

●発行部数 52,000部/福島民報、毎日新聞へ折込 ●本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。



「地域と学ぶ」「地域で学ぶ」大学と地域との連携のかたち

**背景**  
**希望の杜福祉社会**

一方、社会福祉法人希望の杜福祉会(以下・杜福祉

東日本国際大学 健康福祉学部(以下・東日大)では2016年度から2019年度にかけて、「地域活動特別演習」という、現場体験型教育プログラムが展開されました。文部科学省の「ふくしまの未来を担う地域循環型人材育成の展開(coc+)」という事業の一環で、地域活性化の取り組みを教育プログラムに取り入れ、いわき地域の福祉(主に障害福祉分野)の現状と課題について、現場から学びのが狙いです。

**背景**  
**東日本国際大学 健康福祉学部**

産官連携など、分野を超えて協力し合い、物事に取り組む手法が近年、脚光を浴びています。そんな中、東日本国際大学健康福祉学部と、社会福祉法人希望の杜福祉会が連携して、「いいとこ発見!いわき駅うらまっぷ」を作成しました。学生のみならず、若い感性を携えながら、地域を地道に歩き、心で見えたものを紹介します。

**膨らむ、マップへの想い**

「ぜひ学生の皆さんの視点でマップを作ってほしい」と、依頼に至ったのです。

東日大で福祉を学ぶ学生が、特別演習で地域活性化に取り組んでいると知った杜福祉会は、そこで「ぜひ学生の皆さんの視点でマップを作ってほしい」と、依頼に至ったのです。

会(は、創立20周年を迎え、記念事業として、法人施設やグループホームが点在するJRいわき駅周辺(鉄北地区)の福祉・医療マップ作りを検討しました。施設利用者や地域で生活する障害のある方に地域の資源を知ってもらい、より暮らしやすい生活を送りたいとの思いからです。

メンバーの中には、車いすを使用している学生や、外国人留学生も。取り組みを始めた学生の皆さんは「障害のある方だけでなく、子どもからお年寄り、外国人、ほかの地域からの方など、誰にでも使えるマップをつくりたい」と思っていました。

自分たちで地域を歩き医療機関、福祉施設、教育機関を中心に、飲食店や商店、公共施設、公園、バス停、寺社仏閣などをピックアップ。足を使い、汗を流し、地域の方とふれあいな



マップ作りには6人の学生が参加。健康福祉学部の坂田勝彦教授、田中みわ子教授が編集、杜福祉会の草野滋章さんが監修しました。

**今月の特集テーマ**

**いいとこ発見!いわき駅うらまっぷ index**

- P1~3 「地域と学ぶ」「地域で学ぶ」 大学と地域との連携のかたち
- P4 ハッピーレジビ
- P5 健康カレンダー Healthy Action 献血バススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS

たった1分で準備完了!!

**動く紙面を今すぐ体験**

左のQRか、アプリストアからAR再生用無料アプリ **COCOAR2** をダウンロード!

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!!

**Let's Try!!**  
実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

【編集・発行】  
La・暮らし編集室  
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7  
TEL.0120-803-1177 FAX.0246-43-0710  
lakurasu1@gmail.com

**Uchisayama**

視える喜びと聴こえる感動をご提供する

**メガネ補聴器の内山**

ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

LINE@ Facebook

お得な情報を随時公開中!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

**がからだ元気治療院**  
いわき中央店・北店

0246-51-8090  
いわき市内郷綱町金谷9-1-101  
【営業】9時~18時(日・祝・定休)

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

金山<高台 南向き・いわき市認可済>

**優良宅地分譲 新築住宅販売中!**

ブランド家具+オール電化+コンクリート製3台分の駐車場+全館冷暖房+カーナビ付 建売住宅

1階面積/56.31㎡(17坪) 2階面積/56.31㎡(17坪) 敷地面積/182.35㎡ 第30期確認建築BHい1084号

2階工面積/112.62㎡(34坪) 敷地面積/182.35㎡ 第30期確認建築BHい1084号

780万円~800万円まで (182㎡)

会場

市道

1-1 1-8 E

岩間E 73,021円(税別) 月々の返済 2,630万円借入の場合 現金0・ボーナス返済無し 販売価格 2,415万円

物件概要 ●所在地 いわき市岩間上山149-25 ●面積/209.83㎡ ●建物/106.81㎡ ●用途地域 第1種低層住宅専用地域 ●容積率/50% ●建ぺい率/30% ●建築確認番号 第130期確認建築BHい1140号 ●水道/いわき市 ●排水/合流下水道 ●電気/東北電力 ●学校/汐見ヶ丘小・榎田東中 ●交通/バス停榎田東中入口徒歩5分 ●取引形態/先主

福家産業 <https://fukuyasangyo.jp> 0120-298-480



車のない高齢者の方などは、普段どのように買い物をしてるの？宅配弁当などサービスは充実しているの？

地域の人とつながり、地域の中で人と人が出会う機会はあるの？

城下町の風情を残す、急で長い坂。車いすは仲間に押し回しても容易には上がりません。

その作業の中で学生の皆さんは、地図に落とし込むポイントを押さえておきたい。

ほとんどの学生がいわき市外の出身。手探りの状態で、初めての土地を歩きまわった。

机の上では見えないけど、新鮮なまなざしから見たこと

由緒ある神社で、夏にピアガーデンイベントを開催しているのも知りませんでした。

昔ながらのお店が、地元ならではの魅力を出し、懸命に営んでいました。

素敵な発見も多くありました。

作業半ばには、台風19号にも遭遇しました。水害被害の現状と、それに向き合う人々に接し、深い思いにとらわれた学生の皆さんでした。

地域を歩くことで、さまざまな問題や課題が見えてきました。

使われていない公園や空き地があり、利用できれば子どもたちの遊び場や地域の人のコミュニティの充実につながるのではないか？

学生に依頼したホンネ、そして成果

利便性向上のためのマップだったら、プロの業者に依頼するもの方法だったはず。杜福祉会があえて学生にお願いしたのは、実は理由がありました。

まちを実際に歩くことで、「車がなくとも暮らしやすいエリア」「いわきの奥深い歴史が残るエリア」など地域のカラーが見えてきました。

坂田先生も「学生たちは学部と演習で、福祉の基礎を学んでいました。元々意欲的なところもあり、「作ってみたい」と前向きに取り組んでいました。

「杜福祉会にも多くの学生が実習などで訪れます。その中で、勉強はしていても、『地域』のことはよくわかっていないと感じていました。学生さんにも地域を知ってもらいたい、地域と人の関わりを持ってもらいたい、学んでもらえる機会にもなれば、学生の皆さんに依頼したのでした。」

「杜福祉会にも多くの学生が実習などで訪れます。その中で、勉強はしていても、『地域』のことはよくわかっていないと感じていました。学生さんにも地域を知ってもらいたい、地域と人の関わりを持ってもらいたい、学んでもらえる機会にもなれば、学生の皆さんに依頼したのでした。」

「杜福祉会にも多くの学生が実習などで訪れます。その中で、勉強はしていても、『地域』のことはよくわかっていないと感じていました。学生さんにも地域を知ってもらいたい、地域と人の関わりを持ってもらいたい、学んでもらえる機会にもなれば、学生の皆さんに依頼したのでした。」

「杜福祉会にも多くの学生が実習などで訪れます。その中で、勉強はしていても、『地域』のことはよくわかっていないと感じていました。学生さんにも地域を知ってもらいたい、地域と人の関わりを持ってもらいたい、学んでもらえる機会にもなれば、学生の皆さんに依頼したのでした。」

「杜福祉会にも多くの学生が実習などで訪れます。その中で、勉強はしていても、『地域』のことはよくわかっていないと感じていました。学生さんにも地域を知ってもらいたい、地域と人の関わりを持ってもらいたい、学んでもらえる機会にもなれば、学生の皆さんに依頼したのでした。」

「杜福祉会にも多くの学生が実習などで訪れます。その中で、勉強はしていても、『地域』のことはよくわかっていないと感じていました。学生さんにも地域を知ってもらいたい、地域と人の関わりを持ってもらいたい、学んでもらえる機会にもなれば、学生の皆さんに依頼したのでした。」

「杜福祉会にも多くの学生が実習などで訪れます。その中で、勉強はしていても、『地域』のことはよくわかっていないと感じていました。学生さんにも地域を知ってもらいたい、地域と人の関わりを持ってもらいたい、学んでもらえる機会にもなれば、学生の皆さんに依頼したのでした。」

「杜福祉会にも多くの学生が実習などで訪れます。その中で、勉強はしていても、『地域』のことはよくわかっていないと感じていました。学生さんにも地域を知ってもらいたい、地域と人の関わりを持ってもらいたい、学んでもらえる機会にもなれば、学生の皆さんに依頼したのでした。」

「杜福祉会にも多くの学生が実習などで訪れます。その中で、勉強はしていても、『地域』のことはよくわかっていないと感じていました。学生さんにも地域を知ってもらいたい、地域と人の関わりを持ってもらいたい、学んでもらえる機会にもなれば、学生の皆さんに依頼したのでした。」

「杜福祉会にも多くの学生が実習などで訪れます。その中で、勉強はしていても、『地域』のことはよくわかっていないと感じていました。学生さんにも地域を知ってもらいたい、地域と人の関わりを持ってもらいたい、学んでもらえる機会にもなれば、学生の皆さんに依頼したのでした。」



あかいけ耳鼻咽喉科クリニック
院長 赤池徹哉
TEL 0246-29-5333 FAX 0246-29-5335
診療時間: 午前9:00~12:00, 午後2:00~5:30
休診日: 第3水曜日・日曜日・祝日

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡
TEL 0246-75-2022
http://www.i-yamanobe-ganka.com
泉やまのべ眼科 専用駐車場
診療時間: 月・火・木・金 午前9:00~12:00 午後3:00~6:00

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

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

長瀬内科胃腸科
院長 長瀬克慶
TEL 32-3125
http://www.nagase-naika.net/
診療時間: 午前8:00~12:00 午後1:30~5:30
休診日: 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

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。
薬局90-ファーマシー
TEL 25-3600 FAX 25-3655

山内クリニック
医療法人 医和生会 理事長 山内俊明
TEL 25-8181
http://iwakikai.jp/
診療時間: 午前8:30~12:00 午後2:30~5:15

医療法人 SOEDA CLINIC そえだ医院
理事長 医学博士 添田仁一
TEL 68-6155
http://www.soeda-clinic.jp



いわき市医師会から皆様へ

【第14回】新型コロナウイルス流行中の健康管理

いわき市医師会理事 武藤 淳先生

「住民に語り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域の取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

新型コロナウイルス

ウイルス感染による外出の自粛が、病院や診療所を受診する行動をも自粛させてしまっているようで心配です。先日の地方紙の記事に、県内で調査された医療施設の外を受診者数が約二割減少していることが報告されていました。市内の救急出動も十五%ほど減っているようです。

救急要請が適切に為されて救急出動が減り、自制可能な症状での不急の医療施設受診が減っているのであれば、医師不足のいわき市においては、好ましい状況と言えますが、過度な「コロナ怖れ」が、必要な受診までも控えてしまつてはかえって心配です。

がんや慢性疾患を抱える方は、継続的治療が必要な場合が多く、医師にとっては治療の実施や継続を判断するために、患者さんの顔色や日常の暮らしが、血液検査などから知る身体状況の把握はとも大切です。自己判断による無計画な治療の中断が病状の悪化を招くこともあるため、主治医に自分の病状をよく聞いて、治療の継続や延期の是非を、共に相談しながら決めて行くことが良いでしょう。

病院や診療所での検査が、

ウイルス感染を拡大させる懸念のあった時期に休止していた各種の検診も、七月からは再開されました。定期検診をきちんと受けたら、体調に異常のある時の適切な受診は拒まれるものではありません。熱中症も懸念される時期を迎えますので、必要に応じた適切な受診をお勧めします。



染を広げない協力行動にて、現在いわき市は感染の落ち着いた状況を保っています。これから親族が集って先祖の霊を慰めるお盆を迎えますが、引き続き日常生活での感染対策をお願い致します。

まだまだよくわからない新型コロナウイルス感染ですが、日々刻々と変化する対策情報や科学的検証の情報を読みとり、市民全員で協力して感染から街を守りましょう。

独立行政法人労働者健康安全機構  
福島労災病院  
院長代理 外科主任部長 武藤 淳 先生

いわき市内郷郷町沼尻3番地  
☎0246-26-1111

1992年に労災病院へ赴任し、主に消化器癌治療、手術、抗がん剤治療、緩和医療、医療安全管理などを専門に診療しています。



美味しくはじめる 健康な食生活  
ハッピー・レシピ

20分  
スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます!

happy recipe #041  
ビタミンBで夏を元気に  
ひよこ豆のドライカレー



【材料(4人分)】

- ひよこ豆(水煮).....1缶
- 鶏ひき肉.....200g
- 玉ねぎ(みじん切り).....適量
- ニンニク.....1個
- にんにく(みじん切り).....1片分
- トマト缶.....1缶
- マッシュルーム(スライス).....8個
- サラダ油.....大さじ2
- バター.....10g
- カレーパウダー.....大さじ4
- ケチャップ.....大さじ4
- 醤油.....大さじ1
- オレガノ.....ひとつまみ
- クミンパウダー.....ひとつまみ
- 塩.....ひとつまみ
- 五穀米入りご飯.....適量

お好みで  
パセリ(みじん切り).....適量  
ライム.....適量

【作り方】

①鍋にサラダ油、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めたら鶏ひき肉を入れ火を通す。

- ②バター、クミンパウダーを加えサッと炒めたら、ひよこ豆、トマト缶、マッシュルームを加えてさらに約3分炒める。
- ③カレー粉、塩、ケチャップ、醤油、オレガノ、を入れてさらに約3分炒める。
- ④器にご飯と3を盛りつけお好みでパセリを散らしライムを添える。



水に漬けて下茹でをしたりと、豆は何かと面倒なイメージがありますが、下茹でが済んでいる水煮缶詰の豆も販売されています。上手に活用して、短時調理で健康レシピを楽しみましょう。

豆知識

ひよこ豆は、コロンとした丸い形状に鳥のくちばしのような突起があるのが特徴の豆です。英語名は「チックピー」。チックはひよこ、ピーは丸い豆の意味です。

主な栄養素はタンパク質や、エネルギー代謝に関わり元気を保つビタミンB、ビタミンE、イソフラボン、ミネラル(カルシウム・マグネシウム・カリウム)。大豆とほぼ同じ栄養素ですが、カロリーは大豆より低く、脂質



は低脂肪な「多価不飽和脂肪酸」。動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな作用を持っています。ただ、糖質が大豆より多めなので、食べすぎ注意。

ビタミンB1には解毒作用があり、カリウムは体内の塩分を調整し、血流をよくしてくれます。女性ホルモンに近いイソフラボンとミネラルは月経トラブルの緩和に効果があります。

マイナビ2021 サイトにて  
WEB動画説明会  
アーカイブ公開中!

WEB就活  
開始!



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

マイナビ マルト 検索



# 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。市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。

▶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

2020年7月21日現在

8/2	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	こごま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
9	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	小野整形外科医院	9:00~17:00	平谷川瀬	22-2414
	小林胃腸科・肛門科医院	9:00~17:00	小名浜元分	53-4466
	植田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
10	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	吉田整形外科医院	9:00~17:00	平研町	22-6030
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	こじま内科	9:00~17:00	遠野町上遠野	74-1500
13	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-4100
	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
16	見城整形外科クリニック	9:00~17:00	中央台飯野	28-3985
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	比佐医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-2313
23	やまぐち整形外科	9:00~17:00	鹿島町走熊	29-7000
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
30	かとう内科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	72-0072
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	さかもと内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	常磐関船町	72-2022

※このほかにも休日診療している医療機関がありますので、あらかじめかかりつけの医療機関などで確かめて下さい。

※診療の受付は診療終了時間の30分前までとなります。

## ▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

8/2	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
9	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
16	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
23	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
30	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707

## ●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

## ●県子ども救急電話相談 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)

## ▶最新情報や休日診療協力医はQRコードからご確認ください



休日当番医と合わせて、休日診療協力医として休日にも診療を行っている医療機関があります。最新の情報は、ホームページで確認できます。



# Healthy Actions

今月は新型コロナウイルスに関する安心情報をご紹介します

## 新型コロナウイルスに関する悪質商法や詐欺にご注意を

給付金に関してその説明をしたり、個人情報を出そうとする。また、厚生労働省職員を装い、「費用を肩代わりするので検査を受けるように」などのメールや電話があったと相談が寄せられています。安易に個人情報を伝えず、困ったときは1人で悩まず、ご家族や消費生活センターなどへご相談下さい。



## 問合せ▶消費者ホットライン

「188(いやや!)番

最寄の市町村や都道府県の消費生活センター等をご案内する全国共通の3桁の番号です。

## あんしんコロナお知らせシステムをご利用下さい

このほど、いわき市では、市内の飲食店や理美容室などの利用者らに、新型コロナウイルスの感染確認情報などをメールで知らせる「あんしんコロナお知らせシステム」の運用を開始しました。

利用者は各参加店舗にあるQRコードを読み取り、空メールを送信することで、市内で陽性者が発生した際、自分が濃厚接触者かどうかの見える化が図られます。また、お得なクーポン券の贈呈などもあります。利用者も参加店舗も同時に募集しています。



問合せ▶いわき市産業創出課  
Tel.0246-22-1194

## 休日夜間急病診療所再開のお知らせ

新型コロナウイルスの流行に伴い4月末から発熱外来設置のため、休日夜間急病診療所を休止しておりましたが、8月1日(土)から、通常診療を再開(発熱外来は休止)します。※7月中に市内で感染拡大の傾向がみられる場合には、発熱外来を継続し、通常診療の再開を延期する場合があります。

## 問合せ▶いわき市保健福祉部 地域医療課

Tel.0246-27-8572 Fax.0246-27-8573

## 新型コロナウイルスの感染が疑われるときには・・・

次の症状のある方は、医療機関に受診する前に、「帰国者・接触者相談センター」にご連絡ください。

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ②重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合  
(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ③上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合  
※症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

## 問合せ▶帰国者・接触者相談センター

Tel.0120-567-747 24時間対応(土日祝含む)

## 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。

8/2	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	19	9:00~10:45	いわき東警察署
10	11:30~16:30	マルト草野店	23	9:00~12:00	高久公民館
12	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所		14:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
16	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	27	14:00~16:30	共立駐車場

お問合せ ▶ 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)

## 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 内郷綴町之内16-34	26-2635
常磐	湯本新聞販売センター 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	阿部新聞鋪 小名浜字大原城西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	大河内新聞店 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	大河内新聞店 錦町花ノ井34	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。



「過去」から「未来」へ

夏休み・お盆休み、例年なら帰省や旅行とお出掛けが多くなりますが、新型コロナウイルスの影響で、過ごし方も考えるところがあります。長期休暇、じっくりモノと向き合ってみませんか？整理収納や終活のアドバイザーを務める初瀬玲子さんに伺います。

今年はこの過ごし方で…

例年であれば、夏は「花火大会」や「七夕まつり」「いわきおどり」など、連日楽しい行事が行われていた季節ですね。ふるさとに帰省する人も多く久しぶりの再会を楽しむ機会でもありました。

残念ながら今年はいろいろと「我慢の夏」となりそうです。こんな時はしまい込んでいた「宝物」を探しながら人生の「これまで」や

「これから」を考えて静かに過ごしてみるのはいかがでしょうか？

「開かずの扉」を開けてみましょう！

「開かずの金庫」をプロが開けるテレビ番組があり、ドキドキして真剣に見入ってしまいます。皆様のお宅でも「茶の間」や「リビングルーム」また「押し入れ」や「物置」に、しばらく開けていない「開かずの扉」や「引き出し」「段ボール」などありませんか？思いがけない発見や忘れていた思い出の品と再会できるかもしれません。



【明治生まれの祖母が母に渡した小鉢】さらに母から私へ…。これは引き継いでいきたい！



「引き出しの奥で桐箱に入ったままのボールペン」主人が会社からいただいた記念品、今は私の愛用品に！

扉や引き出しの中を全部出してみましょう！

整理収納の手順は、どこでも同じです。無理しないで「か所ずつ」やってみましょう。

- ①「今日は何の場所」を決める
- ②決めた場所から全部出す
- ③空っぽになった場所を綺麗にする（ホコリやカビなども…）
- ④出てきたモノを分ける（使う・飾る・しまう・処分する…など）

⑤残すと決めたモノの場所を決める

久しぶりに「懐かしいモノ」に出会ったら、家族で二つ手に取って、その時代にタイムスリップしてみよう！夢中で過ごした「あの頃」が、輝いて見えてくるかも…。

「モノ」と向き合い「自分自身」の「これから」を考えましょう！  
再会できた「モノ」を全部残すのではなく「本当に大切なモノ」「これからも一緒にいたいモノ」だけ場所を決めましょう。他のモノは「ありがとう」と感謝して手放します。（リサイクルやお譲りなど、処分先も考えて…）

両親のモノや子どもが小さかった時のモノ、沢山の写真など、どんな出てくるかもしれません。手元に残すモノ・子どもに渡すモノ・処分するモノ…。開けてみることは未来へ進む第一歩！是非この夏、挑戦してみてくださいね！

今年の長休みは、思い切って「開かずの引き出し」を開けてみませんか？

整理収納アドバイザー1級 クリムネスト（お掃除のプロ） ルームスタイリッシュ心託 コンシェルジュ

いわき市 初瀬 玲子さん



「スッキリした暮らし」「心地良い空間」「終活（秋活）」などのテーマで講義や実技を行います。是非一緒に取り組んでください。

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。

Enjoy Exercise

コロナ疲れに、深呼吸とストレッチでリラックス！

意識的に呼吸数を少なくすることで、リラックスを実感。エネルギーの流れがよくなれば自己治癒力も高まります。

スマホをかざすと動画が見れます！

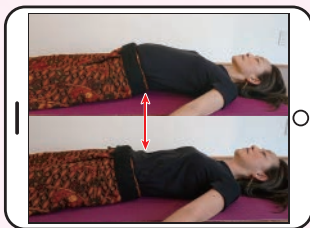


始めてみよう！ 1回10分ヘルスケア

今回の先生

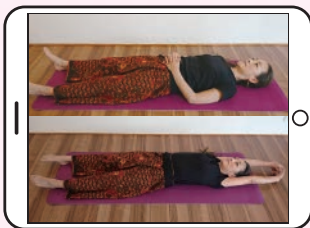
ルーシーダットンインストラクター NON (若宮紀子)さん

タイ式ヨガ、タイ古式マッサージを通して、エネルギーの流れを整え、自己治癒力を高めるお手伝いをしています。 ☎080-5569-8513



A. 「今ここで」呼吸だけに集中

①鼻から吸う（お腹を膨らませる）②鼻から吐ききる（お腹を委ませる） お腹に貯まったネガティブ感情を吐ききって、新しい空気でお腹を浄化していくイメージで「ゆっくり、丁寧に」3～5分繰り返す。



B. 全身にエネルギーを流すポーズ.1

①お腹の上で両手を組む。②鼻から息を吸いながら手のひらを返して頭の上にあげる。腰を床に押し付け上下に伸びる。3～5秒キープ。③鼻から息を吐きながら手のひらを上向きで額の上にあげる。



C. 全身にエネルギーを流すポーズ.2

①つま先を下向きにする。②鼻から息を吸い、額の手を返したまま下へ押し出し頭を上にあげる。3～5秒キープ。③鼻から息を吐きながら頭とつま先を戻し、手をお腹の上に戻す。B～Cを1セットとして3～5セット。

常磐共同ガス(株) はじめました

友達追加でお得な情報やクーポンをGETしてね!

VR美演会 毎週土・日開催中

AM10:00～PM5:00

ALTAシステムでデジタル化されたCG建築空間を体験しませんか？

新築現場で電話予約の方はQuoカード1,000円分プレゼント!

カネナビの方は いわき市鹿島町久保二丁目8-3 会場/鹿島住宅展示場

ジェイ・ケイ・ハウス

常磐川岸グループ(株)株式会社ジェイ・ケイ・リアルティ

いわき市常磐水野台町東ノ尾171番地 TEL.0120(46)4118

2020.8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～

献血キャンペーン 8/2日

9:30～11:30 13:00～16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます ※献血車1台 ※400ml献血のみ受付

場所/イオンゆき店1F 正面入口特設会場

主催/福島県赤十字血液センター いわき出張所

協賛/イオンいわき店

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献血車/日曜祝祭日 申込7時～22時 予約の売場 申込9時～21時

※献血車は一部の間断営業にてご利用いただけます

完全予約制! 子ども同伴可! ブルーPOK

花と向き合おう楽しさや喜びを感じて、花の生命力を高めるレッスンをぜひ体験してください。花の使い方を学ぶことで、毎月の季節に合わせたアレンジメントが、毎月季節に合わせてアレンジメントです。

バスケットアレンジ ~ドライフラワーを使って~

開催期間:8月3日(月)～8月22日(土) ※日・祝日・お盆(13～16日)を除く

参加費:¥4,500(消費税別)

※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

いわき市平字荒田目字中内南177-4

10:00～18:00

日曜日、祝日 あり

☎0246-34-8783

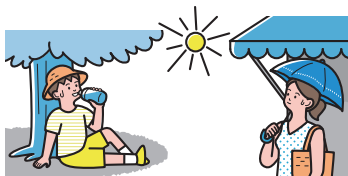


# 熱中症にも注意

※厚生労働省啓発チラシより

## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったなら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れば、外でも日陰へ



## のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

・1日あたり**1.2L(12%)**を目安に



ペットボトル500mL 2.5本  
コップ約6杯



・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

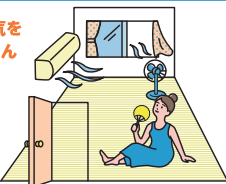
1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後も必ず水分補給を

## エアコン使用中もこまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

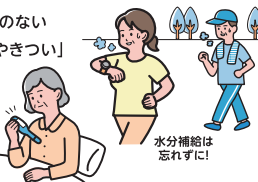
**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



## 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**）
- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**



水分補給は忘れずに!

## 熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

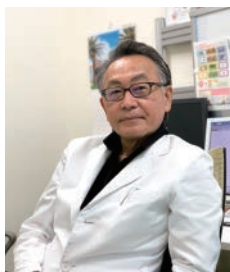
屋外で **人と2m以上** (十分な距離) **離れている時**

十分な距離

マスクを着けると熱中症になりそう...

〔マスク着用時は〕

- ・激しい運動は避けましょう
- ・のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



夏バテや夏風邪、熱中症、冷たいものを食べておなかを壊したり...夏に起こしやすい体調不良にもさまざまな原因がありますが、今年は新型コロナウイルスの不安もあり、健康には特に気を付けたいものです。夏を元気に過ごすために、そえだ医院の添田仁一院長に伺いました。

### 夏風邪とは?

夏風邪は、ウイルス感染によって引き起こされるのが主です。夏の風邪の原因はエンテロウイルス、コクサッキーウイルス、アデノウイルスが代表的です。エンテロウイルスは胃腸に症状が出ます。「夏の風邪はお腹にきやすい」といわれるのは、このためです。

夏は一般的な風邪の症状にプラスして、手足口病やヘルパンギーナ、プール熱などの感染症を発症することがあります。子どもさんにも多いですね。新型コロナウイルスも当初、季節性の可能性も推測されましたが、夏場も衰えない状況です。

### 夏の健康づくしのポイント

これらのことから、問題は感染症だということがわかります。感染症を防ぐためには、免疫力を下げないよう、まずは夏バテをしないよう心掛けることが大切です。

- ・夏バテは室内外の温度差による自律神経の乱れ
  - ・高温多湿による発汗の異常
  - ・睡眠不足
  - ・脱水症状
  - ・などが原因で起こります。
- 食べ物から必要な栄養素を摂ることも大切です。ウナギにはエネルギーの代謝に関わる

# 夏を元気に過ごすために

# 健康づくりのポイント

ビタミンB群、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAを多く含んでおり、夏バテ防止や、夏風邪などの感染症予防に効果的です。夏にウナギを食べるのは、理にかなっているのです。

豚肉にもビタミンB群が多いのでオススメです。豆類や山芋も夏に必要な栄養を備えています。

### 夏バテと漢方薬

夏バテの医学的な治療には漢方薬を処方することも多くあります。

- ・補中益気湯：胃腸を丈夫にする。主に小腸に作用して食欲不振を改善する
  - ・清暑益気湯：暑さによる食欲不振、疲労倦怠を改善する
- などを用います。いずれも免疫力向上につながります。漢方薬を処方する医療機関などに相談ください。

### 食中毒にも注意!

食中毒は細菌やウイルスにより発生します。夏は細菌性食中毒にも注意が必要です。高い温度と湿度が細菌の増殖を活性化するためです。

近年、問題になっているのが腸管出血性大腸菌(O157)やカンピロバクターの発生件数の増加や重症化です。生食や加熱が不十分な肉類などが発生要因となっています。野菜はよく洗う。肉類、特に鶏肉や豚肉は十分に加熱するよう注意してください。また、お刺身などは鮮度に気をつけてください。

夏バテを防ぐことは感染症に強い体をつくるだけでなく、熱中症を防止するにも効果的です。

## 病院・公共施設などの清掃 スタッフ大募集!!

入社祝い金 **1万円支給!!** (会社規定による)

その他の求人も **会社採用ページ**で掲載中!



### 病院内清掃/内郷

【勤務時間】8:00~15:00 (休憩90分)  
【月間稼働】12~13日程度(週3~4日)  
【休日】土・日・祝  
【その他】女性活躍中  
【日給】5,000円 / 交通費込

病院内の清掃です。トイレ・廊下・階段・病室の清掃を2名で行います。

### 公共施設内清掃/平

【勤務時間】7:00~16:00 (休憩120分)  
【月間稼働】20日前後  
【休日】土・日・祝  
【その他】女性活躍中  
【時給】800円 / 交通費別

いわき市役所内の清掃です。床の掃き拭きやトイレ清掃、ごみ回収など。

### 老健施設内清掃/内郷

【勤務時間】17:30~15:15 (休憩75分)  
8:00~14:15 (休憩75分)  
【月間稼働】20日前後  
【休日】日・他(シフト制)  
【その他】女性活躍中  
【時給】800円 / 交通費別

老人保健施設内の清掃です。

### 老健施設内清掃/好間

【勤務時間】9:00~16:00 (休憩60分)  
【月間稼働】20日前後  
【休日】シフト制  
【その他】女性活躍中  
【時給】800円 / 交通費別

老人保健施設内の清掃です。

まずは **お気軽に** お電話下さい!



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諏訪町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

