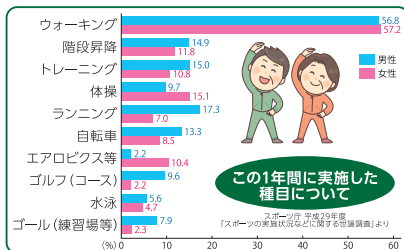


運動を習慣化できていない人も、体を動かすのが大切とはわかっていながら実践につながらない：

◆運動の大切さを再確認



らに当てはまりますか？

20.7%となっています。理由は仕事や家事が忙し
いから「面倒くさいから」「
歳を取ったから」などが
挙げられています。

「運動不足を感じますか」
という問いには、全体の
79.5%が「大いに感じる」
と答え、
女性の方が男性より運動
不足を感じています。

一方、「この1年間に運動・スポーツはしなかった」「現在運動・スポーツはしておらず今後もするつもりがない」とこたえた人は

51.5%。男女別では男性50代、女性40代が最も低く、男女とも70代が最も高く70%を超えています。理由は「健康のため」が75.2%と最も多く、「体力増進・維持のため」が続きます。

われまゝ。「運動」「栄養」「休養」この3つがそろってこそ健康に近づくのです！

「栄養」と「休養」で、合わせ

健康な心身を保つためには、運動とリンクさせながら意識していききたい要素が、あと2つあります。

◆健康を保つための
大事な要素

心と体を健康に保つために、継続的な運動を心掛けていきたいですね。

を高め、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果があることが分かっています。

善などに伴う生活習慣病やメタボリックシンドロームを防ぎます。

下を予防します。有酸素運動やウォーキングは心肺機能の向上につながり、血中脂質・血圧・血糖値の改

維持だけではありません。

運動の効果には体型の

10月号
読者プレゼント
キーワード
旬のスポーツ

A cartoon illustration of an elderly couple running happily. The man on the left is balding with a large nose and is wearing a blue long-sleeved shirt and blue pants. The woman on the right has short grey hair and is wearing a red long-sleeved shirt and red pants. They are both smiling and appear to be in motion, with small lines around their feet suggesting running.

めていきましよう。

というケースが多いのではないのでしょうか？

自分にあったリラクゼーション、リラククススタイルを作りましょう。お風呂や岩盤浴、サウナ：自分が一番リラックスできる場所を見つけてみてください！

要です。疲れたなって思ったら無理をせ

《休養》
カラダをリラックスさせる時間、大事ですね。睡眠やお風呂、いろいろなありますが、カラダを休ませてあげる時間も必

識する必要があります。運動をした日は普段以上に食事にも気を付けてみてはいかがですか？

びで疲れた時も栄養補給が大事です。
好きなものを食べるのもいいですが、
カラダに必要なものを摂取することが大事です。バラ
ンス良く、多くの食品をカラダに取り入れることを薦

運動などで疲労したカラダには栄養を補給し回復させます。もちろん仕事や遊

ウォーキング、ランニング、マシンも初心者の方でも無理なくできる機器があります。大事なものは継続すること。普段から運動を取り入れた生活を送ることが大事です。

で必要なのは筋肉を付ける筋力トレーニング。軽い事で十分です。負荷に慣れたら重さ上げる、無理は禁物です。大きな筋肉を付ければ効率的に身体を動かす怪我もしにくいカラダになります。

す。まずは自分が好きなこと、続けられることから始めましょう。ウォーキングだって立派な運動です！

歳を重ねると筋肉が落ち、代謝が悪くなります。その



《運動》
運動といっても筋力トレーニングや
ジョギング、サイクリングとさまざま



らこのバランスを考え、行動すること、快適な生活を送ることができるようになります。

三大要素のバランスを取るのはあなた自身です。ぜひ習慣化させましょう！

健康の三大要素をみなさんご存知ですか？
体調を崩したり、気分が落ち込んだり、日々カラダは変化しています。カラダの変化を左右するのがまさに健康の三大要素「運動・栄養・休養」になります。普段か

カラダに大事な三大要素！「運動・栄養・休養」
フィットネス&スパ温泉のみなさんに教えてもらいました！

2018. 10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～

加地和組
献血キャンペーン

10/12金
9:30～16:00
※献血日：1日

志賀塗装
愛の献血フェスティバル

10/26金
9:30～17:00
※献血日：1～10日

西日とも献血抽選会あり(空くじなし)

場所/イオンいわき店1F
正面入口特設会場

主催/福島県いわき赤十字血救センター
いわき市保健所
協賛/イオンいわき店(共催)
加地和組(10/12のみ)、志賀塗装(10/26のみ)

イオンいわき店献血サポーター登録会場でです

イオンイオンいわき店

いわき市平字三倉6-8 TEL:0246-41-3000(代)
1F献血窓口(平日9時～21時、土・日・22時) その日の発売 まで8時～21時
※献血は、献血者登録済みの献血者専用です

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	日曜・祝日	

胃・大腸内視鏡検査、禁煙外来を行っています

四倉町上田字北田焼 6-1
(6 号国道沿い)

32-3125

<http://www.nagase-maika/>



SOEDA CLINIC

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

ハワイア
マウント
セント



日蓮宗
山王院
中央署
警察官庁舎
マウント
セント

いわき市常盤本町牧谷55-1



68-6155

http://www.soeda-clinic.jp



山内クリニック

医療法人
居宅と生命

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.jp/>

内科・循環器科

訪問診療

■ 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
 土曜午後

医療と生 居宅介護支援事業所 TEL.25-5196

通所サービス

- ・通所リハビリテーション
- ・やがて死なばサービス
- ・さくらデイサービス
- ・まころちデイサービス

お泊まりサービス

- ・ショートステイ

複合サービス

- ・小規模多機能型さすばる
- ・小規模多機能型さらい

訪問看護

- ・ユスモ訪問看護ステーション
- （訪問リハビリ可）
- ・ヘルパーステーション

総合窓口

地域連携室

25-5633



鹿島住宅展示場

2周年記念イベント

来場者に
プレゼント
あり♪

10/27 ± 28 (日)

10:00~17:00 (雨天決行)

お気軽に
ご来場
下さい





会場 鹿島住宅展示場

● 千葉県建設局長賞 平成21年度 平成22年度 千葉県建設局長賞 平成23年度 平成24年度

ジェイ・ケイ・ハウス

管轄開発グループ株式会社 ジェイ・ケイ・リアルティム

福島県いわき市常磐水野谷町庵ノ尾171番地

ようこそはるる いえ



0120(46)4118

「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

東京西川チエーン

やわらか寝具

鹿島 S.C エプリア店
☎0246-46-0557

すべては快適な目覚めの為に



店頭販売
限定モデル

ぜひお店でお試ください。

9月15日(土)には、いき青年会議所が主体となり「ぶらっとスポーッ!歩き愛でっWalking 2018」が開かれました。8kmと15kmの2コースが設定され、小名浜マリンスプリッジを渡りながら小名浜港周辺を歩き、復興を肌で感じながら歩を進めていました。



料で参加できるんです。協賛各社からの賞品が盛りだくさんなのも楽しみの1つ。

◆「歩き愛(め)です」を
楽しもう

運動の大切さが再認識できたところで、2つめの旬をご紹介します。ウオーキングイベント「歩き愛です」です。この秋いわき市内では、9、10、11月の3カ月連続で開催される、注目の健康イベントです！

健康増進・地元商業活



10月28日(日)には、いわき健康センターが主体になって、小浜町からいわき市サンマリーナを目指す「いわき歩き愛です」が開かれます。こちらは春に続きます。2回目、秋の小浜路を味わって♪

そして、11月3日(土)祝は「いわき湯本温泉歩
き愛です」が開かれます。
常磐湯本町の秋の恒例行
事「湯の街復興学園祭」(同
実行委員会主催)の一環と
して開催。いわきに住む人
や観光で訪れた人が、歩
くことを楽しみながら、
日本三古湯である常磐湯
本温泉や地域のさまざま
な魅力に触れてもらえた
らうれしいです!と、実行
委では準備を進めていま
すよ。ウォーキングをしな
がら、湯本温泉の歴史や文
化を感じる…楽しみなが
らウォーキングイベント
です。

受付スタート会場は石
炭化石館「ほるる」で午前
10時スタート。紅葉に彩ら
れたお寺や神社、足湯など
を回りながら約6.5キロ
のウォーキングが楽しめ
ます。途中クイズポイント
も設置されており、正解
するとボーナス歩数ももら

秋の主なスポーツイベント 事前申込が必要な場合があります。
お問い合わせの上ご参加ください。

いわきFCパーク「FIELD OPEN DAY」(無料一般開放)

日時/10月7日(日) 17:00~19:00
会場/いわきFCパーク 問合せ/0246(43)2677

体力測定&ニュースポーツ体験フェスティバル2018

日時／10月8日(月・祝) 10:00～15:00
会場／平体育館 問合せ／0246(22)7553

第23回いわきふれあいウオーク

日時／10月14日(日) 9:00スタート～14:00(受付8:20～)

会場／道の駅よつくら港海水浴場駐車場 スタート・ゴール
問合せ／0246(34)7895

第14回鹿又川溪谷ウォーキング

日時／11月11日(日) 9:30スタート～13:00(受付9:00～)

会場／川前公民館 スタート・ゴール 問合せ／0246(84)2111

親子タグラグビー教室

日時／11月4日(日) 9:30~12:00

会場／いわきグリーンフィールド 問合せ／0246(43)0033

◆スポーツイベント
もりたくさん

いわき市内ではこの秋、
ほかにもスポーツイベン
トがもりだくさんです！
イベントで体を動かす楽

しさを体感しましょう！
そして、運動を習慣にして
みませんか？

各イベントの事前申し
込みの有無、参加費など詳
しくは各イベントにお問
い合わせください。





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・水・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
いわき市常磐上湯谷町堀ノ内7-5

TEL. 42-2220

FAX. 42-2250

http://www5.pala.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。

薬局タロファーマシー

いわき市平谷川瀬一丁目17-6

☎25-3600 FAX.25-3655

[illegible]

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・祝日

いわき市常磐船町上111(開船上関バス停前)

☎ 42-2040

村田耳鼻咽喉科

院長 佐藤 かおる

日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

■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。
詳しくはお問合わせ下さい。

■休診日 土曜・日曜・祝祭日

Map showing the location of Murata Otorhinolaryngology Clinic. The map includes landmarks like Seppun-Ichibu, Basen, and various public facilities. The clinic is located near the intersection of the main road and the side road, marked with a red square and the text '村田耳鼻咽喉科'.

一 往診のご相談も承ります一

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

**(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
 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 福祉用具事業所番号 0770401073

緑田駅の近です

美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ

happy
recipe
#025

レモンのフレッシュな香り広がる トルコ風♪サバサンド



スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見えます！



【材料】2人分

塩サバ2枚
サニーレタス2枚
玉ねぎ1/4個
レモン1/4個
バゲット30cm 1本
バター12g (大さじ1)
粒マスタード小さじ1
黒こしょう少々
オリーブオイル少々



【作り方】

- ①サバの骨を取り除き、オリーブオイルをひいたフライパンに並べる。
- ②サバの中まで火が通り、表面に焼き目がつくまで焼き上げる。
- ③玉ねぎは薄切りにして水にさらしてから、キッチンペーパーで水気を切る。
- ④バゲットは2等分にしたものの側面をカットし、バターを塗る。塗った面は閉じトースターで軽く焼く。
- ⑤バゲットにサニーレタス、サバ、粒マスタード、黒こしょう、玉ねぎの順に挟む。
- ⑥仕上げにレモンを絞る。

【効果】

サバは青魚の代表格ともいえる魚です。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸が多く含まれているため、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があります。また、タウリンなどのアミノ酸も豊富に含まれているため、動脈硬化の予防や肝機能の向上の効果も！生活習慣病の改善にはもってこいの食材です。

ただし、サバは鮮度が落ちるのが早く、新鮮に見えても内部が傷んでいることも。買ってきたらその日のうちに食べるか、調味料に漬込むなどの下処理をするのがオススメです。

ちなみに、『サバを読む』という言葉は、鮮度の落ちやすさが由来との説も。傷みやすいので、急いで数えて数をこまかにしていたんだとか。

La暮らし×ガスワンコラボ企画 料理教室受講者募集

日時:11月11日(日)10:00~13:00

場所:常磐共同ガス キッチンスタジオ「ステラ」

講師:創作料理びざし 菅野圭太 先生

内容:『秋の味覚』さばの味噌煮、

きのこの茶碗蒸し 他

受講料:1,000円 定員:8名

応募締切:11月2日(金)

お問合せ/お申込先:0120-43-3148



Gas One

ふれあい感謝祭

10,000人の笑顔のために...

2018

10/26 金 27 土 28 日

AM9:00~PM4:30 ※26日はAM10:00~PM4:00まで
(ガス器具・リフォームの展示販売あり)

かざす 会場 常磐共同ガス本社構内 雨天決行

**スペシャル
ビンゴ大会**
豪華賞品が
当たる!

任天堂SWITCH

**大感謝
セール**
ガス器具・リフォーム 全品ドーンと
30~70%OFF!!

よしとんの人気芸能人が大集合!

PAMDA DISCO

ある め

歩き愛です

11.3 文化の日 土

10:00開会式/スタート
(9:30受付開始)
雨天決行(荒天中止)

受付/スタート会場
石炭化石館ほるる第2駐車場

参加ご希望の方はお名前、電話番号、年齢、歩き愛です歩数計の有無を
明記の上、事務局までファックスでお申し込みください。

参加費 **1,000円**

3,000円相当の高性能歩数計プレゼント

「歩き愛です歩数計」をすでにお持ちの方は無料で参加できます。
当日必ずご持参ください。
この歩数計をお持ちの方は、全国で開催されるすべての「歩き愛です」に
無料で参加できます。

コース概要/約6.5km

①ほるる第2駐車場(スタート)▶②中の寺(勝行院)▶③温泉神社▶④ガリラガ公園▶⑤ふく屋▶⑥いわきFC/パーク(折り返し)▶⑦野口雨情記念湯本温泉童謡館・鶴の足湯▶⑧八坂三峯神社▶⑨御幸山公園▶⑩いわき商工会議所前広場(ゴール)

主催:湯の街復興学園祭実行委員会 ◆共催:じょうばん街工房21
実行委員会事務局(いわき湯本温泉旅館協同組合内)
いわき市常磐湯本町天王崎39-1
tel.0246-43-3017 fax.0246-44-5691

スタッフ急募!!

入社祝い金 **1万円支給!!**
会社規定による

勤務地 **小名浜 (大型商業施設)**

仕事内容 **店内巡回清掃(日勤)**

【勤務時間】16:00~21:00(休憩なし)
【休日】シフト制(20日前後)
★勤務日数相談に応じます ★土・日・祝のみ勤務も可

健康保険・厚生年金・雇用保険対象
時給 **1,000円**
(交通費別途支給)

その他の求人も
会社採用ページで
掲載中!

QRコードを
チェック!

勤務地 **①平 ②湯本**

仕事内容 **ビジネスホテル内 客室整備(日勤)**

ペットメイク、水回り清掃、掃除機掛け、備品セットを行います。

健康保険・厚生年金・雇用保険対象
時給 **900~1,000円**
(交通費別途支給)

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/〒971-8181 福島県いわき市小名浜南町11番地1
TEL. 0246-92-0555

0120-239341

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい

担当/総務課

10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

※症状によっては、専門外となる場合もありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。

▶休日当番医

2018年9月20日現在

10/7 ㊥ 体育の日	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	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
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
8 ㊥ 体育の日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	佐藤マタニティークリニック	9:00~17:00	勿来町	65-6900
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
14 ㊥	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	中央たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	おざかクリニック	9:00~17:00	泉町滝尻	56-8777
	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
21 ㊥	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	賀沢内科胃腸科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	54-6200
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
28 ㊥	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	箱崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
11/3 ㊥ 文化の日	クリニック阿部	9:00~17:00	泉町滝尻	85-5801
	松崎内科	9:00~17:00	榎田町	63-3358
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	なおハートクリニック	9:00~17:00	小名浜定西	54-1262
4 ㊥	矢吹病院	9:00~17:00	佐藤町	63-1818
	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905

▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

14 ㊥	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
21 ㊥	森のこどもクリニック	榎田町	38-7227
28 ㊥	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505

●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

10/12 ㊥	9:30~16:00	イオンいわき店
14 ㊥	10:00~11:30 13:00~14:30	鹿島ショッピングセンター
26 ㊥	9:30~17:00	イオンいわき店

※400mL献血のみ受付
※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。

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

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)

福島県赤十字血液センター いわき出張所

0246-29-5624



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

『認知症のソナエ』～将来のこと、考えてみよう～

認知症は、ある日突然発症するわけではありません。運動などの対策をとることで、予防したり、遅らせることが可能といわれています。

【日時】 10月20日(土) 14:00~15:40

【会場】 いわき市中央台公民館 会議室 いわき市中央台飯野四丁目5-1

【内容】 【講演】14:00~15:20 【運動】15:25~15:40

【講師】 あんざいクリニック院長 医学博士 安齋光昭氏

介護支援専門員・認知症ケア専門員・認知症サポーター医

【参加方法】 参加費は無料です。直接会場へお越しください。

問合せ先▶いわき市レクリエーション協会 Tel. 090-1930-0986(担当:木田)

東日本大震災チャリティ チェロコンサート in Iwaki

【日時】 10月22日(月) 18:30~20:00(開場 18:00)

【会場】 いわき芸術交流館アリオス 音楽小ホール いわき市 平字三崎1-6

【奏者】 土田英順氏(チェロ)、北矢由美(ピアノ)

【チケット】 800円(15歳以下無料)

※車椅子の席もご用意しています。

【申込方法】 アリオスチケットセンターにて販売

窓口受付/アリオス1F チケットカウンター

10:00~20:00(第2火曜日を除く)

電話予約/アリオスチケットセンター

Tel.0246-22-5800

10:00~20:00(火曜日を除く)

問合せ先▶認定NPO法人いわき放射能市民測定室たちね

Tel. 0246-92-2526(担当:いいだ)

合気道1日無料体験教室

【日時】 10月31日(水) 子供クラス17:30~18:30/大人クラス19:00~20:00

【会場】 合気道東湖塾 いわき市泉町本谷字太田18

【内容】 【子供クラス(5歳~小学6年)】

三つの効用 ①礼儀作法 ②思いやりの心 ③身体能力の向上

【大人クラス(中学生~70歳位迄)】

・健康と体力作りに ・精神力強化 ・護身術 ・ストレス解消 ・自己鍛錬

【申込方法】 参加費は無料です。電話かメールでお申込ください。

【参加方法】 運動のしやすい服装(ジャージ等)でおいでください。

問合せ先▶いわき市合気道連盟 忍山(おしやま) Tel. 0246-58-8300/090-7263-1752

touko-j@dream.jp/oshi-touko@docomo.ne.jp

こころの駅バラエティーショー盛大に開催

去る9月10日、小名浜のサービス付き高齢者向け住宅「こころの駅御宿ぶどうや」で「浅草追分」3名による三味線が披露され、施設利用者や近隣の住民など多くの来場者で賑わいました。

114回目のバラエティーショーは、いわき市を拠点に活動されている音楽家の竹中敏子さんを迎え、10月31日(水)13:30より開催されます。どなたでも参加できますので、芸術の秋、素敵な時間にふれてみては…。

問合せ先▶こころの駅 Tel. 0246-54-5000



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

内郷綴町町之内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

いわきニュータウン販売所

中央台鹿島3の11の10 31-0620

泉

小田桐新聞店

泉玉露2の12の6 56-5871

小名浜

阿部新聞舗

小名浜字大原境西97の11 92-4363

植 田

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

錦

毎日・民報 錦販売センター

錦町花ノ井34 63-8222

勿 来

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。

今月のテーマ
妻ががんになったら

「妻ががんになったら？」どう行動すべきかを考えたことはあります。大きなショックを受けますか。どうすればいいか途方に暮れてしまうと思います。10月は「乳がん月間」。男性が家族を支えることができることや心の持ち方なるとをいっきに立総合警城共立病院の医療ソーシャルワーカーの方に教えていただきました。

妻ががんになったとき
男性の抱える困りごと

がんの治療は一般にはある程度長い期間がかかります。療養を支える家族も「第二の患者」と言われ、つらい気持ちが続いたり、患者さんの看病や自身の仕事や



家事の両立で困ってしまうことがあります。しかし、男性は誰にも相談せずに自分ひとりで抱えてしまうことがあります。国立がん研究センターのアンケートによると、妻が乳がんになった夫の9割が「将来への漠然とした不安」「気分の落ち込み」「不眠・イライラ」など心身の不調を経験しているという結果が出ています。が、実際に誰かに相談した方は6割しかないそうです。

どのように
対処したらよいのか

身近な人に話を聞いてもらうのも方法ですが、困ったときには私たちが「がん相談支援センター」(※1)をご利用ください。患者さまの療養を支える専門家がたくさんいます。話すことで気持ちがい整理され、問題が明確になったりすることもあります。大切なのはひとりで抱え込まないことです。

妻を支える上で大切なこと

がん患者さんは診断、告知から治療、その後の療養までの間に大きな心の揺れを経験します。まず患者さんがどのような気持ちでいるか想像してみましよう。その上で、なるべく「言葉にして聞くこと」を心がけてください。言葉にすることは難しいかもしれま

添ってくれるご主人の存在そのものが患者さんにとって大きな支えになります。そして時にはお

互いに「ガス抜き」できる時間を
持つことも忘れずに。

がん患者さん家族へ
メッセージ

がんの療養においては治療の方針など何かを決めなくてはならない場面が多くあります。意思決定のためには様々な「情報」が必要ですが、インターネット上の情報が全て正しい訳ではありません。

ります。「患者サロン」に参加したり、「ピアサポーター」(※2)に相談することもできますので、併せてご相談ください。

※1「がん相談支援センター」 全国に設置されているがんの相談窓口で、患者さん本人はもちろんご家族も無料で利用できます。その病院で診療を受けていない方も利用可。いわき市内ではいわき市立総合医療センターと福島労災病院に設置されています。

※2「ピアサポーター」 同じ境遇を持つ人が自らの経験をもとに支援する役割を担う人。

不安になるのは男性だって当

然です。その気持ちとうまく向き合うことが、ご自身だけでなく奥様の心を癒すと思いました。共立病院では毎月第3火曜日午後1時半から、がん患者ご本人とご家族を対象にした「がんサロン」を開いています。1人で苦しみを抱えず、心を和らげてください。

いわき市立総合磐城共立病院
医療福祉相談室内 がん相談支援センター

電話 0246(26)3117

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。

緑ゆたかな 心のふるさと

泉田霊園

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

見学申込

☎0246(56)7222



完全予約制
子ども同伴可
グループ予約OK

スタイリッシュな
フラワーアレンジメント

Autumnアレンジ

開講期間：10月9日(火)～10月20日(土) ※日・祝日を除く
 参加費：¥4,860(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

〒117-4
 いわき市平荒田字甲子田中内177-4
 日 10:00～18:00
 曜 日曜日、祝日
 休 あり

☎ 0246-34-8783

〒117-4
 いわき市平
 荒田

ローン

しゅけ印刷

予約優先
子ども同伴可
更衣室あり
回数券あり

ひさこのお悩みに答えます!!
いまでも若々しく健康的に!!



イオンモール小名浜内に
オープンした本格整体!!

初期限定

カウンセリング1,080円→無料

整体・カイロプラクティックコース
20分 2,000円→(税抜)

【利用条件】1枚につき1グループ様ご利用可／予約時or入店時提示／
他クーポンとの併用不可／2018年10月31日まで

整体院 OASIS イオンモールいわき小名浜院

〒970-0110 いわき市小名浜3F
10:00~21:00 (最終2:30)

年中無休
あり

☎ 0246-88-8890



SACS
S&A
cert



Ripple



予約優先
子どもも同様可
メイクルーム
2名以上可

乾燥が気になる秋の
エイジレス
艶ケア♪

初めての方
初定価格♥



フェイシャルケア(45分) / ¥1,900(税)
【流れ】毛穴吸引→フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージュ→パック

ベージュケア(70分) / ¥3,500(税)
【流れ】おためしフェイシャル→フット→デコルテマッサージュ

※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10月31日まで

ボーラ・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

10:00~20:00

休 不定休

保 不定休

切 あり

8月/バニマス

★7-11

★ローソン

★ハンバー

☎ 0246-98-9775



それぞれのヒーローたち

被災地から日本を元気にするプロジェクト ～ From Fukushima ～

主演 / 西村 和彦 特別出演 / 永島 敏行

横堀秀樹・和泉紀夏・天川真澄・飯田悠仁・森脇なな・中藤賢・串間保・氏神苺番・鈴木尚広・Toshie
白奈里希・町田政則・高橋かすみ・吉田大蔵・亀谷透・節儿裕一・加藤漢太

企画 / 原作 高梨 由美 監督 / 脚本 渡邊 世紀 総合プロデューサー 田中 真人

主催：(社) 日本フルーツアートデザイナー協会 共同企画：㈱フィルムメーカーズクラブ

特別協力：劇団では 正月夜 特別協賛：浜通り交通㈱ いわき健康センター 東日本国際大学・いわき短期大学 ぐすりのマルト㈱

協力：NPO 法人治癒価値評価・認定センター ㈱あびたち ㈱SGP ㈱スマイル・クリエーション じゃんがらいわき連合会

協賛：大東運輸㈱ 大平建築一級建築士設計事務所 Onishi.Arch. ㈱P・中西重雄 ㈱建雄 ㈱スマイルビークォーズ ㈱飛田組

メグネ 福島県庁のつくり 八潮印刷㈱ ㈱誠 システム産業㈱ ㈱山田産業㈱ ㈱エスエル・サイン いわきタスクグループ パスレいわや

御親睦会 高野の里人の元福神社奉 旅館じいと 古産酒 リスミック㈱

後援：双葉町 楳葉町 双葉地方町村会 双葉地方広域市町村協議会 福島民報社 福島民友新聞社 いわき民報社
FM いわき ふくしまFM 福島中央テレビ 社団法人医療法人会生かしま学院 公益財団法人ときわ会常磐病院

一般公開: 10月21日(日) 10:00～/13:00～(2回上映)

● 場所: いわきPIT(平称宜町5-13 TEL:38-3826) ● 入場無料/定員1回200名/予約不要

La 読者プレゼント

応募締切 2018年10月31日(水)

●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11月中旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
常磐共同ガス株 La暮らし編集部
「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」を手にした場所(街折込・マルト店など)
⑦ご希望の商品(AまたはB)
⑧絵柄の改善点 ⑨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し、開封してご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。



- 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**

NEWS&TOPICS

映画「それぞれのヒーローたち」一般公開決定

(一社)日本フルーツアートデザイナー協会代表として活躍中の高梨由美さんがプロデューサーを務める「それぞれのヒーローたち」の一般公開が決定。この映画は高梨さん自身が平工業高校軟式野球部マネージャー時代の実話に基づいた作品で、主演に西村和彦さん、特別出演として永島敏行さんなども出演。全国高校軟式野球で準優勝に輝いた不屈のエースと、後に指導者として甲子園出場を果たした二人と彼らを取り巻く物語。震災復興と未来の子どもたちへのメッセージも込められた作品に仕上がっています。

●日時:10月21日(日)10:00~13:00~
●場所:いわきPIT ●入場無料

詳しくはフェイスブックで
「それぞれのヒーローたち」で検索!



La暮らしスタッフおすすめ

だしや脂の旨味が違う!
こだわりのスープが自慢です
だしや脂の旨味が断然違う長期飼育の鶏のみを使ったスッキリとコクのあるスープに、上質なピンクソルトを100%使用して作ったこだわりの塩たれ、醤油たれが美味しさを引き立てます。麺に絶妙に絡み、味わい深い逸品です。ほろほろに煮込んだチャーシュー、肉入りワタナ、味付け玉子も美味!「和え玉」と呼ぶ替え玉は、麺に醤油味のたれを絡ませてあり、ラー油をかけていただくと、おいしさ倍増ですよ!
開店1周年を迎えた10月からは新メニュー「鶏ダシ背脂黒しょうゆラーメン」(750円)も登場、ぜひご賞味ください。



La暮らし 読者10月限定!

麺多め(100円)を無料!

※ご来店時、La暮らしを見たとお伝えください
※お一人様1回まで

麺や 寿虎
いわき市泉町海唇保4-1
営業時間/11:00~14:30
(LO.14:00)
定休日/月曜日
090-5354-1789

Enjoy Exercise

スマホをかざすと動画が見えます!



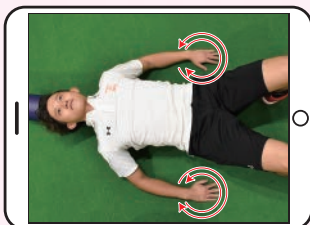
始めてみよう!
1回5分ヘルスケア

今回の先生
フィットネス&スパ
運営(オウラ)
チーフ
児玉 光生さん

いわき初上陸のVRフィットネス!映像美の中で最新のマシンと様々なプログラムを体験してください。☎0246-63-4126
いわき市小浜町中ノ作45-1(いわき健康センター内)

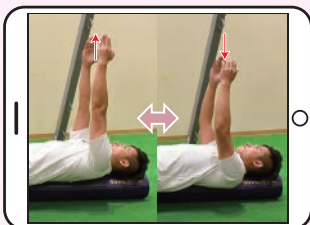
デスクワーク中心の方、姿勢改善、肩こりや背中中の張りの解消にオススメ!

【肩甲骨周りの運動法】ストレッチボール(バスタオル2枚を丸める)に背骨と頭を乗せ仰向けになり、両膝を曲げ開いた状態でいきます。



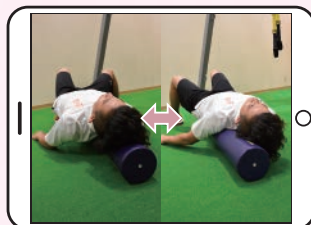
1. 床磨きの体操

①基本姿勢から、両腕で床を磨くように内側回しに円を描く。②外側回しに円を描く。※各10回ずつ行う。



2. 肩甲骨の運動

①基本姿勢から、両腕を前ならえをするように、ゆっくり天井に向けて上げていく。②両腕が伸び切ったらゆっくり元へ戻す。※繰り返す10回行う。



3. ゆらぎの運動

①基本姿勢から、体幹を左右に移動させストレッチボールを背中の下で転がす。※10回復行。

【基本姿勢】上体を脱力して両腕は体幹から適度に離し、両肘が床についた状態で手のひらを下に向けて。頭がボールから離れないようにする。

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

絶対!に結果が出るよう
全力でサポートします!!

【カロリー制限してもダメ...】
「運動してもダメ...」
「すぐにリバウンドする...」
という方にお勧め。細身の人は
はとんど出ない「アディポネ
クチン」という痩せるホルモンの注目
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!**
「20代、アルコール、高血
圧、糖尿病、アレルギー、自律神経失調症、不眠症、うつ病、肥満、など」
の症状がなくても、効果あります。

2 **運動なし!**
運動が苦手な方、運動が
できない方、年配の方でも
効果があります。

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
ので、あきらめていた方も
ぜひ、当店でご相談を!

これが
**1キロの
脂肪!**

奇雲堂店主 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?」(効果や内容に不安をお持ちの方は、
口コミや「新常識ダイエット」をご覧ください。
**ダイエット体験者の
声はこぼれ!**

ワタナベ奇雲堂 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
お電話を!!

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 奇雲堂
いわき市平見町33-1
【平日】9:00~19:00
定休日/日曜・祝日
予約電話番号 **0246-22-1661**
くるといわき 奇雲堂 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院長に
美容外科について伺いました。

タトゥー(刺青)を取りたい場合は
文化的な習慣、時代の流行、ファッション性などさまざまな理由でタトゥー(刺青)を入れた人が、後になって取りたいと希望することは珍しくありません。年齢も若い方から、年配の方までさまざまです。タトゥーを取り除く治療にはさまざまな方法があります。まず、治療で知られているのがレーザー治療で最も受けやすいため、多くの人に入っている場所、色、深さ、広さなどによって、いくつかの治療を組み合わせて行う場合もあります。治療もわずかな回数で済む場合もありますが、何回かに分けて行う場合もあります。リスクや合併症は色素沈着、瘢痕などです。タトゥーや傷跡が悩ましている方は、まずは形成外科、美容外科の実績のある専門医に相談することをお勧めします。

担当医を紹介!

タトゥー(刺青)除去
27歳・女性
レーザー治療
5,000円~
切縫法
50,000円~

治療費の目安

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(刺青)除去.....	5,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	6,000円~	わきか・多汗症(手術).....	180,000円~
ヒアルロン酸(ヒアルロン酸).....	6,000円~	多汗症(手術).....	40,000円~
サーマークリーム(顔のたるみ).....	90,000円~	ケミカルピーリング(にきび).....	10,000円~
豊胸術(シリコン).....	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~		

※本誌掲載料は別途使用されます。※本誌掲載料は別途使用されます。

当院はリゼ医療レーザー脱毛
を取り入れています
リゼ脱毛 検索

Instagram
始めました!
@town_clinic_iwaki

完全予約制

いわき郡山 奇雲堂 仙台表参道
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

0120-107-455 0120-107-286

いわき市/0246-35-7633 郡山/024-934-0600 青森/017-777-3166
仙台/011-9453-3500 仙台/022-225-0777 青森/017-777-3166

診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祝はPM5:00まで) 各種カウンセリング 各種手術

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。

いわきに根ざして20年。こころの駅からのお知らせです!

はじめました。介護施設を全て無料でご紹介!! いわき老人ホーム相談窓口



高齢化社会の真っ只中、いわき市にも様々な老人ホームや介護施設がオープンしました。
そんな中で、利用する本人はもちろん、家族の生活スタイルに合った施設を探すことはとても手間のかかることです。
また、専門知識もなく、入居してから「こんなはずではなかった」と後悔する相談も増えてきました。
私たちは、失敗しないことはもちろん、ご利用者様やご家族の笑顔のために、様々な老人ホームや介護施設をご紹介したいと考えております。

よくあるご相談の一例

24時間の
医療体制が
整っている
介護施設希望

どんな種類の
老人ホームが
あるのか
知りたい!

短期間でも
利用できる
施設を希望!

家族も
通いやすい
施設を
探しています!

入院中ですが
退院後すぐに
入れる施設は
ありますか?

少ない年金で
入居できる
ところは
ある?



お気軽にご相談ください。TEL:0246-54-5000

10月 こころの駅 イベントカレンダー

N 脳活カフェ

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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	S	3	4	5
7	8	9	N	10	11	12
14	15	16	S	17	18	19
21	22	23	O	24	25	26
28	29	30	31	V		

第114回 バラエティーショー 竹中敏子 秋のコンサート

午後のひととき、心安らぐ歌声をお楽しみください。

10月31日(水) 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。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

プロフィール

国立音楽大学卒業後声楽科卒業。1998年、東京からいわき市へ移住し音楽教室を開いている。
ピアノの弾き語り、歌やフルートの伴奏、作詞作曲も手がけるなど、幅広く活動する。
東日本大震災以降、多くの避難所をめぐり、県内外で復興支援コンサートを行っている。
第16回太陽カンツォーネコンソルポビュラー部門第1位。現在、NHK文化センター(いわき教室)にて「ヴォイストレーニング講座」の講師、いわき市内中学校合唱コンクール審査員も務める。クラシック音楽振興団体「Musik Zimmer (ムジーク・ツィンマー)」主宰。毎年秋に芸術コンサート「世界音楽の旅シリーズ」を開催。今年度は10月7日、市文化センターで「憧れのフランス」を公演予定。



脳活カフェ 元気塾

生活習慣を身に付けて、
仲間と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くなった
- ✓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



脳を楽しく刺激して活性化を促し
忘れなどを予防していきましょう。
認知機能の低下の予防や、認知機能の向上を目指しましょう。

参加費:500円

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
- シニアプロジェクト(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
- 英国式リフレクソロジー



10月9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。



10月12日(金)・23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

介護のことでおなにか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

訪問
介護

小規模多機能型
居宅介護

居宅介護
支援

デイ
サービス

住宅型有料
老人ホーム

サービス付き
高齢者向け住宅

整骨院
配食
サービス

