



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

●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。

4  
April.2019  
Vol.031  
TAKE FREE  
2019年4月1日発行

かざす

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**



## エクササイズでかっこいいシニアになろう!!

春です!新年度です!何か始めたい季節です!カラダ、動かしませんか?

でも、1人では続かない、効果的な運動法が分からない...そんな方も多いはず。そこで、オススメしたいのが、フィットネスクラブやスポーツジム。中高年の私たちにも魅力的な場所のようです!トレーニングや効果を取材してきました。

### 高齢者の筋力トレーニングの効果

- ①筋力増強
- ②骨格筋量の増加
- ③体脂肪の減少
- ④生活習慣病の予防・改善
- ⑤サルコペニア・フレイル・ロコモティブシンドロームの予防・改善
- ⑥生活機能の向上
- ⑦腰痛・膝痛の改善
- ⑧嚥下機能の維持・改善



運動が大切なのは分かるけど、面倒くさい...私に筋力トレーニングなんてできるかしら?...分かります、その気持ち。皆さんの不安や疑問におこたえします!

—高齢者の方でも筋力は付きますか?—  
高齢の方でも、適切な負荷の筋力トレーニングを続けることで、筋力増強の効果があるといわれています!筋力トレーニングによって筋力が向上し、筋肉量が増えることで関節への負担が減り、腰痛や膝痛の軽減にもつながるのです!

—高齢者の筋力トレーニングの注意点はなんですか?—  
高齢者の場合は、筋組織が若い人に比べ傷つきやすく、病气やけが、関節の痛みなどにつながるリスクがあります。そのため、高齢者の筋力トレーニングは、個人に合った負荷強度で行うことが大切。誤ったトレーニングは体を壊す原因になる...適切な指導やプログラムの組み立てが、とても大事です!

—高齢者が鍛えるべき部位は?—  
高齢者は加齢によって抗重力筋が低下し、筋肉量の減少が見られるため、体幹筋・膝伸筋群・臀筋群などのレジスタンス運動(筋に負荷をかけたトレーニング)筋力トレーニングを継続的にを行い、筋肉を強く大きくすることが有効です。

—心掛けることはどんなこと?—  
個々の筋力トレーニングに加えて、日常的にウォーキングをしたり、活動的な生活を送り、鍛えた筋肉をしっかりと使っているのが重要で

### 今月の特集テーマ

- #### フィットネス
- index
- P1~3 エクササイズでかっこいいシニアになろう!!
  - P4 ハッピー・レシビ Enjoy Exercise
  - 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 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!!



【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.0120-803-177 FAX.0246-43-0710  
lakurasu1@gmail.com

かざす

Uchiyama  
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!

かざす

訪問 機能訓練・はり・きゅう・もみほぐし

**からだ元気治療院**  
いわき中央店

0246-51-8090  
いわき市内郷御町金谷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!

運動×お風呂×食事=健康づくり

右下のチケットを  
ご持参ください

## おためし体験フェア

「かしま病院」と提携し皆様の健康をさらにサポート!初心者や運動不足解消~筋力アップまで、高齢の方から家族みんなで楽しめるバリエーション豊かなプログラムをご用意しております

60歳以上限定 平日15時までの利用 (お風呂は17時まで)

平日会員 10,000円/月  
デイトタイム会員 8,000円/月  
フルタイム会員 14,000円/月

※通常は、入会のみ入会金3,000円、事務手数料5,000円を頂戴しております。※会費はすべて月会費制となります。※月会費の中に入浴代が含まれております。※表示価格はすべて税抜きです。

法人会員も  
ご利用しております

ご入会キャンペーン  
入会金 3,000円 → **0円**  
事務手数料 5,000円

新しい施設とお風呂、充実したアイテムが  
月会費だけで使い放題!

hoa 温泉楽

フィットネス×食事

北投の湯 いわき健康センター内  
〒974-8221 いわき市常磐町中ノ作45-1

平日 / 10:00~22:00  
土・日・祝 / 10:00~20:00

TEL.0246-68-6182

栄養士監修の健康栄養食  
カラダの中から健康づくり

温泉+健康栄養食「温泉食」  
おためし体験チケット

初回限定  
お1人様  
1回限り

●本券ご持参の方1名様限りご入浴(タオル・館内着付き)・温泉・温泉食のご利用ができます。●温泉定休日は本券のご利用はできません。●通常4,680円のところ2,000円(税込)で利用できます。有効期限 / 2019年5月31日

す。メタボリックシンドローム、いわゆるメタボの予防・改善にはウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動が内臓脂肪を減らすのに効果的ですが、併せて筋力トレーニングを行うことで、基礎代謝が上がり

また、有酸素運動とレジスタンス運動の組み合わせが血糖値・血圧値・中性脂肪値を低下させるのに効果があります。

※抗重力筋：地球の重力に対して身体の姿勢を支えるために働く筋肉。背中・おなか・お尻・太もも・ふくらはぎが前後に伸び縮みしながら、重力に対してバランスを保っているのです。

◆心の健康にも効果あり

自分ひとりだと続かないことも、同じ目標を持った仲間がいると励みに。インストラクターさんと話せば、人との交流が図れます。施設に通うのは、引きこもりがちな高齢者の活動の機会につながるのです…。

◆同じ目標の仲間と頑張れる！

フィットネスクラブで出会った仲間と日本マスター



れからも頑張ろう、という気持ちになります。レースばかりでなく、「コミュニケーションも楽しみ。マスターズ大会は意欲的な選手に多く接する機会にもなり、元気がもらえる」と。

5人は市内の水泳愛好者が集う「チーム新舞子」にも所属、20人ほどの水泳仲間がいて、さらに輪が広がっています。「一気負わず楽しんでいきたいです」とメンバー。

ズ水泳のモデル、フリーの各リレーに出場し、好成績を収めているメンバーがいます。鈴木裕さん、根本文夫さん、吉田学さん、猪狩良彦さん、武藤史昭さん

5人はいわき新舞子ハイッヘルスプールに通う中で、意気投合。チームを組んで出場するようになりまし

た。その中でも鈴木、根本、武藤さんの3人は7年ほど前からチームを組み、東北大会3位入賞を続けています。

同じ目標・目的を達成していくために、互いに熱いものを持ちながらポジティブな気持ちで頑張ること



は、とても前向きで気持ちがいいとメンバー。いくつになっても新しい仲間はいくらでもできるんだと思います。こ

◆シニアにおすすめな理由

実際に見学してみました。いわき市小浜町のいわき健康センター内「フィットネス&スパ温泉(おろろ)」にお邪魔し、児玉光生チーフに取材しました。



「平均年齢は40〜50代で、最高齢は80歳の女性の方です。平均、週3日ぐらいです」

「フィットネスといえばエアロバイクも特徴の一つですね。高齢者でも乗れますか?」

「実はエアロバイクの方

がウォーキングマシンに比べて、高齢の方に良い面がいくつかあるんです。エアロバイクは心拍数や脂肪燃焼効率を上げ、有酸素と無酸素運動を繰り返すことで効率よくエクササイズができます。膝や腰、足に負担がかかりにくく、また、自分にあつた負荷をかけることができるので、安全に自分にあつたトレーニングができるのです。」



「実際の道路を走るより安全です」

「実際のロードには危険がたくさんあります。温泉では映像を見ながら取り組むことができ、ロードの雰囲気を楽しむながら飽きずに取り組めます。」

歩くための筋肉って、実は普段のウォーキングでは鍛えられないんです。太ももからお腹につながる腸腰筋です。前傾姿勢で自転車をごく動きで鍛えられるのです。高齢で『歩くのが大変』という方には特にオススメです。レッスンも初級から上級まで分かれています。エア

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

〒32-3125 (6号国道沿い) <http://www.nagase-naika.net/>

山内クリニック

理事長 山内俊明

いわき市平谷川津一丁目16-5 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  
・やわせデイサービス  
・きららデイサービス  
・まこころデイサービス

訪問サービス  
・コスモス訪問看護ステーション(訪問リハビリ科)

総合窓口 地域連携室 ☎21-5633

診療受付時間短縮のご案内

当院では2019年4月1日より、働き方改革と退職に伴う人材確保の観点から、診療受付終了時間を30分短縮させていただきますのでご了承ください。

診療受付時間	
平日	午前 9:00～11:30 午後 14:00～16:30
土曜日	午前 9:00～11:30 午後 14:00～15:00
休診日	水曜日、日曜日、祝日

※インターネット予約を開始しました。詳しくはクリニックHPをご覧ください。※ワンコイン緑内障検診(500円)も実施しています。お気軽にお問合せください。

木村眼科クリニック  
院長 木村肇二郎  
〒970-8026 いわき市平字下の町7-4  
TEL.(0246) 24-3355 <http://www.kimura-eye.com/>

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取谷55-1 <http://www.soeda-clinic.jp>

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

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

いわき市常磐開船町1丁目7-27(開船上バス停前) ☎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・火・水・金曜日 9:00～12:30  
14:00～17:00

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

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010



「1秒間に25〜50回という3次元の振動を身体に与えることにより安全に負荷をかけることができ、短時間でも驚異的な肉体的改造ができるマシンです。通常の筋力トレーニングは、自分自身の意識は全力でも最大筋力の40%くらいしか使うことができませんが、パワープレートであれば本人の意思とは関係なく最大筋力の90%以上を引き出すことができます。このことから、高齢でも無理なくストレッチ、筋トレ、マッサージができるという訳です。ストレッチポールも柔軟性アップにおススメです。スタジオプログラムにありますので、インストラクターの指導のもと安心してやってみましょう！」

——いざ会員になっても続かないという方も多いです。「体を鍛えよう、改善させよう」と、大きな目標を掲げて頑張り過ぎてしまつと

——運動効果だけではない楽しさも

「インストラクターや仲間とコミュニケーションが取れるのも、とてもいいです。笑うことでナチュラルキラー細胞が増えます。私たちはコミュニケーションをとっても大事にしています。交流だけでなく、効果プラスです。」



続きません。目標を小さくして、少しずつクリアしていくと、達成感があり頑張りやすくなります。筋肉や脂肪の量、基礎代謝量、肢体のパラメータが測れる「インボディ」という体重計を設置しています。体の変化を常に知るのも、やりがいにつながります。」

フィットネスクラブやスポーツジムという、元気な若い世代の方がオシャレにエクササイズに励む、というイメージがありますが、いやいや、実は私たち中高年こそ活用したい場所だったのです。

足腰が衰えてきたからエクササイズなんて無理、運動に耐えられない、と思いがちでしたが、だからこそ行ってみたい所です。インストラクターさんに適切なアドバイスをもらい、仲間と頑張り合えば、結果を見る化させてモチベーションもアップさせる。中高年で健康づくりを習慣化させる極意が、そこにはあります。さあ、一歩踏み出してみませんか？



安全安心のために、ジムのスタッフと利用する方がお話しするのはとても大切です。「シニアソロジー」というシニア向けの、脳の活性化を踏まえた運動メニューも用意しています。トータルで健康をサポートします。」

フィットネスクラブには体力的、機能低下等で行くことができない……という方は、「機能特化型デイサービス」があります。介護保険や市の支援事業で利用でき、フィットネススクラブ感覚で個別リハビリやマシントレーニングなどに取り組めます。対象者は支援事業対象者、要支援、要介護認定を受けている方です。いわき市小島町1丁目の「元氣ジムいわき小島町」を見学しました。

——どのような方が通われていますか？

「平均年齢は76歳。50代から90代の方が利用しています。安全な施設で膝や腰に痛みのある方、麻痺などの体後遺症のある方、脊柱管狭窄症などの整形外科疾患などのリハビリにもご利用いただいています。」

——特徴を教えてください

「お一人お一人に合った個別のリハビリと運動メニューのほか、グルーブでのシニアソロジーやエクササイズを要支援の方」

90分、要介護の方は3時間と短時間で集中して運動できます。また、理学療法士と看護師が常駐していることで、安心して効果的なプログラムによる健康づくりをサポートします。もちろんデイサービスなので、送迎もあります。」

——どんな運動をされていますか？

「天井から吊るされたレッドコードという器具を使って、身体への負担を抑えながらリハビリを

行ったり、リハビリや筋力、体力向上に適したマシンでストレッチとトレーニングを行います。理学療法士による個別プログラムも組み込まれ、機能や姿勢の改善を目指します。」

コミュニケーションタイムもあり、交流が深まり、会話も弾みます。最初は緊張気味だった利用者さんの表情も徐々に明るくなり、笑顔がたくさん見られます。交流は大切です。」

リウマチで膝痛がある71歳の女性も「短時間で運動できるし、自分だけに合った運動を考えてくれるのはうれしい。長時間歩けるようになるのが夢。通うことで、胸を張り顔を上げ、姿勢を正すようになりました。前向きな気持ちも生まれましたよ」と笑顔にあふれます。マシンが並び、軽快な音楽が流れる室内は、まさにアットホームなフィットネスクラブのよう。楽しい気分が機能強化に励めますね！施設見学も可能です。問い合わせは ☎0246(38)5215。

# 「機能特化型デイサービス」



**心と体が元気になるリハビリ**

施設見学は無料です  
車で送迎いたします

お電話で事前にご予約  
ご都合のよい日時をご相談  
施設を見学

**元氣ジム** いわき小島町  
福島県いわき市小島町1丁目2-2  
TEL.0246-38-5215

【営業時間】8:30~17:30 【休館日】土・日曜日

介護保険適用

2019.4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~

志賀塗装 献血キャンペーン 4/3 水 9:30~17:00  
※献血者1名

献血キャンペーン 4/7 日 9:30~16:30  
※献血者1名

※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IF 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、志賀塗装(4/3のみ)

イオンいわき店は献血サポーター登録施設です

**AEONイオンいわき店**  
いわき市平字三倉6-1 TEL.0246-41-3000(代)  
1F食料品/日用雑貨売場 水・木・金 7時~22時 その他の売場 水・木・金 8時~21時  
※各売場売場一部の一部の部門にて営業時間の異なります

医療法人 清風会

**吉成内科**  
YOSHINARI CLINIC

理事長・院長 吉成 毅  
日本へリコバクター学会認定医

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  
いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内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。

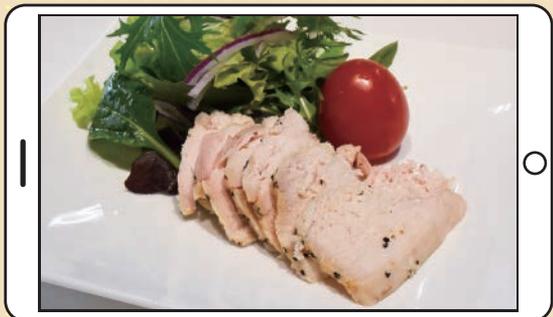
**薬局90-ファーマン**  
いわき市平谷川瀬一丁目17-6  
☎25-3600 FAX.25-3655

美味しくはじめる健康な食生活  
**ハッピー・レシピ**



happy recipe #031

お湯につけるだけで完成の  
**カンタン『コンソメ鶏ハム』**



25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！

**[材料] 2人分**

- 鶏むね肉 …… 1枚 (250g)
- ④オリーブオイル …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- コンソメ顆粒 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- ニンニク …… チューブ1~2cm
- 粗挽き黒胡椒 …… 適量
- レモン汁 …… 1/4個分
- (以下あれば香りづけに入れる)
- バジル …… 1枚
- ローリエ …… 1枚
- ローズマリー …… 1本
- クミンシード …… 小さじ1/2

**[作り方]**

- ①鶏肉は皮面からフォークで数ヶ所刺す。
- ②ジップロックなどの保存袋に④を全て入れ、しっかり混ぜる。
- ③②に①の鶏肉を入れ、よく揉みこむ。
- ④空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日〜一晩ほど置く。
- ⑤鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ④を袋のまま入れる。すぐに火を止めて蓋をし、そのまま30分ほど置けば完成。



**[ポイント]**

- ☆鶏もも肉でも作れます。
- ☆時間が無いときは、下味の時間は30分でもOKです。
- ☆火の通りが不安なときは、お湯が冷めるまで置いておきます。
- ☆冷蔵庫保管で3~4日ほど持ち立ちます。

**[鶏肉の栄養・効能]**

鶏肉の栄養素の中で、特に注目なのはタンパク質。カラダに必要な三大栄養素の一つで、筋肉、皮膚、髪、内臓など、カラダのあらゆる組織をつくるのに欠かせない栄養素です。タンパク質を構成するアミノ酸の中には、体内では作ることのできない必須アミノ酸があり、鶏肉には多くの必須アミノ酸がバランスよく含まれています。また、アミノ酸の働きを助けるビタミンも豊富に含まれているため、より効果・効能が期待できます。鶏肉は部位によって含まれている栄養素の量が異なります。鶏もも肉でも作れますが、鶏むね肉の方がタンパク質が多く、脂質・コレステロールが低いのでオススメです。カロリーが気になると皮を除いてしまいがちですが、鶏の脂肪には悪玉コレステロールを減少させるオレイン酸やコラーゲンが含まれています。適度に取り入れてみてはいかがでしょうか。

**Enjoy Exercise**

**新生活スタート! 自宅で簡単に【腹筋を鍛える】**

冬の間に腹周りに付いてしまったぶよぶよ肉の置き土産を撃退、うすら割れた腹筋を手に入れましょう!

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

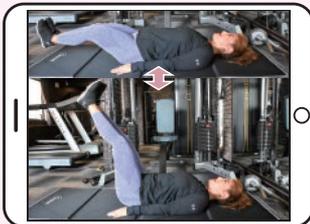
BODY DREAMER  
パーソナル・加圧トレーナー  
川崎 ひかるさん

2018年のフィットネスビギナー大会では全国8位という輝かしい成績を残し、いわきのフィットネス文化を牽引! 体が変わる楽しさを実感していただき、全力でサポートします! ☎0246-84-6660



**1. クランチ**

①仰向けになり、胸の前で手をクロスする。脚を90度に曲げて持ち上げる。頭と肩を浮かせる。②息を吐きながら、おへそを見るように上体を持ち上げる。限界! 1歩手前で止まり、息を全て吐き切る。③①に戻る。繰り返し20回行う。



**2. リバースクランチ**

①仰向けになり、両手は伸ばして床につける。②膝を少し曲げた状態で、お尻は床につけたまま、脚を天井方向に上げる。③腹筋の力を使いながらゆっくり①の姿勢に戻る。繰り返し20回行う。



**3. バイシクルクランチ**

①仰向けになり、脚を90度に曲げて持ち上げる。頭と肩を浮かせる。手は手の後ろに添える。②左足を胸方向に引きつけながら、右足をまっすぐ伸ばす。お腹を左向きにひねり、右肘と左膝を近づける。③反対側も同様。繰り返し20回行う。

緑ゆたかな 心のふるさと  
**泉田霊園**  
墓地経営許可 5部保 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  
中部工業団地  
泉北小  
ハイタウン  
泉野

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  
福島県いわき市常盤水野谷町亀ノ尾171番地  
よろこばれる よいいえ  
**0120(46)4118**

**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  
AP (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  
介護保険認定事業所 福祉用具貸与事業所 0770-6401073

**スーパー・商業施設 清掃スタッフ大募集!!**  
入社お祝い金 **1万円支給!!** (会社規定による)  
その他の求人も **QRコードでチェック!**  
会社採用ページに掲載中!

募集人数: 各1名	勤務地 鹿島地区 (商業施設)	勤務地 神谷地区	勤務地 城東地区	勤務地 草野地区
定年制なし 50代~60代多数入社 WワークOK 現地面接OK 週3~4日でもOK 希望休可能(月2~4回)	【勤務時間】7:00~10:00 【月間稼働】20日前後 【休日】シフト制(月2~4日希望休可) <b>【時給】780円~800円</b> 大型商業施設内の開店前清掃を1日9名で分担して行います。主にトイレ・玄関などの清掃が中心となります。	【勤務時間】7:00~9:30 【月間稼働】15日前後 【休日】シフト制(月2~4日希望休可) <b>【時給】780円~800円</b> 午前中は店舗前・売場内の清掃(自動洗浄機・掃除機掛け・モップ拭きなど)やトイレ全面清掃、ゴミ回収、駐車場ゴミ拾い等々2名に2名に分かれて作業します。日中は店舗やトイレの点検清掃やゴミ回収などを行います。初心者の方でも丁寧に指導いたします。	【勤務時間】7:00~10:00 16:30~19:00 【月間稼働】15日前後 【休日】シフト制(月2~4日希望休可) <b>【時給】780円~800円</b>	【勤務時間】6:30~10:00 【月間稼働】20日前後 【休日】シフト制(月2~4日希望休可) <b>【時給】780円~800円</b>

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 / 〒971-8161 福島県いわき市小浜浜町1丁目11番地1  
TEL.0246-92-0555  
担当/総務課  
**0120-239341**  
電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい

# 4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。



2019年3月18日現在

## ▶休日当番医

4/7	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	富岡クリニック	9:00~17:00	小名浜大原	85-5770
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	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
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	常磐病院 ※泌尿科のみ	9:00~15:00	常磐上湯長谷町	43-4175
	後田内科クリニック	9:00~17:00	小名浜橋本	92-1222
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
21	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	坂本整形外科医院	8:30~17:00	平豊間	38-2830
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	常磐病院 ※泌尿科のみ	9:00~15:00	常磐上湯長谷町	43-4175
28	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	いづかクリニック	9:00~17:00	小名浜中町境	52-2225
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町	68-6155
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
とち内科クリニック	8:30~14:00	郷ヶ丘	46-3200	
おおいし耳鼻咽喉科	9:00~12:00	内郷郷町	45-3387	
中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722	
常磐病院 ※泌尿科のみ	9:00~15:00	常磐上湯長谷町	43-4175	
かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010	
こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141	
根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-4100	
新田目病院 ※精神科	10:00~15:30	平上荒川	28-1222	
山田友愛クリニック ※眼科	10:30~18:00	平田町	25-2402	

※4月29日~5月6日までのGW期間中も、多くの協力医療機関が診療を行うことになりました。かかりつけの医療機関にてご確認ください。なお最新の情報は市ホームページでもご覧いただけます。

## ▶小児専門医 9:00~12:00

7	ながい小児科	平上荒川	28-2535
14	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
21	こない子供クリニック	小名浜国小	73-8815
28	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
30	ながい小児科(9:00~18:00)	平上荒川	28-2535
	福田小児科医院	平上荒川	22-4272

## ●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)



## Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

### 姿勢を良くする楽々体操教室

座ったまま出来る体操で、ずっと自分の足で歩ける体作り!皆さんで楽しい時間を過ごしましょう!

【日時】 4月13日(土)・18日(木) 11:00~11:30

【会場】 元禄彩雅宿 古滝屋 1階 いわき市常磐湯本町三箇208

【講師】 三瓶篤子氏(自然体&無限大エクササイズインストラクター)

【参加費】 500円

【参加方法】 お申し込みは不要です。  
直接会場へお越しください。

問合せ先▶多世代交流サロンハグシェア  
Tel.080-3320-5893(担当/鈴木)



### 高田式体操教室 ダイヤモンドキッズカレッジ

一般的な体操教室とは違い、アマチュアレスリングの要素を取り入れた高田道場オリジナルの体操教室です。マット運動を中心に、元気いっぱい指導します。

【日時】 4月14日(日) 13:00~16:00終了予定 ※時間をオーバーすることもあります。

【会場】 平体育館 いわき市平字正内町6-1

【講師】 高田延彦氏、向井亜紀氏

【対象】 小学校新1年生~小学校6年生

【定員】 200名(応募者多数の場合は抽選)

【参加方法】 参加費は無料です。電話での受付は行っておりません。HPよりお申込み、またはHPより申込書をダウンロード・印刷し、FAXでお申込みください。(4/1必着)

※見学は自由です。ぜひお越しください。

問合せ先▶高田道場 DKC事務局 Tel.03-5749-5030

FAX.03-5749-5031 <http://dkc.takada-doj.com/>



### シルバーレジデンス孔輪閣 春の施設見学会開催

介護付有料老人ホームシルバーレジデンス孔輪閣では、以下の日程でモデルルーム・温水プールなどを見学できる施設見学会を開催します。今すぐのご入居を考えていなくてもお気軽にご参加ください。

【日時】 4月14日(日)・21日(日)・28日(日) 10:30~11:15

無料の軽ランチもご用意いたします

【参加方法】 電話にて要事前予約

問合せ先▶シルバーレジデンス孔輪閣  
いわき市平上片寄字上ノ内175-1  
(昌平中学高校前)  
フリーダイヤル0120-57-0092



### 小名浜男声合唱団 セカンドコンサート

【日時】 4月20日(土) 開場13:30/開演14:00

【会場】 いわき市文化センター 大ホール いわき市平字堂根町1-4

【出演】 小名浜男声合唱団 / 賛助出演: コール・フロイデ

指揮: 谷 恵美 / ピアノ: 林 香子

【入場料】 500円(全席自由)

問合せ先▶小名浜男声合唱団

Tel.090-3982-8775(担当/小野)



## 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

お問合せ 0246-29-5624

献血受付日 毎週木・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17:00まで)

4/3	9:30~17:00	イオンいわき店
5	9:00~11:00	いわき市保健所
	13:00~16:30	県いわき合同庁舎

7	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
12	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所
14	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
19	9:00~11:30	いわき中央警察署
21	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店



# 大学・短大・専門学校 説明会開始!

2020年 卒業予定者

## 2020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  
ことにより「お客様のしあわせ」を創造する企業を目指しています。



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!



## 今月のテーマ 文房具

近年の文房具の進化は目覚ましいものがあります。今回は何かを始める「春」ということで、新しいスタートを後押ししてくれるノートと筆記具の選び方についてご紹介いただきました！

### ノートの選び方

一般的に、文章をきれいに書くときは、横罫がもちろん良いのですが、図表を描いたりアイデアを出したりしたときは方眼やドットがおすすです。また、年配の方には通常よりも罫が広くとられたノートがおすすです。

使う人や、シーンに合わせて選ぶのがポイント。  
学生さんにおすすめはソフトリングノートです。リングが柔らかい

ので書くときリングが邪魔になりません。さらに、水平に開き、書き込みやすく隅々まで使えるというリングノートの長所は生きているノートです。

### ボールペンのインクの種類と特徴

	メリット	デメリット
油性	にじみにくい 裏うつりにくい 色あせしにくい 水に流れにくい (耐水性)	書き味や発色が良くない 書き味が重い
水性	書き味がなめらかで発色が良い インクのポテが少ない 書き味が軽い	水に流れやすい 耐光性がない 裏うつりしやすい
ゲル	油性、水性の両方の長所を持っている 書き味が軽い	油性・水性インクよりもインクの減りが早い

ビジネスマンにおすすめなのが思考の整理やアイデアを出したりまとめたりに便利な方眼やドットのノート。人間の目は横に並んでいるので実は横長のノートを使った方が頭の中のイメージをそのまま記入しやすいです。



さらに、豊かな時間を過ごしたい方へおすすめなのが上質なノートです。上質なノートには大きく次の3つの特徴があります。なめらかな肌触り、そして、インクによるにじみや裏うつりが少ない。最後に、ノートが180度フルに開く糸がかり製本でストレスなく最後まで書けます。また、是非見て頂きたいのがノートの色です。中には目に優しいクリーム色を採用しているメーカーもあります。これにはブルーブラック色がかつこよく映えます。

### 筆記用具の選び方

次に筆記具についてですが、最近では油性でもなめらかに書ける新

油性インクのボールペンが出てきて、とても人気があります。仕事で速記メモする人や左利きの人におすすめな速乾タイプもあります。

ペンも色々試してみると相性が分かると思います。パピルスでは実際にボールペンを色々試せます。専門のスタッフも常駐しているのでお気に入りの書きやすいボールペンを是非見つけに来てみてください。

「書く」という行為は、多忙な現代人の思考をまとめ、自分が進むべき、やるべき事を明確にし、心を落ち着かせてくれる効果もあります。新しい文房具で、ぜひ、実践してみませんか。

### パピルス

いわき市常盤下船尾町古内296  
☎0246-43-2440



代表取締役 渡辺寛之さん



新生活でおすすな文房具や、文具に関する困りごと、相談は、お気軽に、お声掛けください！

ページ下部のクーポン広告もご覧ください。

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。



待っているだけじゃ幸せはやってこない

### おお客様の結婚が心配な親御さんのご相談も承ります

マリズクラブは、【安心の成功報酬制】の結婚相談所。続々と成婚カップルが誕生しています。結婚への一歩、ともに支えあってお手助けいたします。心をこめてお手伝いいたします。  
※個人情報などは厳守いたします。【担当/芳賀】

### 婚活アドバイザー マリズクラブ

いわき市平谷川瀬2丁目13-6  
☎090-2609-8581

完全予約制 子ども同伴可 グループOK



スタイリッシュなフラワーコーディネート

ポールのリース  
ードライになる花材で～  
開講期間：4月8日(月)～4月27日(土) 9時～19時  
参加費：¥5,400(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

いわき市平谷野田田中内南177-4  
☎0246-34-8783

幼稚園・保育園児も可



自分だけのカラー蛍光筆を作れます！

自分だけのカラー蛍光筆 無料  
【利用条件】1枚につき1名様ご利用/無くなり次第終了

### パピルス

いわき市常盤下船尾町古内296番地  
☎0246-43-2440

予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可



美肌・美白・アンチエイジングフェイシャル  
ベテランセラピスト  
【流れ】フェイシャルケア→デコルテケア  
→ハンドマッサージ  
※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/2019年4月30日まで

### ボラー・コスメティックエステサロン RITZ

いわき市郷ヶ丘1丁目4-2  
☎0246-38-9775

お出かけが増える春♡  
美肌に導くためのケア



## 正社員・パート募集

### ■ 専業社員

●配達・集金・営業・読者管理※細細面談  
●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107 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  
内郷磯町之内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  
勿来町四沢内/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。

予約優先 子ども同伴可 更衣室あり 回数券あり



「La暮らしを見た」で組み合わせ自由な  
50分・5,400円コースが3,240円に！  
整体・各種リラクゼーション  
20分 2,160円～(税込)

【利用条件】期間中のおひとり様1名限りご利用/予約時or入店時提示/他クーポンとの併用不可/2019年4月30日まで

### 整体院 OASIS イオンモールいわき小名浜店

いわき市小名浜3F  
☎0246-68-8890

### 読者プレゼント

応募締切 2019年4月30日(火)

●当選発表は発送をもって代させていただきます。●プレゼントの発送は5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  
常磐共同カヌー 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・マルト店頭など)で希望の商品(AまたはB)  
⑦話面の改善点 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応募ください。

※応募の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかると見直しのみ利用し、抽選後に本人の承諾なく目的以外での利用または第三者への提供はいたしません。

COCOAR2でスキャンして  
応募用キーワードをゲット!!

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



### 初歩から始める着付教室 受講生募集

NPO法人きもの伝承会が主宰する「初歩から始める着付教室」は、約4か月間週1回の全15回コースで、1回あたりの受講料は500円と低予算で安心して受講できるのが人気です。着物を持ってなくても貸出可能で好きな会場、曜日、時間帯で選べます。

平教室(いわきワシントンホテル椿山荘内)は毎週水~土コースがあり、月曜日コースが4月8日スタート。常磐教室(常磐上湯長谷町釜ノ前73-1ふく屋内)は、毎週水・木・金コースがあり、水曜日コースが4月17日スタート。勿来教室(中岡町4丁目5-6マルト中岡店斜め前)は、毎週水~土コースがあり、月曜日コースが4月15日スタートとなります。各会場、各コースとも午前の部10:00~12:00、午後の部13:00~15:00、夜間の部18:30~20:30となります。



NPO法人きもの伝承会 いわき事務局(ふく屋内)  
いわき市常磐上湯長谷町釜ノ前73-1  
フリーダイヤル0120-900-229

### いわき准看護学校で卒業式

いわき市医師会附属いわき准看護学校の平成30年度卒業式が3月2日、いわき市文化センターで開かれ、女性53人、男性9人の62人が、2年間の学びを糧に看護の現場に巣立ちました。100%の就職・進学率を誇る同校。求人も多く寄せられ、病院や診療所、老健施設など、学生は思い思いの現場に進むことができたといいます。また、さらに学びを深めようと進学課程に進む学生は14人。最高齢は54歳でした。

同校は2年間で准看護師の資格取得を目指します。社会人経験者も多く、さらなるキャリアアップのほか、自己研さんを目的にする方もいます。自分を高めたい、誰かの役に立ちたい、そんな思いにあふれた学びの場です。



いわき准看護学校  
いわき市中央台飯野4丁目7-1  
0246-38-4202

### 4月30日に歩き愛です 特別入館券も発売中

いわき健康センターの「第4回いわき歩き愛(め)です」が4月30日午前10時から、同センターをスタート・ゴールに開かれます。いわきサンマリーナまでの往復約7kmを歩きます。参加費は専用の歩数計代として1,000円。すでにお持ちの方は参加費無料です!平成最後の記念すべき日に、いわきの自然や四季を感じながら、家族やお友達とウォーキングを楽しんでみませんか?

また、同センターでは現在、特別入館券を発売中です。10枚通常価格15,200円のところ10,000円(税込)。GWなどの特定日も利用できます。販売期間は5月31日まで、使用有効期限は7月31日までとなっています。

いわき歩き愛です実行委員会(いわき健康センター内)  
いわき市小浜町中ノ作45-1  
0246-63-4126

いわき歩き愛です  
4/30(日) 10:00 13:00

参加費 1,000円  
歩数計代として1,000円

スタート: いわき健康センター  
ゴール: いわきサンマリーナ

※特別入館券も発売中

ゆったりとしたくつろぎの空間

肌や寝具の相談

最新の寝具を体験

オーダーメイド 枕づくり

Yamaki

本部 小名浜蔵店 鹿島S.C.エプリア店

0246-92-2667 0246-46-0557

## 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...」「早くリバウンドする...」という方にお勧め。細身の人はほとんど出ない「アディポネクチン」という痩せホルモンに注目した「痩せホルモン」。このホルモンを多く、継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。

これが1キロの脂肪!

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「痩せホルモン」をご覧ください。

ダイエット体験者の声はこちら!

ワタナベ杏雲堂 口コミ 検索

おかげさまで19周年

## キレイになりたいあなたへ

キレイにしたいあなたへ

ケミカルピーリングは、肌に一般的にフルーツ酸と呼ばれる薬液を塗り、その作用によって角層の再生を取り除く方法です。ケミカルピーリングは皮膚の再生を促し、美肌、美白、ニキビ、しみ、小じわなどの改善が期待でき、特にニキビやニキビ跡にもよりますが、2週間から1回位の割合で治療を行います。治療後はすぐメイクアップができ、通常の生活に戻れます。

ケミカルピーリングを行う前に、まずはニキビの原因となる生活習慣、食生活、化粧品の種類、メイク、洗顔などを問診でじっくりとお話を聞き、様々な角度からアドバイスします。

担当医を紹介します

▼ケミカルピーリング実施中

22歳・男性

【ケミカルピーリング】  
お試し初回  
10,000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	タテ糸埋没法.....	5,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	6,000円	わきかき多子産(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).....	40,000円
サーマルコ(顔のため).....	90,000円	ケミカルピーリング(にきび).....	10,000円
豊胸術(コヒーシブシリコン).....	470,000円	フォトフェイシャル	
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	2,800円	(しみ・くすみ・赤ら顔).....	12,000円

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\_iwaki

より早く・安全に・安く 痩せ体質をつくりたい方!

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、お電話にてご予約ください

## 漢方のワタナベ 杏雲堂

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

ぐるっといわき 杏雲堂 検索

美容外科 形成外科 皮膚科

## いわき郡山青森盛岡仙台岩手 完全予約制

### タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会認定医 院長 石原信浩

0120-107-455 0120-107-286

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7  
TEL:0246-352-7633 郡山院 TEL:024-934-6600 青森院 TEL:0172-71-3166  
盛岡院 TEL:019-853-9500 仙台院 TEL:022-225-0777 岩手院 TEL:03-646-40024

診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祝) 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

※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!

## こころの駅の 野菜作りが始まります。



新しい住まいで新しい友人たちと共有の時間を  
あなたは何をして過ごしますか?

こころの駅、有料老人ホーム、御宿らくや 御宿ぶどうやでは、お住いになってる皆様それぞれが、それぞれの時間をどう過ごすか見つけれられた様です。プライベートを尊重しながら、ひとりぼっちではない生活空間を楽しんでいらっしゃいます。

あなたの目的はどのタイプ!?

<ul style="list-style-type: none"> <li>在宅生活を続けたい!</li> <li>けど、介護負担も大きくなってきた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護度が高く、自宅での生活が困難。</li> <li>しっかり介護を受けられて安心して暮らせる老人ホームに入りたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅での生活が難しくなってきた。</li> <li>24時間見守りのある高齢者向け住宅で安心して暮らしたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人暮らしが不安になってきた。</li> <li>でも、まだまだ自分の足で歩いたり、いろいろな活動をしていきたい</li> </ul>
定額で自宅への訪問介護施設での通いや宿泊が利用できる <b>小規模多機能型 居宅介護</b>	介護サービス併設で安心! 介護度が高い方向け! <b>グランコンフォートステージ こころの駅</b>	介護サービス併設! 24時間見守り付き! <b>サービス付き高齢者向け住宅 御宿らくや</b>	アクティビティ&運動プログラム! 充実のデイサービスが併設! <b>サービス付き高齢者向け住宅 御宿ぶどうや</b>

第120回バラエティショー

## アンサンブル・サンジョナーベによるコンサート



「Ensemble Sangionabe (アンサンブル・サンジョナーベ)」は、いわき出身の女性クラシック演奏家、津山博子(ピアノ)・常光今日子(ヴァイオリン)・渡邊奈保子(ソプラノ)によるアンサンブルユニット。メンバーそれぞれが、室内楽やオーケストラでの演奏、楽器指導などを行っている。ソリストとしても活躍する実力派の三人が紡ぎ出す珠玉のハーモニーをお楽しみください。

4月23日(火) 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。

御本人と家族にあっ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!
- 入院中ですが退院後すぐに入れる施設はありますか?
- 短期間でも利用できる施設を希望!
- 家族も使いやすい施設を探しています!
- 少ない年金で入居できるところはありますか?

お気軽にご相談ください。

TEL:0246-54-5000

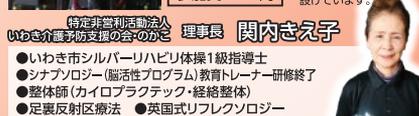
## 脳活カフェ 元気塾

生活習慣を身に付けて、仲間と元気で健康な毎日!

- ✓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物忘れなどを予防していきます。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 ※コーヒータイムを設けています。



4月9日(火) 午前10:00~午前11:30

## 竹中敏子思い出サロン

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。

4月12日(金)・23日(火) 午後1:00~午後3:00

## 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

介護のことでは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

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



JR泉駅より車で約10分