



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

La 暮らしす

12
December.2022
vol.075
TAKE FREE
2022年12月1日発行

かざす

MARUTO

本/いわき市勿来町窪田十条3番1部
TEL (0246)65-1522

パート・アルバイト募集中

●発行部数 46,000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。

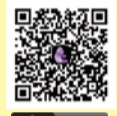
今月の特集テーマ

睡眠 index

- P1~3 睡眠をあなたどるなかれ!
- P4 Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー Healty Action
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS
- P8 ハッピーレシピ

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



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

かざす

Glasses & Hearing aid
Uchiyama

見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

やからだ元気治療院

いわき南店・北店

☎ 0246-51-8090

いわき市内郷綴町金谷9-1-101
【営業】9時~18時(日・祝 定休)

かざす 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

睡眠をあなたどるなかれ!!



仕事や勉強、家事などに日々追われているみなさん、睡眠時間を削って頑張っているませんか?寝ようとお布団に入ったあとスマホを手にしてサイトや動画を見入ってしまう寝不足、なんて方も多いのでは?日本人は世界で最も睡眠不足なのだそう。でも、この「睡眠」こそが私たちにとって、とても大切な行為で、とても奥が深いことは、知っているようでは知られていません。

日本を代表する睡眠研究者の裏出良博さん(東京大学アイソトープ総合センター・特任研究員)に、健康と睡眠の関係などについて教えてもらいました。

現在の日本人は世界で最も睡眠不足です

国際比較によく使われる経済協力開発機構(OECD)の統計(Gender Data Portal)は、2021年度の日本人の睡眠時間は7時間22分で33カ国中最短です。一番長い南アフリカは9時間13分、アメリカ合衆国や中国も9時間前後です。



数年前まで最下位を競っていた韓国は7時間51分でOECD諸国の平均8時間27分に近づいてきました。日本人の睡眠時間はこの20年減り続け、最近はずっと最下位です。バブル前の「24時間働けますか!」ジャパニーズビジネスマン」の標語が流行した時代の方が睡眠環境は良かったのです。その後、睡眠時間の減少と共に日本経済は衰退していきま

す。経済が衰退したので睡眠を削る必要があったのでしょうか?それとも、睡眠を削って働くことが経済力を低下させたのでしょうか?睡眠学の観点から見ると後者の可能性が浮上します。

睡眠が私たちにもたらしてくれるもの

科学の進歩により睡眠中

の脳で起きる様々な機能がわかってきました。特に重要な①「記憶の定着と消去」、②「成長ホルモンの分泌」、③「老廃物の排泄」について紹介します。

ほとんどの人は1週間前の昼ごはんの内容を覚えていません。食事中はしっかりと食べ物を見ているはずですが、その記憶は消えます。でも、「美味しい」と思った食事の記憶は残ります。このような記憶の消去と定着は睡眠中に起きます。

米国ハーバード大学で2005年に行われた実験を【図1】に紹介します。学生にコンピュータ・ゲームのような課題を学習させ、その後の成績の変化を調べると、学習した日には成績はほとんど上がりませんが、翌日に急上昇します。そして、2、3、4日と増加して、テストをやめ7日後に再開しても高い成績が維持されます。ところが、学習した日に徹夜をすると成績は向上しません。

脳は学習した情報を睡眠中に整理し、効率よく編集して記憶します。従って、徹

スーパー・施設などの清掃他 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!

<p>スーパー内清掃/中岡町</p> <p>【勤務時間】16:00~19:00(休憩なし) 【月間稼働】25日前後 【休日】シフト制 【その他】女性活躍中 【時給】860円/交通費別</p>	<p>スーパー内清掃/常磐</p> <p>【勤務時間】6:15~ 9:30(休憩なし) 6:00~11:30(休憩なし) 【月間稼働】15日前後 【休日】シフト制 【その他】女性活躍中 【時給】860円/交通費別</p>	<p>公共施設内清掃/平</p> <p>【勤務時間】8:00~16:30(休憩120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】860円/交通費別</p>	<p>大型商業施設内清掃/鹿島</p> <p>【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:00~16:30(休憩120分) 【月間稼働】10日前後【休日】シフト制 【その他】女性活躍中 【時給】860円/交通費別</p>
--	---	---	--

まずはお気軽にお電話下さい!

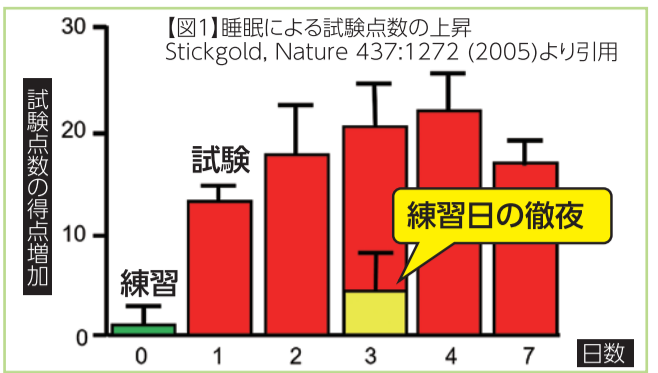
1日9名で各作業を分担して行います。床やトイレ、玄関周りの清掃やゴミ回収などを行います。



成長ホルモンは脳から分泌され体の成長を促します。2000年にハーバード大学で、成人男性から2日中20分おきに採血して成長ホルモンを計る実験が行われました。すると、成長ホルモンは入眠後1時間半ほど

寝る子は育つ

夜の一夜漬けは成績の向上に繋がります。新しいことを覚えるには、勉強でもスポーツでも、睡眠を取り脳に情報を定着させる必要があります。学習時間よりも睡眠の回数が大切なのです。



間に一日分泌量の約8割が集中的に分泌されることがわかりました。そして、徹夜をすると集中的な分泌はなくなり、睡眠中に体を大きくすることは理にかなっていません。動き回りながら体を大きくするには複雑な制御が必要になります。「寝る子は育つ」ということわざは科学的にも正しいのです。

睡眠は脳のお掃除時間

睡眠中に脳から老廃物が排泄されることは、2013年にネズミで見つかり2019年に人間で確認されました。ネズミの脳に色素を注射すると、動物が起きていて、脳は頭蓋骨の内側で隙間なくパンパンに張っていて、色素はほとんど動きません。しかし、動物が眠ると、脳の神経細胞同士の隙間が広がり、その隙間を流れる脳脊髄液に乗って色素は急に脳内に広がり

睡眠不足の弊害

就寝前に書いたメールを翌朝見直すと多くの誤字が見つかります。眠る前の脳は間違いを見逃しますが睡眠後は簡単に見つけます。つまり、脳は眠る前より眠った後の方が優秀です。人間の徹夜明けの判断力は飲酒運転(血中アルコール濃度0.1%以上)の場合よりも低いそうです。飲酒運転は呼吸検査で検知できますが、睡眠不足はドライバーストが気をつける以外に防ぎようがありません。睡眠不足は多くの産業事故も起こします。アラスカ沖のタンカー座礁事故、スペースシャトルチャレンジャー号の爆発事故、スリーマイル原子力発電所のメルトダウン事故などでは、関係者の睡眠不足が事故原因として特定されています。

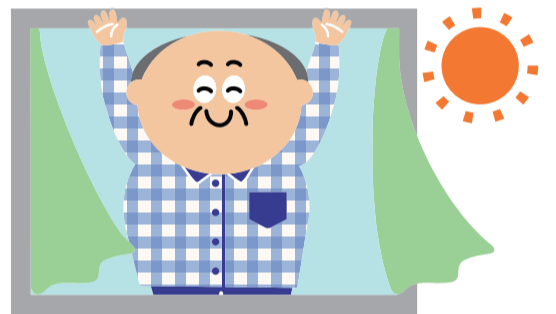
ました。そして、覚醒中に脳に溜まった老廃物は、睡眠中に脳脊髄液を介して排泄されることわかりました。アルツハイマー型認知症の原因であるアミロイド・ベータ・ペプチドも睡眠中に脳から排泄されます。つまり、睡眠不足は認知症のリスクも高めるのです。

健康な成人男性15名(平均23.4歳)が参加して、12時間の明暗環境の隔離実験室で9日間、自由に過ごして睡眠時間を計りました。実験前3週間の彼らの平均睡眠時間は7時間22分でした。隔離室に入ると、消灯

す。そんな食生活が続けば、肥満、高血圧、高脂血症などの生活習慣病一直線です。「生産性の高い仕事をしていたい」「健康で充実した生活を楽しみたい」と思うなら、眠い時には眠るのが一番です。眠気をこらえて働いても良い成果に繋がりません。「果報は寝て待て」ということわざは睡眠の点からも正しいのです。

人間の最適睡眠時間はどれくらい?

私は従来、平均寿命が最も長い睡眠時間の7時間半を最適時間として紹介してきました。しかし、2016年の国立精神・神経医療研究センターからの報告を見て考え直しました。その結果を【図2】に示します。



12月号読者プレゼントキーワード 睡眠は脳のお掃除

Advertisement for Akaike Clinic (あかいけクリニック) featuring ENT and Otorhinolaryngology services. Includes contact info and a map.

Advertisement for Iiyama Eye Clinic (泉やまのべ眼科) with contact info and a map of the location in Iiwake City.

Advertisement for Hata Eye Clinic (はたの眼科) with contact info and a list of services.

Advertisement for Yoshinari Clinic (吉成内科) with contact info and a map of the location in Iiwake City.

Advertisement for Nagase Gastroenterology Clinic (長瀬内科胃腸科) with contact info and a map.

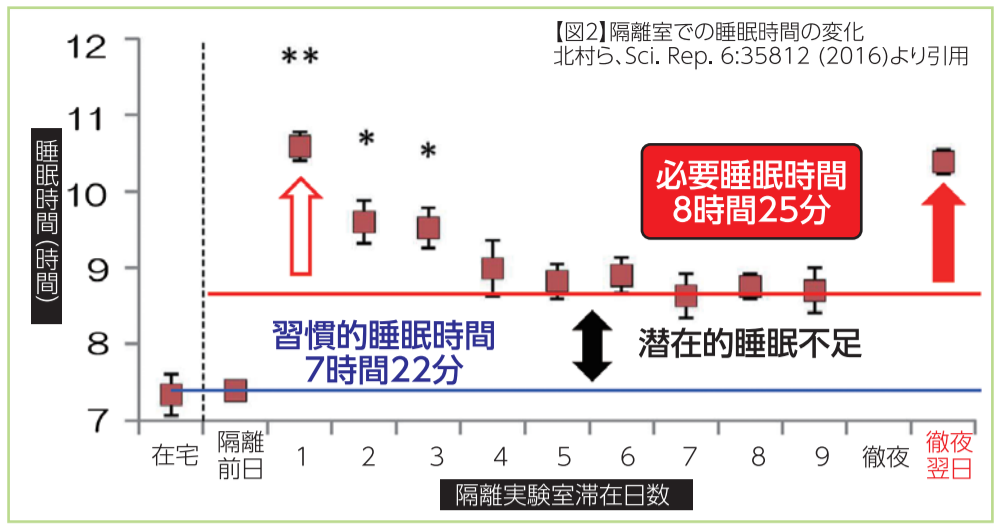
Advertisement for Tarô Pharmacy (薬局タロファーマシー) with contact info and a map.

Advertisement for Yamano Clinic (山内クリニック) with contact info and a list of services.

Advertisement for Murata ENT Clinic (村田耳鼻咽喉科) with contact info and a map.

後、何もすることがない彼らはなんと10時間以上も眠ったのです。翌日と翌々日も9時間以上眠り、その後、徐々に減って1週間で8時間25分に落ち着きました。そして、最後に徹夜をする

この結果は、人間は本来8時間25分眠り、7時間22分の習慣的睡眠時間では徹夜と同じ睡眠不足状態にあることを示します。その差の約1時間は我々が自覚できない潜在的な睡眠不足の時間なのです。先の話と合わせるると「7時間22分しか眠らない日本人は、徹夜明けや飲酒運転と同じ判断力で生活している」といふことになり



ます。まさに由々しき事態です。「自分の能力を十分に発揮したい」「知識や生産性を高めたい」と思うなら、しっかりと睡眠時間を確保することが必要です。しかし、世界標準の8時間25分の睡眠時間を確保することは決して容易ではありません。夜遅くまでテレビやスマホを見ていると時間が足りません。覚醒時に優先すべきことを選ばないと潜在的睡眠不足の罠にはま

眠れない...という人のために

高齢になると必要睡眠時間は短くなってきます。それでも「眠れない」という人が増えてきます。そのような方に快眠5か条を紹介しま

① 日中はしっかり脳と体を使う

部屋にこもらず外に出て太陽を浴び、脳と体を十分に使いましょう。近所や友人と会話を楽しみましよう。そうすれば脳は必ず眠ろうとします。

② 運動や入浴は眠る2時間ほどまでに

汗がたくさん出るような運動や入浴は脳を目覚めさせるので眠る前は控えましょう。私たちの体は眠る前に抹消血管を広げ、放熱して体温を下げようとしています。眠くてぐずりだした子どもが手足が温かくなり、足湯の後、眠くなるのはそのためです。これを利用して、運動や入浴で体温を0.5度程度上げ、体温が下がる間に寝床に入ると眠りやすいです。

③ 夕方以降はカフェイン飲料を控える

カフェインは脳の睡眠スイッチを塞ぐので、カフェインを含むコーヒーや抹茶などは夕方以降、控えてください。飲みたい方はカフェインの少ないカフェインレスやデカフェの表示のある商品を選んでください。カフェインは無味無臭なので味や香りは変わりません。

④ 就寝前は光を遮断してリラックス

照明やスマホの光も脳を目覚めさせます。学生が眠くなると顔を伏せて腕で隠すのは光を遮るためです。アイマスクや厚手のカーテンで遮光すれば眠りやすくなります。

⑤ 眠くなるまで寝床に入らない

脳は起き続けられないようにできていて、必ず眠くなります。眠くないときは睡眠が十分足りていて眠る必要がないのです。眠くなるまで好きな読書や音楽を楽しんでください。「8時間寝ないと病気になる」と信じている方がいますが、そんなことはないです。世界一寝不足の日本人は世界一長生きです。規則正しい生活が健康に良いのは本当ですが、眠るのを忘れるような出来事が人生を豊かに楽しくします。脳は常に刺激を求め、それが潜在的な睡眠不足を起こします。眠くないのに睡眠薬で無理に眠るのは人生を無駄にすることです。

いよいよ師走です。みなさんお疲れ様でした。今年も1年良く頑張りました。年末年始くらいゆっくりお休みください。この記事がみなさんの脳を刺激して快眠を誘うことを祈ります。



介護用品は 介護福祉用品の販売レンタル 住宅リフォーム お気軽にお問い合わせ下さい

アルプにまかせて安心

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/9:00~18:00
●店休日/毎週日曜・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/9:00~13:00 14:00~18:00
●店休日/毎週日曜・祝日

介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073

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

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

織内 スパ デイサービス

(0246) 44-1105 いわき市常磐関船町迎11

織内健康 デイサービス

(0246) 44-0915 いわき市常磐関船町迎16

至石川 至内郷 至仙台

織内スパデイサービス

2F 織内健康デイサービス

1F 織内医院

至石川 至小名浜

医療法人 心生会 織内医院

TEL 44-1133 いわき市常磐関船町迎16
http://sinsei-kai.jp HP はこちらから

週1回のリフレッシュ & 飛躍のチャンス!

『倫理の朝活』始めてみませんか?

自己革新で企業が変わる! 家庭が変わる! 未来が変わる!

朝起き
朝型生活のメリットを体得

講話
体験談の傾聴・倫理の学習

交流
会員同士の情報交換・親睦

モーニングセミナー 6:00~7:00

いわき市倫理法人会

《常磐会場》土曜日開催
いわき市倫理法人会

《植田会場》金曜日開催
いわき中央準倫理法人会

事務局 TEL 024-924-1431 FAX 024-924-1535 詳しくはホームページまたは Facebook で **いわき市倫理法人会**

100年健康時代を一緒に実現しましょう

仁愛 ケアプラン サポートセンター

介護保険のことは、おまかせ下さい。

自分らしい暮らし
安心・安全のために
しっかりとしたケアプランを
作成いたします。

プロのケアプランを
ご提案し、自立支援を
サポートいたします。

88-8920 千972-8325 常磐白鳥町寺丁23番地の4

84-8775 千970-8026 平字二丁目39

社会福祉法人 仁愛会 https://jin-ai-kai.jp
〒971-8143 福島県いわき市遼野町上遼野字沢繁16番地の17 (0246) 89-3288 FAX 89-3337

いわきバッテリーバレー フェスタ2022 燃料電池教室

地球を守る意識と これからのエネルギーを 燃料電池作りから親子で学ぶ

環境破壊の進行が地球規模での問題となっている今、要因となっている二酸化炭素を出さない暮らしや環境に優しいエネルギーの活用、社会づくりが必要になっています。これらの推進には制度だけでなく、私たちの意識が大きな役割を果たします。(一社)いわきバッテリーバレー推進機構(IBV)といわき市、いわき商工会議所などで構成する、いわきバッテリーバレーフェスタ実行委員会は毎年、脱炭素社会や再生可能エネルギー・水素を使った次世代エネルギー、蓄電池・燃料電池などへの意識向上、地域づくり、次世代の人財育成などを目的に「バッテリーバレーフェスタ」を開き、この一環として小学生と保護者を対象にした「燃料電池教室」を開いています。

当初はトヨタ自動車(株)から講師を招いていましたが、昨年より同機構に所属する東洋システム(株)と常磐共同ガス(株)の若手社員が講師に。5月から練習をはじめ、燃料電池の仕組みや体験キットの製作、子どもたちへの分かりやすい伝え方を特訓してきました。2日間にわたり開かれた教室には33組の

親子が参加。全長18cmのミニカーに搭載する燃料電池づくりに挑戦しました。作って走らせるだけでなく、アトラクション風に学べるブースも用意され、親子で楽しみながら知識を得ました。

トヨタの工場とリモートでつないでの「工場見学」で、「現場」から燃料電池の仕組みを手ほどきしてもらった特別な経験も!ものづくりの現場とそこで意欲的に働く人に接する機会に、子どもたちの好奇心と理解は大きく広がりました。

実行委員長で推進機構代表理事の庄司秀樹さん(東洋システム代表取締役)は、小学5年生のときにラジオを組み立てた経験と感動が、自身の今の原点になっているといいます。「経験は子どもたちの心に必ず残ります。人財育成は時間がかかりますが、『環境』『技術』『まちづくり』を、目標をもって回すサイクルが必要です」。過去のイベントに参加した子どもたちが今、電気自動車の開発に携わる仕事に就いているというお話しも、嬉しそうにしてくれました。

興味と意識は、大きな原動力になります。地球の今を学び、環境と暮らしのつながりを知り、新しいエネルギーを身近で感じ、そしてものづくりの感動を味わった燃料電池教室。これからは生きていく子どもたちの心に大きく響き、明るい未来に続いていくことを願います。

キーワード

燃料電池(FC) 電池というと「電気が詰まっている(充電されている)」イメージがありますが、燃料電池(FC)は電気をつくる「発電装置」です。その原料は水素と酸素で、反応による化学エネルギーで電気エネルギーをつくり出します。化石燃料のように二酸化炭素を出さないクリーンさに加え、電気エネルギーを直接つくりだして同時に生まれる熱も利用できるなど、エネルギー効率にも大変優れていることから、次世代を担う中心的役割を果たしていくエネルギーと位置づけられています。自動車だけでなく、発電施設やビル、家庭などの多様な場所・用途での実用を目指し、技術開発や実証実験が進められています。



キーワード

低(脱)炭素社会

地球温暖化が深刻化する中、その要因となっている二酸化炭素(CO2)の排出量を少なくする取り組みが、地球規模で求められています。昨今、耳にするようになった「カーボンニュートラル」とは、二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの排出量を限りなく減らし、植林など緑化の推進を進めて、差し引きゼロの「ニュートラル(中立)」にすることです。日本をはじめ国際社会では2050年までの実現を目指しています。

再生可能エネルギー

水素による次世代エネルギー

二酸化炭素は、おもに石炭・石油・天然ガスなど「化石燃料」を燃焼させることで発生します。一方

で現在、化石燃料から生まれるエネルギーは産業から私たちの日常生活まで、人類のあらゆる活動の原動力となっています。温室効果ガスを排出しない(排出が少ない)「再生可能エネルギー」「次世代エネルギー」の活用が必要です。風力や太陽光などの再生可能エネルギーは気候などにより発電量が安定しないというデメリットがあります。そこで、次世代を担うエネルギーとして着目されているのが水素を使ったエネルギーです。

水素社会と福島県のつながり

水素は再生可能エネルギーやさまざまな原料から製造でき、燃焼で発生するのはエネルギーと水で、二酸化炭素を排出しません。「カーボンニュートラル」を実現するカギとなるエネルギーとして、国際的に研究や実証実験が進められています。

福島県では、復興をさらに推し進めるために、水素社会実現に向けたモデル構築に取り組んでいます。浪江町に世界最大級の水素製造施設「福島水素エネルギーフィールド」が建設され、いわき市の小名浜港が脱炭素社会の実現を目指す「カーボンニュートラルポート形成」の対象港の1つに選ばれました。

いわきバッテリーバレー推進機構

いわきバッテリーバレー推進機構はこういった時流を見据え、震災からの復興・さらなる発展のために2012年から動き出しました。次世代エネルギーや蓄電池・燃料電池による産業振興を軸として経済・暮らし・教育などを向上させ、次世代エネルギーのモデルとなる、豊かな地域づくりを目指しています。

Enjoy Exercise

トレーニングしても二の腕が痩せないのは、脇のまわりが固まっているのが原因かも?

脇の下は体中の老廃物を回収している「リンパ節」がたくさんある場所。脇の下を揉む事で老廃物の排泄を促し、むくみ解消、サイズダウンに近づきます!!

スマホをかざすと動画が見られます!



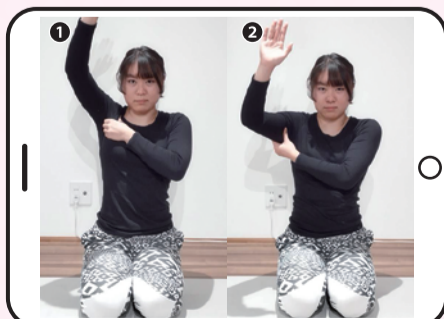
始めてみよう!
1回10分ヘルスケア

今回の先生

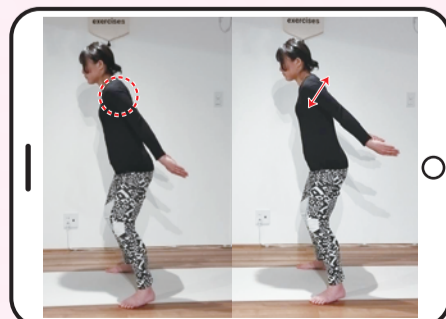
studio SOL 主宰
松崎 由香さん

女性のための、他にはないプログラムで運動する大切さと楽しさを伝えるスタジオを目指します。

☎090-8742-0520(常磐下船尾町)



A ①脇の下をしっかりとつかんで揉む。もしくは少し引っ張る。②少し腕を上げて、二の腕(腕の下部分)を揉む。肘側から脇の下まで少しずつずらしながら揉むと良い。



B 立って股関節から少し前かがみになる(座っても出来ます)→手のひらを後ろ向きにして、両腕を少し後ろに引く。そこから更に上げたり、もとに戻したりする。※最初は30秒くらいから始めて、徐々に長くする。



C Bと同じ体勢になる→両腕を後ろに引き、手の親指を中心にしてドアノブをまわすイメージで手首をまわす。肩に痛みが出たらやめる※後ろに引く体勢が苦手な方は、両手を広げて手首をまわすと同じ効果があります。どちらのエクササイズもやり過ぎには注意…

12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、専門外となる場合がありますので、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

2022年11月18日現在

12/4日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-4100
11日	すみたか内科クリニック	9:00~17:00	泉州滝尻	75-1560
	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
18日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	吉田まさふみ整形外科	9:00~17:00	平仲間町	24-7600
	ふかや耳鼻咽喉科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1187
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
25日	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
	小林胃腸科・肛門科医院	9:00~17:00	小名浜元分	53-4466
	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
30日	比佐医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-2313
	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
	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
31日	森のこどもクリニック	9:00~17:00	榎田町	38-7227
	あべクリニック	9:00~17:00	久之浜町	79-0030
	草野医院	9:00~17:00	小川町高萩	83-0064
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511

※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お確かめください。

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

12/4日	こどもクリニックすずき	泉州	56-6336
11日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
18日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
25日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439

- 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] 19:00~23:00 [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）

▶最新情報や休日診療協力医はQRコードからご確認できます



休日当番医と合わせて、休日診療協力医として休日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。



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慮、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

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）

12/4日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	18日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
11日	9:30~16:30	イオンいわき店	21日	9:00~11:30	小名浜支所
14日	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所	25日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
			28日	9:00~11:00 14:30~16:30	いわき市保健所 県いわき合同庁舎
			30日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店

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	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
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	泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884	小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町之内16-34	26-2635	植田	毎日民報植田販売センター 植田町中央1丁目4-5	63-3636
常磐	湯本新聞販売センター 常磐湯本町天王崎46の3	44-1761	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。



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

新型コロナウイルス関連情報

「オミクロン株対応ワクチン」の接種について(11/22現在)

オミクロン株対応ワクチン(以下「新ワクチン」という)は、従来株の成分に加え、オミクロン株の成分が含まれた2価ワクチンです。いわき市では、9月28日から新ワクチン接種を行っています。



接種対象は「最後の接種から3か月以上経過している方」です

接種対象は2回目接種が完了した12歳以上で、最後の接種から3か月以上が経過している方です(令和4年10月21日より、接種間隔が5か月以上から3か月以上に短縮)。既に接種券をお持ちの方は、お手持ちの接種券で予約・接種が可能です。新たに接種対象になった方には、最後の接種日が早い方から順に接種券を発送しています。順次、BA.1対応ワクチンからBA.4/5対応ワクチンに切り替えます。

複数の会場で予約が取りやすい状況です

区分	接種会場	切り替え日	切り替え後(BA.4/5)
個別接種	約120医療機関	11月30日(水)	ファイザー社
大規模個別接種	いわきゆったり館	12月4日(日)	ファイザー社
集団接種	いわきグリーンベース	12月10日(土)	ファイザー社 モデルナ社

いわきグリーンベースの予約なし接種スケジュール

予約なし接種日	ワクチン
11/19(土)~12/9(金)	モデルナ社
12/10(土)以降	ファイザー社またはモデルナ社

- ▶モデルナ社のオミクロン株対応ワクチンは18歳以上の方から接種ができます。
【実施日時】 11月19日(土)以降の集団接種会場実施日。午前9時~10時半/午後2時~3時半
- 【対象者】** オミクロン株対応ワクチン接種対象者
- 【持参するもの】** ①3回目以降の接種券②本人確認書類③前回の接種日が記録されている接種済証④母子(親子)健康手帳(16歳未満の方)⑤委任状(16歳未満の方で保護者が同伴できない場合)⑥住所外接種届出済証(市外に住居票がある方)
- ※必要書類が不足した場合等は、接種できない場合もあります。
- 【受入人数】** 最大10人/日(午前及び午後各5人)

接種の予約サポートセンターを設置しています

ご自身の予約を取ることが困難な方を対象に、「新型コロナワクチン接種予約サポートセンター」を市内各地区に設置しています。時間は午前9時から午後5時(受付は午後4時半まで)。開設期間は12月28日(水)まで。ワクチン接種券、本人確認書類(運転免許証、保険証等)、お持ちであればスマートフォンをご持参ください。

設置場所	開設曜日	設置場所	開設曜日	設置場所	開設曜日
中央公民館(文化センター)	火・木	内郷支所	月~金	三和支所	火・木
小名浜公民館	月~金	四倉公民館	月・水・金	田人支所	火・木
植田公民館	月~金	上遠野公民館	月・水・金	川前支所	火・木
常磐公民館	月・水・金	小川公民館	月・水・金	久之浜・久久支所	火・木
		好間公民館	月・水・金		

※居住地以外の窓口も利用可能です

コロナワクチンの予約・問い合わせはコールセンターへどうぞ。
 詳しくはいわき市HP内「新型コロナワクチンの接種に関するお知らせ」をご覧ください。
いわき市新型コロナワクチン接種コールセンター
フリーダイヤル 0120-053-500 ※受付時間 9時~17時(毎日)





今月のテーマ 手書きを楽しむ

今年も残り1か月。新しい手帳や日記帳を選ぶのが楽しい季節です。デジタルが席巻する時代ですが、手書きは思考や記憶、精神を整え、脳を活性化させるなどの効果があるとされています。お気に入りを手に入れて、毎日楽しく元気に過ごそうと、毎日を楽しく元気に過ごす相棒にしませんか。文房具店「パピルス」代表取締役の渡邊寛之さんに聞きました。

種類と選び方のポイント

早いもので今年も残すところあとわずかとなりましたね。デジタル化が加速する昨今ですが、毎年この時期になると店頭でも日記や手帳をお求めの方が増えてきます。

手帳選びのポイントにはズバリ、自分の毎日のライフスタイルに合った内容や大きさの手帳を見つけら

れるか。手帳を毎日の備忘録として使うのか、日々の日記を少し書くのか、家族の予定を書き入れるのか等々「手帳に何を書きたいか」を明確にしておくが良いですね。

代表的なフォーマットをご紹介します。

☆「バーチカル」：1日に書き込む予定が多い人にぴったり。営業などでアポイントが多く入ったり、1日に会議や打ち合わせが多く入ったりする管理職の方などにおすすめです。

☆「ウィークリー」：大まかに、左ページが週間カレンダーになっていて、右のページがフリースペースになっているものと見開きで1週間のものがあります。仕事でもプライベートでも使える万能タイプです。

☆「マンスリー」：1か月や長期の予定を把握したい方向けです。1日の予定に記入できるスペースが小さいです。代わりに1か月の予定を書くことができるので、長期にわたるプロジェクトに携わることが多い方や、家族の予定など書くことがある方におすすめです。

ここでは書ききれないくらい種類がありますので、お近くの文房具屋さんや書店さんに足を運んで実物を見てじっくりと選んでくださいね。

手書きを楽しむアイテム

次に手書きの時間を、もつとすてきに彩るアイテムをご紹介します。

パイロットの「ILLMILLY(イルミリー)」シリーズです。パイロットと言えばご存知の方も多いと思



ますが、こすると消えるフリクションが有名ですね。このシリーズでは、筆記した文字をこすると色が変わります。

できたことや、夢や目標。やりたいうことや、欲しいもの。訪れたい場所や、見たいもの。文字にしてみるものが皆様の願いを叶える小さな一歩ではないでしょうか。

やり方は簡単です。手帳であれば巻末等のフリーノートページにチェックボックスとやることや目標などを書いていくだけ。目標を達成したり、やる事が終わったらこすって色を変えるだけです。色が変わっていく事で達成感が得られますよ。

次におすすめなのが、多様化するライフスタイルに合わせて思い立った時にいつでも気軽に使い始める事ができる「スタイルノートシリーズ」です。こちらは手帳と併用して使っているお客様が多いです。

①「プロジェクトや目的別の短期スケジュール管理」ができるガントチャートノート②「やるべきこと」

を作成できる「TODOノート」③「打合せやミーティング」の議事録を記録するノート④「自分の考えや思考」を整理したり新たなアイデアを出すのに役立つ思考ツールをまとめたノートなど仕事、プライベートを問わず様々なシーンに対応したコンテンツがあります。

④のノートはメジャーリーグで活躍中の大谷翔平選手が高校1年生の時に書いた「マンダラチャート」も入っていますよ。

御朱印帳もおすすめ

最後に、年末年始の時期におすすめなのが御朱印帳ですね。パピルスでも様々なデザインの御朱印帳を取り扱っております。遠くへ行かなくても、市内各所で十分集められます。神聖な空気とパワースポット巡りで、明日を生きる活力や元気をもらえるかもしれません。

来年の干支はうさぎ年です。うさぎは後ろ足が長く、坂を上ることが巧みなことから縁起が良いとされているそうです。皆様にとって飛躍の多い年となりますように。

パピルス

いわき市常盤下船尾町古内296
TEL 0246-432440
代表取締役 渡邊寛之さん
お陰様でパピルスは11月で27周年を迎えました。クリスマスカードやプレゼント、年賀状やカラフルなペン等豊富に揃っております。ご来店お待ちしております。



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。

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

花の向き合う楽しさや喜びを感じ、花感性を磨けるレッスンは、花の扱い方やハサミの使い方から学べます。生花やプリザーブドフラワーなど、毎月季節に合わせたアレンジです。

しめ縄飾り
～新年を迎えるアレンジ～
開講期間：12月12日(月)～24日(土) ※日・祝日除く
参加費：¥6,600(税込) ※花材費と講師料は参加費に含む(年会費・月謝なし)
※パーテーションを設置し少人数でスクールを行っております。

青山ガーデンフラワー
いわき市平荒田目字田中内南177-4
開講時間：10:00～18:00
日曜日、祝日
あり
TEL 0246-34-8783

2022.12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
※400ml献血のみ受付

12/11日	9:30～16:30	※献血バス2台
12/18日	9:30～11:30 13:00～16:30	※献血バス1台
12/30日	9:30～11:30 13:00～16:30	※献血バス1台

※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食料品/日用雑貨売場 あさ7時～22時 その他の売場 あさ9時～21時
※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間が異なります

編集後記「まとめ」のコラム

「頑張りたいたいから眠る」
睡眠特集の裏出先生のお話し、とても興味深かったですね。「睡眠」や「脳を休ませる」ことが、こんなに脳を整える役割を果たすなんて、なかなか衝撃的な事実でした。

La暮らしを愛読して下さっている中高年世代のみならずの中には、今、仕事や介護、家庭の問題など、さまざまな事柄に直面し、睡眠や余暇の時間を削って頑張らされている方が多いと思います。私たちが「寝ないで頑張る」「休まないで頑張る」ことが美德とされた時代に生きてしまったから、ラクに走ろうとする自分を許せなくて追い込んでしまっている方もあります。そしてイライラしてしまっている方も、裏出先生のお話しに触れて、それは逆だったと知りました。「頑張りたいたいなら、ぐっすり眠らねばならない」のだと。

そんな時間も余裕もないのよ、という方もいらっしやると思います。でも、まずは隙間時間を見直して少しでも睡眠時間を確保し、脳を整えてあげてみませんか？ぐっすり眠って元気になることは、自分のためだけでなく、今向き合わねばならない人や環境に対しても良いものたらしがあると思うのです。一緒に取り組んでみましょう。(A)

VOL.20

La 読者プレゼント

応募締切 2022年12月27日(火)
 ●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1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・暮らす編集室
 「読者プレゼント応募」係

無料のAR再生用アプリ「COCOAR」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・暮らす」を手にした場所(例:折込・マルト店頭など)
 ⑦ご希望の商品(AまたはB)
 ⑧誌面の改善点 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。

※皆様の個人情報、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、原則としてご本人の承諾なく目的以外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



「ハリコシ彩りカラー」の綺麗な髪で新年を迎えませんか?

師走に入り何かと気ぜわしい毎日が続きますが、新しい年を迎えるにあたり、自分自身の新年の準備を忘れていませんか?
 ベテランのトップスタイリストが多数在籍する常磐湯本町傾城の美容室サロン・ド・BOBでは、大人女性でも明るく若々しい綺麗なヘアライフを満喫できる白髪染めを提案しています。白髪とともに目立つようになってきたエイジング毛や傷んでしまった髪でも髪の内部から栄養を与えることで、パサつきやうねりを抑えボリュームのある艶々ヘアに導きます。お気軽にご相談ください。



美容室 サロン・ド・BOB
 いわき市常磐湯本町傾城10-13 tel.0246-43-0246
 営業時間/9:00~19:00(土日祝も同じ) ※要予約
 定休日/毎週月曜日、第3火曜日



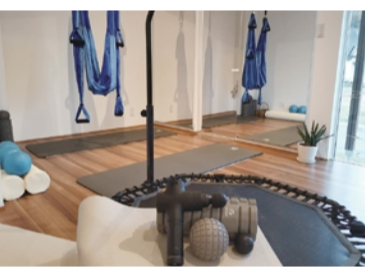
彫刻チャリティー展とノエルコンサート 兎渡路の家

木村眼科クリニック(木村肇二郎院長)の研修センター「兎渡路の家」で12月1日(木)から18日(日)まで、「彫刻チャリティー展」が開かれます。安部大雅、池田秀俊、永登基記、大坂一成、菊地伸治、久保極、杉本利延、田仲毅、田村将太、高田治、西村潤、平戸貢児、古井彩夏、本田悦久、美和いちこ、湯川隆さんら活躍する作家の小品が並びます。収益の一部は福祉活動に充てられます。開催日は12月1、2、3、4、8、9、10、11、15、16、17、18日。時間10:00~18:00(3、4日は10:00~12:00)
 また、12月3日(土)には「フィリップ・マルシャン&YUKARIノエルコンサート」が開かれます。パリモンマルトルの老舗シャンソニエ「ラパンアジル」の人気ミュージシャンとして名を馳せ、現在は妻YUKARIさんの母国日本で暮らすシャンソン歌手フィリップさんの歌声と、ランチ・ディナーをお楽しみください。昼の部が12:00から、夜の部が18:00からで、各10,000円。チケットなどお問い合わせは下記の木村さんまで。

「兎渡路の家」 いわき市平豊間兎渡路370-8 tel.090-6178-8168(木村さん)

オトナの女性・お悩み解消「筋膜リリース無料体験開催」

常磐下船尾にあるスタジオソルでは年末までの【筋膜リリース無料体験】を開催中。これと言って思い当たる理由もないのに毎日ダルい…。これは【血行不良】が原因かも!?体のあちこちで【筋膜の癒着】が血行不良を引き起こしています。筋膜の癒着があると筋肉や皮膚摩擦が起きて上手く動かさないので。その解消には【ほぐす・ゆるめる】事が重要です。筋膜リリースのツールを使う痛気持ちいい前半+マッサージガン施術で気持ちいい後半。これだけで【むくみ・肩こり・痩せない・肌色が悪い】などが解消されますので、運動が苦手な方にもオススメです。当スタジオでは筋膜リリースでほぐすだけではなく、そこから一歩先の自分のための運動メニューも多数用意しています。マスク生活でたるんだお顔のトレーニングクラスも大好評です。



年内のご予約なら通常70分2,000円コースがお一人様1回限り無料!さらに、無料体験後にご入会の方は入会金も無料!!不調のせいでやりたい事を諦める人生は選びたくない方、今すぐご予約を。

studio SOL(スタジオソル)
 いわき市常磐下船尾町歌川157-2
 tel.090-8742-0520



12月は熱波甲子園優勝感謝祭! いわき健康センター

多彩なお風呂に岩盤浴、サウナ、そして味自慢のお食事で人気の「いわき健康センター」では12月の毎週末、「熱波甲子園2022秋優勝記念感謝祭」を開きます。ロウリュサウナで熱波を送る「熱波師」の大会で見事優勝を果たした同センターが感謝を込めた、大振る舞いのイベントです!!今年の疲れをいわき健康センターで楽しく癒しませんか?
 12月4日(日)は迫力満点の「本マグロ解体ショー」!刺し身盛り・マグロ丼にしてお出いたします(11:00開始。刺し身盛り・マグロ丼は別途各1,000円で提供)。12月11日(日)は「スーパービンゴゲーム」!茨城空港から行く選べるペア旅行券、同センター年間フリーパスなど豪華賞品が並びます(14:30開始。ビンゴカードは別途1枚500円)。12月18日(日)は歌・ダンス・コントで楽しませるイケメン4人組「斬波」のショーをお楽しみください!(1部13:00から、2部16:00から。入館料のみで観覧可)。ほかにもロウリュサウナイイベントや年末大抽選会など盛りだくさん!詳しくはQRから!

北投の湯「いわき健康センター」
 いわき市小浜町中ノ作45-1
 tel.0246-63-4126



担当医を紹介します

タウン形成外科クリニック理事長
 医学博士 石原 信浩 先生
 日本美容外科学会認定専門医
 平成元年 順天堂大学医学部卒業
 平成23年 順天堂大学医学部
 大学院修了

いわきタウン形成外科クリニック院長
 工藤 勝秀 先生
 日本形成外科学会認定専門医
 平成14年 大阪医科大学卒業

医学博士 朝日 林太郎 先生
 日本形成外科学会認定専門医
 平成21年 三重大学医学部卒業

おかげさまで22周年

キレイになりたいあなたへ

いわきタウン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。

インプラントや注射による豊胸術

女性の胸を豊かに大きくする手術を豊胸術といいますが。豊胸術に使用するインプラントには、いろいろ種類がありますが、ここ最近、世界中で広く使用され、安全性や触り心地などの面で良いとされているのがモティバシリコンというインプラントです。このインプラントをわきの下の数センチの傷から入れて胸を大きくします。
 手術は硬膜外麻酔で行い、手術中に鏡を見ることでできて、サイズや形もさまざまなかからその場で決定するので、大きすぎた、小さすぎたということがなく安心です。手術は原則として日帰りが可能です。
 最近ではしわなどの治療に用いるヒアルロン酸を胸に注入する豊胸術が行われるようになり、手術をためらっている方にはおすすめしやすくなりました。

二重まぶた(埋没法).....	44,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....	187,000円~
二重まぶた(切開法).....	198,000円	タトゥー除去レーザー.....	5,500円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	6,600円~	わきが・多汗症(手術).....	264,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....	6,600円~	多汗ボトックス注射(両わき).....	44,000円
サーマクール(頬のたるみ).....	99,000円	ケミカルピーリング(にきび).....	11,000円
豊胸術(モティバシリコン).....	517,000円~	フォトフェイシャル	
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	3,080円	しみ・くすみ・赤ら顔).....	18,700円

※自由診療(保険適応外)です。※表示の価格は全て税込みの価格です。

治療費用の目安

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 @town_clinic

美容外科 形成外科 皮フ科

東京 山形 青森 八戸 盛岡 仙台 表参道

いわき郡山青森八戸盛岡仙台表参道

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 医療法人きびたき会 医学博士 理事長 石原 信浩

いわき専用 0120-107-455 郡山(全国共通) 0120-107-286

いわき駅前/ tel.0246-35-7633 郡山院/ tel.024-934-6600
 八戸院/ tel.01178-51-6825 盛岡院/ tel.0119-653-5500
 表参道院/ tel.03-5467-0024

■駐車場有 ■各種ローン・クレジット可 ■info@town-clinic.jp
 年中無休 土・日・祝日も診療
 いわき市平字白根9-1 グランパークホテルパナックスいわき1階

IWAKI UNIVERSAL マルシェを巡る

ひまわり共同作業所

今回のリポーター

皓太 さん
 青空 さん

東日本国際大学 健康福祉部の学生リポーターが、福祉の学びを通して出会った、いわき市内の魅力あるお店を紹介するコーナーです。

※このコーナーは「いわきユニバーサルマルシェ」のウェブサイト(http://promotion.revive-iwaki.net/)との共同企画です。

ひまわり共同作業所では、自立した日常生活または社会生活を目指して、利用者や職員の方々がとうふの製造や販売を行っています。生産100%のとうふを使用し、1日に150kg、200丁のとうふを製造しています。20年以上手法が変わらず、手作り製造されているとうふは、パッケージデザインもそのままだけに、昔ながらの味が伝承されています。
 皆さんが協力してとうふ作りをしている様子を見学させていただきました。中には創業当時から働くベテランの方も!撮影にも積極的に参加してくださり、休憩中はお話してくださったり、とても楽しい取材でした。ひまわり共同作業所とうふには、働く皆さんの「思い」や「優しさ」がたくさん詰まっています。

販売場所はひまわり共同作業所といわき市役所(毎週月曜11時)です。電話でもお問い合わせできますので、ぜひ一度ご賞味ください。



いわき市医師会から皆様へ

《第42回》マスクの美顔効果

いわき市医師会 石井 敦 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、地域での取り組みや、いきの現状などを紹介いただき、ご紹介いただいたコーナーです。

新型コロナウイルスの蔓延により、マスクを着用する機会が増えました。マスクで顔の下半分が隠れることによる影響について多くの研究がなされています。

イギリスのカーディフ大学で、顔の下半分を隠したさまざまな顔を一般人に見せ、その好感度を十段階で点数をつける研究を行いました。この研究では、ノートや布マスクで隠すのに比べ、医療用の使い捨てマスクで顔を隠す方が良い印象を与えたそうです。医療用マスクは安心感を与え、見る人の脳が勝手に理想的な顔のイメージを作り出すためと考えられています。

アメリカの研究では、約五百人の被験者にさまざまな種類の18〜40歳の顔(研究用の顔写真のデータベースを使用)を示し、マスクなしとありで好感度を評価しました。この研究では、マスクなしで「魅力的である」と感じる顔ではマスクにより11%しか好感度が増えなかったのに対し、マスクなしで「魅力的ではない」と感じる顔ではマスクによって71%も好感度が増えたと報告されています。このことから、顔の下半分をマスクで隠すことは、より魅力的に見えることが客観的に示されました。しかも、私のように不細工な顔の方が、マスク効果がより大きいというのも興味深いですね。

一方、マスクのマイナスの部分も多く報告されています。花粉症対策などで元々マスク着用習慣がある日本とは違って、国によってはマスクを着けることを極端に嫌う場合もあり、「マスクを着けていると不健康に見える」などといったネガティブな印象が結果を左右することもがあると考察されています。

また、怒りや驚き、喜びなどの感情は顔の下半分にも表れるため、マスクがあると感情が読みとりにくく、「何を考えているのか分からない」などの精神科領域の診療やコミュニケーションに大きな影響があるといわれています。



マスクによって表情が分かりにくくなっても、相手を知りたいと思う気持ち、相手への思いやりの気持ちを持って、心が通うコミュニケーションができればいいですね。

かしま病院

院長 石井 敦 先生
いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
☎0246-58-8010



年齢や臓器を問わず、患者さんご家族および取り巻く環境まで丸ごととめて診ることができる総合診療医の育成に日々取り組んでいます。

美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ

調理時間 20分



華やかにアレンジ! 彩り豊かな年越しそばいなり

happy recipe #068



豆知識

大晦日の夜に多くの人食べる年越しそば。その習慣の由来には諸説あって、『細長い形状から延命・長寿を願ったとされる説』『今年の不運を切り捨て来年を幸運で迎えられるようにするという説』『そばが五臓の毒を取ると信じられていたことに由来する説』などがあります。また、北海道ではにしんそば、福井県では越前おろしそばなど、地域によって味付けも様々。年越しそばをアレンジして、いつもと違った味わいを楽しんでみては!

【材料(2人分)】

- そば…………… 2袋
- マグロ…………… 3切れ
- サーモン…………… 3切れ
- エビ…………… 2尾
- ウズラの卵…………… 4個
- スナックエンドウ…………… 5~6個
- めんつゆ…………… 大さじ3
- 油揚げ(1/2カット)…………… 8~10枚
- 砂糖…………… 大さじ3
- 醤油…………… 大さじ2
- みりん…………… 小さじ1
- 白ゴマ…………… 適量
- 桜でんぶ…………… 適量
- 刻み海苔…………… 適量



【下準備】

- ①マグロ、サーモン、エビを一口サイズに切る。
- ②スナックエンドウは軽く下茹でする。

【作り方】

- ①鍋に砂糖、醤油、みりん、油揚げを入れて弱火にかける。落とし蓋をして、煮汁が無くなったら火を止めて冷ます。



- ②別の鍋でそばを表示時間茹でたらザルにあげ湯切りする。
- ③ボウルに②とめんつゆを入れ、軽く和える。
- ④①に③を入れ、①とウズラの卵、スナックエンドウを盛り付ける。
- ⑤白ゴマ、桜でんぶ、刻み海苔をトッピングする。

★おまけレシピ★ 鯛のお吸い物



【材料(2人分)】

- 鯛…………… 2切れ
- 三つ葉の葉…………… 4~5枚
- 柚子の皮(薄切り)…………… 1/4個(A)
- 顆粒だし…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ1
- 水…………… 400mL
- 塩…………… 適量

【作り方】

- ①鍋に(A)を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ②一度沸騰したら弱火にして、鯛を入れ軽く火を通す。鯛が浮いてきたら火を止める。
- ③②と三つ葉の葉、柚子の皮を盛り付ける。

あなたの気になるが すぐに見つかる ポータルサイト!

毎日配信中!

1・1・1・コ
100 探せる

相双地区の
情報満載

ポータルサイト
運営を通じ、
相双地区の復興を
支えます。

掲載店募集中

お問合せ
info@gurutto-soso.com

スマホをかざすと料理の裏ワザ動画が見られます!