾りをプレゼント)。

またオープン10周年を記念して9/1からメンバー様限定で感謝祭を実施予定。



La・暮らし 読者8月限定!
シャンプー無料
(カットのみ)

※ご予約時La暮らしを見たとお伝えください
※1人1回まで

カットハウス 風空感
いわき市見町1丁目1-9
受付時間9:00～16:00(予約優先)
定休日/毎週月曜日
第1,3月・火曜日には連休
0246-56-6397



La暮らしスタッフおすすめ 「美味しいお酒あります!」 気軽に通える楽しい居酒屋

仕事終わりに「ちょっと一杯…」なんて時に、平白銀町の夜明け市場の一角にあるこちらのお店がおすすめ。レトロな雰囲気の中、豊富なメニューを楽しめます。酒場詩人の吉田類さんやカニング竹山さんも来店されたことがあるそうです。

おすすめのコーヒー焼酎は、独特の香りと深みある味わいの逸品。ほか日本酒だけでも35種類がそろいます。好みのお酒に出会ってください!お酒のあてにはサンマのボーボー焼き、締めにはジャジャ麺が人気です。路地裏の情緒を感じながら、至福のときを。

La・暮らし 読者8月限定!
**角ハイボール500円
一杯無料**

※ご来店時La暮らしを見たとお伝えください
※1グループ1回まで

情報居酒屋 ジャジャ馬
いわき市平白銀町2-10
営業時間/17:00～24:00
定休日/第3木曜日
080-5560-6111



NEWS&TOPICS

いわき市介護事業所協議会が発足

いわき市介護事業所協議会が先月、発足しました。市内の介護事業者すべてが参加できる組織で、介護従事者等の研修、認知症対応能力の向上への取り組み、事業者間の連携による円滑なサービスの提供を目指します。

市内にはこれまで老人保健施設・特別養護老人ホーム、認知症対応型グループホーム、小規模多機能施設、介護支援専門員の連絡組織のみで、訪問介護・通所介護などの連絡組織がありませんでした。

協議会では訪問介護事業所と通所介護事業所の各分科会を発足させたほか、認知症サポート部会を設置。介護事業所と介護従事者の組織化を目指し、民間事業者が主体となって研修の機会を増やす考えです。

当面の受付窓口はいわき市役所地域包括ケア推進課となります。



午後のひととき～いわきの夏の風物詩～

こころの駅では毎月1回バラエティショーが行われています。今回行われる第112回バラエティショーでは、約40年の歴史ある上蔵持青年団による「じゃんがら念仏祭り」と、浅草追分社中の皆様と一緒に民謡を歌う集いを同時開催。どなたでも参加できますので、ご家族お友達お誘い合わせの上、いわきのお盆の風情を感じながら、楽しいひと時をお過ごしください。

日時:8月14日(火)開場13:00 開演:13:30～
参加費無料
場所:こころの駅御宿ぶどうや
いわき市小名浜字中原16-1
お問合せ:こころの駅 0246-54-5000



何をやってても
なぜ! 痩せないの??

その原因は「痩せるホルモン」量の違いだったのです

【カロリー制限してもダメ...】
「運動してもダメ...」
「リバウンドする...」
という方におすすめ。細身の人はたくさん出て、太っている人にはほとんど出ない【アディポネクトン】という痩せるホルモンに注目した【新常識ダイエット】。このホルモンを多く、永続的に出すことでリバウンドしないカラダを作ることが出来るのです。

新常識ダイエットとは?

- 1 カロリー制限なし!
【お肉・アルコール・糖質NG】
は食べません。我慢することなく、効果実感!
- 2 運動なし!
運動が苦手な方や、運動ができません。毎日の生活でも効果を実感します。
- 3 健康的に痩せられ、リバウンドなし!
太りにくいカラダをつくることで、であらめていた方もぜひ、ご来店までご相談ください。

これが**1kgの脂肪!**

青雲堂店主 ダイエットカウンセラー 渡辺 幹二

体験者口コミ多数掲載しています!

「本当に痩せるの?」効果や内容を不安をお持ちの方は、口コミサイト「読者プレゼント」をご覧ください。

ダイエット体験者の声はこちら!

ワタナベ青雲堂 口コミ 検索

より早く・安全に・安く
痩せ体質をつくりたい方!

今すぐお電話!! 先着9名様無料カウンセリング

完全予約制となっておりますので、お電話でご予約ください

漢方のワタナベ 青雲堂

予約電話番号 **0246-22-1661**

いわき市平見町33-1
【平日】9:00～19:00
定休日/日曜・祝日

ぐるっといわき 青雲堂 検索

おかげさまで18周年

キレイになりたいあなたへ

いわき市形成外科クリニックの石原信浩理事長に美容外科について伺いました。

しみ、ほくろ、いばあせ、血管腫の皮膚レーザー治療

当院では、小児からご年配の方まで患者さんのご希望にお応えすべく、数多くの各種レーザー機器を取りそろえております。これにより、レーザー専門クリニックに引けを取らない、しみ、ほくろ、いばあせ、血管腫に対する最先端レーザー治療が可能です。お気づきになった治療をするしみ、ほくろ、いばあせ、血管腫の場所、大きさ、深さなどによって手術的に治療する場合があり、詳しくは担当医にご相談ください。

目元のしみのレーザ治療(1回で終了) 62歳・女性

Before After

しみ、ほくろ、あざ、いば、血管腫の治療 5,000円より

リスクや合併症 色素沈着、再発、痕跡など

治療費用の目安

二重まぶた(埋没法).....	40,000円～	脂肪吸引1箇所.....	170,000円～
二重まぶた(切開法).....	180,000円～	タトゥー除去レーザー.....	5,000円～
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	6,000円～	わき・多汗症(手術).....	180,000円～
ヒアルロン酸(しわ)1箇所.....	6,000円～	多汗症ボツクス注射(両わき).....	40,000円～
サマーカーン(顔のたるみ).....	90,000円～	フェカバルリンゲル(にきび).....	10,000円～
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	470,000円～	フォトフェイシャル(しみくすみ・赤ら顔).....	12,000円～
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	2,800円		

※治療費(税別)は適用される場合があります。※お肌の状態により治療回数が異なります。

当院はリゼ式レーザー脱毛を取り入れています

リゼ脱毛

35歳以上 甲子園

Instagram 始めました @town_clinic_iwaki

いわき郡山青森盛岡仙台美参道

タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会認定専門医 院長 石原信浩

完全予約制

0120-107-455 0120-107-286

いわき市/TEL0246-357-7633 郡山/TEL024-934-6860 青森/TEL019-777-3166 盛岡/TEL019-833-6500 仙台/TEL022-4285-0777 美参道/TEL034-647-3004

■診療時間 AM10:00～PM7:00(日・祝はPM6:00まで) ■各種カウンセリング ■駐車場

年中無休 土・日・祝日も診療

かざす

※院内の様子が見られます。

いわき市医師会 新会長に聞く



任期満了に伴ういわき市医師会の役員改選で新会長に選ばれた、木村医院の木村守和院長にお話を伺いました。

【医療面でのいわきの課題は】
第一に医師不足が挙げられます。いわきの特徴は勤務医が全国平均の7割弱と少なく、勤務医の高齢化も全国トップレベルとなっています。新たな開業が少なく、開業医も高齢化してきています。一気に解決してきては難しいですが、医師会では4月に医師不足対策委員会を設置し検討しています。

12月には「いわき市医療センター」が開設されます。医師会の役割や、開業医の皆様と医療センターの連携をどのようにお考えですか

いわきは医師不足です。で、病院と診療所の連携が極めて重要です。いわき市医療センターが高度な医療を担っていくために、連携を推進すること「かかりつけ医」が役割を果たしていくことが必要です。

また、市民の皆さんの理解も大切です。ふだんから「かかりつけ医」を持ち、必要に応じて「いわき市医療センター」や他の病院へ紹介してもらったにすぎないことを意識していただきたいと思います。ご病気

の種類や状態によって、「いわき市医療センター」以外の病院に紹介されることがあることにもご理解をいただきました。と思います。

地域の中で医療と介護、生活支援や介護予防などが連携する「地域包括ケアシステム」が推進されています。その中で医療の役割は

私は、16年間にわたり、医師会での分野（福祉、介護保険・在宅医療・地域包括ケア）を担当してきました。これまで、在宅医療を行う診療所医師と勤務医が公民館などで医療について語る「在宅医療出前講座」や、認知症への理解を促進するための小学4年生を対象にした「認知症絵本教室」など、地域の各世代に向けた企画をしてきました。ですが、来てくれた人の向こう側にはもったなくさんの人々がいます。そこに声が届くよう、さらに活動を広めていかなければなりません。

「地域包括ケアシステム」については全国統一の「システム」があるわけではなく、地域の医療・介護の資源に応じて「人的ネットワーク」を形成するべきものと考え、最近「地

域包括ケア」と呼ばれています。「地域包括ケア」には医療・介護に関連する様々な職種の連携が必要で、「多職種連携」と呼ばれています。いわきでは医師会と行政が緊密に連携して「在宅医療多職種研修会」を開催するなど、積極的に多職種連携を推進してきました。

また、多職種連携は地域医療のすべてにおいて大切で、医師だけでなく、医療職・介護職も不足しています。で、多職種連携をさらに進めていくべきだと思います。図ついでいきたいと思います。

「地域包括ケア」では医療・介護関係者の連携だけでなく、地域の住民が医療・介護について学び、お互いに助け合っていくことが必要とされています。医師会を中心とした多職種が地域に出向いて、市民に語りかける活動を展開したいと考えております。

抱負をお聞かせください
長谷川徳男前会長は、震災後の大変な時期の取り組みや医師会館移転などにご尽力されました。やれることは貢献したいと6年間副会長職を担ってきましたが、長谷川先生が退任の意向を示され理事会で会長候補にご推挙いただきました。

困難な問題が山積しており、医師会員の皆様と力を合わせることで、多職種連携を推進すること、市民に語りかけ理解をえること、いわきの医療・介護提供体制の維持を図っていききたいと思っています。

皆さんが健康に関心を持ち、がん検診や健康診断を積極的に受け、自分の健康を守る意識を持ってもらうことが大切だと思います。
医師会は行政および多職種の皆さんと協働して市民の皆さんに語りかけ、市民の皆さんが健康な方向に動いていけるように努力していきます。まだ動き出し始めておりませんが、いろいろな病院と診療所が連携する「総合診療研修システム」をつくらたいなと思います。いわきだとこんな研修ができるよ」とアピールすることで、市外の医師がいわきに関心を持ってもらえたらと考えています。

プロフィール

1959年、いわき市四倉町生まれ。磐城高校、東北大学医学部卒業。宮城県厚生協会の総合病院、国立がんセンター中央病院外科レジデントを経て、1997年から、木村医院院長、特別養護老人ホーム楽寿荘理事長。いわき市医師会では2002年4月から2012年6月まで理事、2012年4月から2018年6月まで副会長を歴任。いわき市介護保険運営協議会長を2013年まで務め、現在はいわき市介護認定審査会長、いわき市地域包括ケア推進会議副会長。

開業医の家に生まれ、三代目を継いだ。きょうだいは早世の兄のほか4女1男。自分がやるしかないんだと自然と医師になることを意識していたという。

大学時代は学生のグループで岩手県・沢内村（現在の西和賀町）。1950年代後半まで豪雪・貧困・多病・多元の村と言われたが、高齢者や乳児の医療費無料化を先進的に実施し、1962年には地域包括医療の実施計画を策定するなど、地域包括医療のモデルとなったを訪問し、医療と行政が連携することの重要性を学んだ。また、筋ジストロフィー患者の入院施設「ハンセン氏病療養所」なども出向き、地域医療に興味を深めていった。外科医として勤務していたが、地元に戻り開業医となつてからは在宅医療に打ち込み、その大事さを伝えていく。

肩こり改善！リンパマッサージ！！ 経路を整えて肩こりを解消しましょう！

Enjoy Exercise

1回3分！リンパケア♪



今回の先生
SPAエステ
ル・アンジュ
布施 舞子さん

完全個室のプライベートサロン「ボディ・フェイス・ハンド」心身共に癒されるひと時を過ごしてください。0246-38-3724(予約制)いわき市平尾子町2-12プリンスホテル2F

① 頭・首・肩



①両方の手で頭頂部から耳の裏をとおり鎖骨まで、10回さすります。
②頭頂部から首の後ろをとおり鎖骨まで、さすります。

② 鎖骨まわり



①肩の先端から鎖骨の中央に向かって、鎖骨の上側と下側を10回ずつさすります。これを左右行います。

③ 腕



①肩から手首、わきの下まで、腕の内側と外側を5回ずつさすります。これを両腕行います。

オープニングスタッフ急募!!

大型商業施設内清掃

勤務地 小名浜 (大型商業施設)

店内巡回清掃(日勤者)募集

【勤務時間】

- ① 11:00～20:00(休憩90分)
- ② 10:00～16:00(休憩60分)
- ③ 16:00～22:00(休憩60分)

【休日】

シフト制(20日前後)

健康保険・厚生年金・雇用保険対象

- ★ご希望の時間を選べます
- ★勤務日数相談に応じます
- ★土・日・祝のみ勤務も可

時給 **1,000円**
《交通費別途支給》

入社祝い金
1万円支給!!
会社規定による



総合ビルメンテナンス業 ISO9001・ISO14001取得

常光サービス株式会社

本社 / 〒971-9161 福島県いわき市小名浜南町11番地の1
TEL. 0246-92-0555



0120-239341

担当/総務課

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい

