



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

5
May.2019
Vol.032
TAKE FREE
2019年5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

●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。

今月の特集テーマ

メンタルヘルス

- index
- P1~3 頑張る大人のメンタルヘルス
 - P4 Healthy Actions
 - P4~5 健康カレンダー
 - P5 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、スタッフおすすめNEWS&TOPICS
 - P8 ハッピー・レシビ Enjoy Exercise

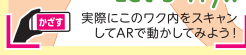
たった1分で準備完了!!

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

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

いわき市内郷郷町金谷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!

頑張る大人のメンタルヘルス

仕事に家庭、子育て・孫育て、介護、ひとりでの生活...中高年世代は日常の中でさまざまな役割を担い、社会や人との関係性を持って暮らしています。そんな日々の中、心が消耗し、時には心の病に至ってしまう場合もあります。今回は心の健康について考えると、ともに、見守る側に立つ家族や友人の在り方も学びます。

◆ストレスとは

心の健康を勉強するために、いわき市保健所地域保健課精神保健係を訪ね、保健師の佐藤由美係長と指導保健師の池津由紀さんにお話を伺いました。

「まず、ストレスについて教えてください。」

「ストレスには人生のスパイスや成長のきっかけとなる良いストレスと、心身に影響を与える悪いストレスがあります。」

「なるほど。問題なのは「悪いストレス」ですね。」

「配偶者の死・離婚・け

「ストレスが続くと、心身の調子が悪くなってきます。」

「ストレスが続くと、心身の調子が悪くなってきます。このころの病気の初期サインに気付くことが大切です。気になる症状が続く

「このころの病気の初期サインに気付くことが大切です。気になる症状が続く

「このころの病気の初期サインに気付くことが大切です。気になる症状が続く

ストレスチェック

最近(ここ2週間)の状態についてお答えください。

| | | | |
|-----|------------------------------------|----|-----|
| 1 | 毎日の生活が充実していますか。 | はい | いいえ |
| 2 | これまで楽しんでいたことが、今も楽しんでできていますか。 | はい | いいえ |
| A 3 | 以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられますか。 | はい | いいえ |
| 4 | 自分は役にたつ人間だと考えることができますか。 | はい | いいえ |
| 5 | わけもなく疲れたような感じがしますか。 | はい | いいえ |
| B 6 | 死(自殺に結びつくような死)について何度も考えますか。 | はい | いいえ |
| 7 | 気分が落ち込んで自殺について何度も考えますか。 | はい | いいえ |
| C 8 | 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか。 | はい | いいえ |

網掛けの部分の答えとなったものが「Aで2つ以上」「Bで1つ以上」「Cに該当」のいずれかに当てはまる方は、うつ状態が疑われます。早めに、精神保健の専門家への相談をお勧めします。

ときは、専門機関に相談しましょう。

いる場合は、体調などについて声をかけてみましょう。

【初期サイン】

・気分が沈む、憂うつ・何をやるにも元気が出ない・イライラする、怒りっぽい・理由もないのに不安な気持ちになる・気が落ち着かない・何も食べたくない、食事がおいしくない・なかなか寝つけない、熟睡できない・夜中に何度も目が覚める

【周りの人が気付きやすい変化】

また、周囲に以前と違う状態が続いている人が

Let's 体験!

夢咲くお庭フェア

2019 新展示場お披露目会

6/1(土)・2(日) 10:00~16:00

今回のテーマは庭活
リノバガーデンプラザが考えるお庭の活用方法を披露させて頂きます

会場 リノバガーデンプラザ

日本BBQ協会上級 インストラクター
本格BBQの講習会

おなたは物置を組立られるのか?
※大人1人以上必ず参加
※豪華優勝品あり

●2日(日)10:00~12:00
事前申込 先着20名

イナバ物置組立て
タイムトライアル

持ち時間30分!
おなたは物置を組立られるのか?
※大人1人以上必ず参加
※豪華優勝品あり

●2日(日)11:00~15:30
事前申込 先着3組

石窯本格ピザ作り体験

Pizza

●1日(土)10:00~12:00
14:00~15:30
事前申込 先着15名ずつ

体験コーナーは有料です
受付でチケットを購入ください

6枚綴り:500円
1枚 :100円
※小学生以下保護者同伴

お庭とエクステリアの
お困りごと相談室、常時開催

プランニング、お見積り
無料で行います

エクステリアの専門店
jardin de concierge

サメバガーデンプラザ
by 山崎工業

福島県いわき市平上荒川字桜町 60
TEL 0120-112829
営業時間:10:00~17:30 定休日/月曜日・祝日
<http://www.yamazaki-kogyo.co.jp/corp.html>

IRいわき駅より車で約15分
駐車場あり

TEL0246-29-1255

株山崎工業 受付時間:月~金8:30~17:30
※事前申込期間 5月15日~5月27日まで
定員となり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。

ストレスを軽くするために

気持ちが楽になる活動の見つけ方

最近楽しかった活動、やりがいを感じた活動
過去にやって良かった活動、やりたかった活動
考えすぎないで楽しむ活動

体を動かす、片付け、漫画を読む、喫茶店で息抜き、
ウィンドウショッピングなど

気分にもくわない活動にもチャレンジ

明るい服を着る、
鼻歌を歌う、子どもと遊ぶ、
カラオケに行く、外食など

何もしない活動もOK

ぼーっと空を眺める、
ゆっくり風呂に入る、寝室でお香を焚くなど

五感に働きかける行動を取り入れる

触覚 マッサージ、陶芸、犬や猫を触ったり抱いたりする

味覚 スイーツを食べる、コーヒーを飲む

嗅覚 花の香りをかぐ、磯の匂いをかぐ、
香水を変える

聴覚 好きなCDを聴く、
親しい友人に電話して声を聴く

視覚 夜空を眺める、昔の写真を見る



「ストレスを受けやすい人、そうでない人」
「ストレスを受けやすい性格・気質などもありませんか？」
「ストレスに対する反応は人それぞれなんです。同じ状況にあっても同じ刺激を受けても、『やったことないからできないよ』と感じる人、『新しいことにチャレンジできるチャンスだ』と感じる人、反応は異なるんです。ストレスに対する強さ、抵抗力は、その人の持つて生まれた性格や体質に加えて、跳ね返すための手立てがあるかといった環境や状況にも、大きく左右されます」
「— そうなのですね。—」
「こんな失敗をしたら取り返しがつかないに違いない』『完璧にやらなければ、やらないのと同じ。結果がすべて』など、心のクセもストレスに影響してきます。『私が悪い…』といった過剰な責任感や、『どうせ、やっぱり、絶対』など決めつけ言

葉は、自分を追い込んでしまうので注意です」
「— 考え方のコツは、自分の心に寄り添ってみましょう。自分を責める言葉は何の役に立ちません。気持ちを受け入れましょう。『なぜ』ではなく『どのように』ととらえる。無理に『大丈夫』と言わず、空元気はよめる。また、『言葉の意識を持ちましょう。時間とともに感情の強さは変化します』」
◆うつ病はだれでもかかりうる病気です
うつ病は心身のエネルギー（元気）がなくなってしまう病気。ストレスが原因の1つで、生涯に15人に1人がかかりましても、病気がなくなってしまっても我慢してしまつて、受診が遅れることが少なくありません。

◆周りの人ができること「グートキーパー」
ストレスが長く続いた
り、いくつもの重なる、うつ病などの病気を発症する確率が高くなります。ひとりでは悩まず、相談することが大切です。
そして何より周りの人が、家族や友人、同僚などの心身の変化に気付いてあげることが大事と、佐藤さんは訴えます。
でも、なんて言えばいいんだらう…。そこで取り入れたのが「グートキーパー」の対応法です。
グートキーパーとは、大切な人、身近な人の悩みに気付き、声をかけて見守る役目を果たす人のこと。特別な資格ではなく、意識とスキルを持ち、地域の中で活用してもらおうと、いわき市や福島県で養成講座を開いています。

◆心の疲れやうつ病から身を守りたい理由
実はいわき市では、50歳以上の自殺の割合が高く、全体的な件数も全国平均より高い現状があります。このことから、心の健康を保つ環境づくりや、周囲の

よくある心のクセ(色メガネ)に注意

思い込み
「こんな失敗したら取り返しがつかないに違いない」
白黒思考
「完璧にできなければ、やらないと同じ、結果が全て」
べき思考
「…すべき」「…しないべき」
自己批判
「あの時ああすれば、こうならなかった。みんな自分のせいだ…」
深読み
「あの人はきっと本心ではこう思っているんだ」
先読み思考
「どうせきっとうまくいかない」



診療受付時間短縮のご案内

当院では2019年4月1日より、働き方改革と連動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 肇二部
〒970-8026 いわき市平字下の町4-4
TEL.(0246) 24-3355
http://www.kimura-eye.com/

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
四倉町上井田字北地6-1 (6号国道沿い) TEL.32-3125
http://www.nagase-naika.net/

山内クリニック

理事長 山内俊明
いわき市平川第一丁目16-5 TEL.25-8181
ホームページ http://iwakikai.sakura.ne.jp/

| 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 |

内科・循環器科 訪問診療
医和生会 居宅介護支援事業所 21-5596
通所サービス
お泊まりサービス

ヴェルデガーデン泉 宅地分譲中

残り11区画 55.57坪~78.83坪 坪単価 15.6万円~
1,074.6万円~

渡辺町字閑田内
0120(46)4118

乗馬体験 してみませんか?

馬に乗ってみたい 動物が大好き 気分転換したい
そんなあなたにぜひお薦め!
初めての方でも安心!

ヘルナ国際乗馬倶楽部 TEL.0246-77-1161
〒974-8202 いわき市添野町平66-3 (ヘルナ国際センター併設内)
月曜日定休(祝日の場合営業・翌日休業) 営業時間 8:00~17:30

春の体験乗馬キャンペーン!!

期間 ~6月30日(日)まで
対象者 近隣在住の方 (いわき市、広野町、北茨城市、高萩市、日立市)

体験乗馬レッスンコース

スイーツ&ドリンク付 約1時間小雨決行
8,640円 ▶ 6,480円 (税込)

別添乗員1名付1,620円(税込) 傷害保険料300円(税込)
小学3年生から体験できます
馬に触れ、乗り方から動かし方まで経験豊富なインストラクターが親切にレッスンしますので、馬に乗るのが初めての方でも安心して体験できます。
体験後はおいしいスイーツ&ドリンクで休憩!

話題のシルクサスペンションの他に ハンドル付きトランポリンも登場!

県内初のハンドル付きトランポリン使用の「からだジャンプ」コーススタート。ハンドル付きなので安全、簡単、効果的に体作りが出来ます。関節への負担も少なく脂肪燃焼だけでなく、体幹トレーニング効果も!他にも「顔ヨガ」、「ラテンダンスエクササイズ」踏み台昇降と筋トレを組み合わせた「ファットバーニング」も人気!アナタの全身キレをプロデュース...

体験レッスン料(通常)1,500円~1,000円
さらに、体験レッスン後に入会された方
入会金3,000円が無料!

studio SOL
〒970-0021 いわき市常盤下船尾町取川57-2
TEL.090-8742-0520

合わせせてもらいます。

いわき市では、精神科医・心理士が対応する「心の健康相談」を開いています。



5月号 読者プレゼント キーワード 心の健康

見守りが大切なのです。いわき市では「いわき市のちをまもり支える計画」

自分なりのオンラインレッスン法見つけてみよう

楽しみを持つこと、心が解放される場所を持つこと、心の健康を保つには、とても大切です。

乗馬



会員の鈴木慶子さんは10年前から乗馬を始めました。乗馬体験で「難しい」と思ったのが、きっかけです。

エクササイズ



健康、アンチエイジングだけでなく、ミドル世代以降の心の不調に効果的な「気持ち前向きにする」

フラワーアレンジメント



いつも柔らかかな温かみのある笑顔で訪れたお客様を迎えるオーナーの松井かつよさんは、「常に穏やかでいられるのは仕事の中で、日常的にグリーンに触れているからかもしれない」と話します。

吉成内科 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

保険調剤・在宅医療をバックアップ! TARO PHARMACY 薬局タロ-ファ-マ-ン

泉やまのべ眼科 院長 山野 聡 泉やまのべ眼科 院長 山野 聡

はたの眼科 院長 葉田野 孝 初診・再診 完全予約制

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

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

Table listing various pharmacies and their locations, including addresses and phone numbers. Includes entries like 'あやの薬局中岡店(中岡町)', '植田薬局(植田町)', etc.

Table listing pharmacies and their locations, including addresses and phone numbers. Includes entries like 'みのり薬局(鹿島町)', '植田薬局(植田町)', etc.

Table listing pharmacies and their locations, including addresses and phone numbers. Includes entries like 'イオン薬局イオンスタイルいわき小名浜(小名浜)', 'エンゼル薬局(小名浜)', etc.

5月5日 ㊦こどもの日

Table listing medical services and clinics for May 5th, including '内科', '小児科', '眼科', '耳鼻科', '皮膚科', and '薬局'.

5月12日 ㊦

Table listing medical services and clinics for May 12th, including '内科', '眼科', '小児科', and '薬局'.

5月19日 ㊦

Table listing medical services and clinics for May 19th, including '内科', '眼科', '小児科', and '薬局'.

5月6日 ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

Table listing medical services and clinics for May 6th, including '内科', '小児科', '眼科', '耳鼻科', '皮膚科', and '薬局'.

5月26日 ㊦

Table listing medical services and clinics for May 26th, including '内科', '眼科', '小児科', and '薬局'.

●休日夜間急病診療所(内科・小児科) (総合保健福祉センター隣) tel.27-1208
●休日救急電話相談 tel.024-521-3790 または #8000 (プッシュ回線・携帯電話)
●休日救急歯科診療所 (総合保健福祉センター内) tel.27-8620

5月3日 ㊦ 憲法記念日

Table listing medical services and clinics for May 3rd, including '内科', '脳外科', '産科', '婦人科', '小児科', and '薬局'.

5月4日 ㊦ みどりの日

Table listing medical services and clinics for May 4th, including '内科', '眼科', '小児科', '産科', '婦人科', '耳鼻科', '皮膚科', and '薬局'.



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

コミュニティカフェいわさき
地域の方々との交流、情報発信・情報交換の拠点として、また皆様の「ホット出来る場」として、コミュニティカフェを開催します。お茶とおやつを用意してお待ちしておりますので、日頃の悩み、介護について何でもご相談にいらしてください。

第1回 おもだかのついで
記念すべき第1回目のゲストは「コン・アモレ」のお二人です。クラシックギターの音色に耳を傾け、共に歌い楽しみましょう。
【日時】 5月17日(金) 14:00~
【会場】 デイサービスおもだか
【参加方法】 参加費・申し込みは不要です。直接会場へお越しください。



看護の日 相談会を実施

福島県看護協会では、「看護の日・看護週間」事業として、福島県看護大会の他、「看護の日・支部行事」を各支部において、開催します。
【日時】 5月18日(土) 9:30~15:30
【会場】 イオンいわき店 いわき市平字三倉6-1
【内容】 【まちの保健室】看護専門職による健康チェックや健康相談、禁煙相談等
【進学相談会】看護教育に携わる教員による看護職を目指す方、興味がある方への進学相談
【参加方法】 参加費・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▶ 公益社団法人 福島県看護協会いわき支部 支部長 天野ゆみ Tel.0246-53-4374



5月12日は看護の日

5/31は世界禁煙デー 2019いわき市民公開講座

【日時】 6月1日(土) 14:00~16:00
【会場】 いわき芸術文化交流館 アリオス 小劇場 いわき市平字三輪1番地の6
【内容】 教育セミナー、特別講演、トーク&ステージ、測定・相談コーナー、パネル展示などの関連イベント
【出演者】 【講師】木村守和氏(いわき市医師会 会長 木村医院)、赤津雅美氏(アイル薬局)、江尻豊氏(福島労災病院)、田畑朋子氏(かしま病院)、猪狩寛晶氏(いがり歯科医院)、中山大氏(かしま病院)、石田雅彦氏(フリーランスライター 横浜市立大大学院医学研究科)、齊藤道也氏(いわき市医師会 副会長 みちや内科胃腸科)
【トーク&ステージ】アイくるガールズ
【参加方法】 参加費・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▶ 一般社団法人 いわき市医師会 Tel.0246-38-4201

Advertisement for a public lecture titled '2019いわき市民公開講座' with details on dates, times, and topics related to smoking cessation.

5月健康カレンダー

GWも安心!

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。



2019年4月16日現在

5月1日 天皇の即位の日

[内科]

- 安島内科クリニック(郷ヶ丘) 9:00~12:00 ☎46-1000
●遠藤クリニック(平長橋町) 8:00~12:00 ☎35-3533
●くさのファミリー内科クリニック(平上荒川) 8:30~12:30 ☎28-1600

[小児科]

- ながい小児科(平上荒川) 9:00~12:00 ☎28-2535
●福田小児科医院(平下荒川) 9:00~12:00 ☎22-4272

[婦人科]

- 川内レディースクリニック(平童子町) 9:00~18:00 ☎35-3511

[整形外科]

- 吉田まさふみ整形外科(平仲間町) 8:30~11:30 ☎24-7600

[精神科]

- いわき南クリニック(植田町) 9:30~12:30 ☎77-1663

[薬局]

- アイランド薬局(平) 8:30~18:00 ☎25-4189
●アイランド薬局童子町店(平) 8:30~13:00 ☎35-2670
●アップル薬局長橋店(平) 8:00~12:00 ☎23-5171

- ハーブ薬局(沼ノ内) 9:00~21:00 ☎39-3800
●アップル薬局内郷店(内郷) 9:00~18:00 ☎45-0011
●アイン薬局いわき小島店(内郷) 9:00~18:00 ☎45-2120
●調剤薬局アスカ(内郷) 8:30~12:00 ☎26-0255

5月2日 休日

[内科]

- 安島内科クリニック(郷ヶ丘) 9:00~12:00 ☎46-1000
●遠藤クリニック(平長橋町) 8:00~12:00 ☎35-3533
●くさのファミリー内科クリニック(平上荒川) 8:30~12:30 ☎28-1600



念のため、かかりつけの医療機関に事前に確認いただければ安心です。

- こうじ慈愛病院(錦町) 9:00~17:00 ☎63-5141
●花田内科クリニック(錦町) 9:00~17:00 ☎62-5000
●木村医院(四倉町) 9:00~12:30 ☎32-2995
●久之浜医院(久之浜町) 9:00~12:00 ☎82-3223

わがずか40分で、救える命があります。献血バススケジュール
5/5(日) 9:00~13:30 大東銀行植田支店隣
12(日) 9:30~11:30 13:00~16:30 イオンいわき店

400mL献血基準
献血者 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
福島県赤十字血液センター いわき出張所
0246-29-5624

献血の手順
①献血受付 本人確認(証明書等の提示)
②健康状態に関する質問への回答、問診、血圧測定
③ヘモグロビン濃度測定・血液型事前検査
④採血 採血時間は、全血献血で10~15分程度、成分献血は採血量に応じて40~90分程度です。

正社員・パート募集
■専業主社員
●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

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
小川郷 小川郷新聞販売センター
平 木部新聞店
内郷 内郷新聞販売
常磐 菅原新聞店

いわきNT 小田桐新聞店
泉 泉玉露2の12の6
小名浜 阿部新聞舗
植田 毎日民報植田販売センター
錦 毎日・民報 錦販売センター
勿来 いわき勿来阿部新聞店

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 禁煙治療

5月31日は「世界禁煙デー」。これを機に、禁煙してみませんか？今回は喫煙の害について考えながら、「禁煙治療」について、知識を深めます。日本禁煙学会理事を務める、みちや内科・胃腸科理事長の齊藤道也先生に伺います。

喫煙の害 タバコは安土桃山時代に外国から入ってきました。中毒性があり、江戸時代の「養生訓」にもタバコの害が記されています。

現在、能動喫煙、受動喫煙合わせて年間14万5000人が命を落としているといわれます。ちなみに交通事故の死者数は3000〜4000人です。タバコ

この害は喫煙者本人だけでなく、胎児や小児から終末期まで、人にさまざまな問題を引き起こします。このことを意識しなくてはなりません。

禁煙治療とは

12週間にわたり行います。5回の診療と、バレニクリンという飲み薬の服用をします。

タバコのニコチンは肺の毛細血管から血液中に吸収され、脳に到達します。そして、ニコチン受容体に結合し、快楽を感じる脳内物質を放出します。ニコチンが切れると禁断症状が出て、依存症になるのはこのためです。

バレニクリンはニコチン受容体に入り込み、タバコを欲しがらない状態をつくり出します。禁煙治療には保険が適用されます。



禁煙治療と、自力で禁煙に取り組む場合の、成功率の違い

自力で禁煙をした場合の成功率は1割弱といわれています。一方、専門外来での治療では、6割程度が禁煙に成功しています。

加熱式タバコについて

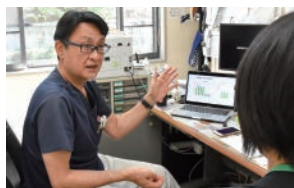
加熱式タバコには、従来の紙巻きタバコと何ら変わらないニコチンや発がん性物質が含まれています。減ったのは二酸化炭素。煙とし

て見えなくなっただけで、有害物質も排出されているのです。見えないということは、気付かなくなつたということなのです。

先生から一言

「禁煙は愛」です。

喫煙者ご本人はご家族や周りの方のために禁煙を目指し、ご家族のみなさんは、喫煙するご家族の健康のために禁煙を勧めてください。



「人とタバコは本来、共存できる空間がないのです」

齊藤先生は人々に及ぼす影響を強く懸念しながら、そう訴えま

す。来年は福島県内で第14回日本禁煙学会学術総会が開かれ、実行委員長としても活躍する齊藤先生の言葉に禁煙の重要性を再認識しました。



みちや内科・胃腸科 いわき市小名浜住吉通233 (0246)581-4180 日本禁煙学会理事 第14回日本禁煙学会学術総会実行委員長 医学博士 齊藤道也さん

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。

献血キャンペーン 5月12日(日) 9:30~16:30. まちの保健室 5月18日(土) 10:00~15:00. AEON イオンいわき店

泉田霊園 緑ゆたかな 心のふるさと. 0246(56)7222

かざす ゆったりとしたくつろぎの空間. 最新の寝具を体験. 0246-92-2667

スタイリッシュなフラワーコーディネート. プレートアレンジ. 0246-34-8783

楽になつた来て良かった. 節々のがんこな痛み. 0246-68-8890

気になる紫外線! 月1回のメンテナンスケア. 0246-38-9775

偏頭痛改善率95%. 痛みのない生活へ. 090-2023-0715

読者プレゼント

応募締切 2019年5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6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ってください!

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・ホテル店頭など)での希望の賞品(賞またはは)
⑦読者の改善点 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。

※お届の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかっているのみに利用し、抽選に当たった本人の承諾なく他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 いわき健康センター
ペア入場券 5名様

B マルト商品券
2,000円分 5名様

NEWS&TOPICS

53人が看護の道に いわき准看護学校で入学式

いわき市医師会附属いわき准看護学校の平成31年度入学式が4月7日に同校で開かれ、53人(女子47人、男子6人、最高齢46歳)が看護の道を目指し新たな扉を開きました。

酒井邦雄学校長は「震災から8年、未だに浜通りの医療従事者、特に看護師は少ない。その中で看護の道に進んでくれたことをうれしく思います」とあいさつ。いわき市医師会の木村守和会長も「看護師はドクターより、患者や家族に接する機会が多い。大切なパートナーです」と、入学を祝福しました。

いわき准看護学校の修学期間は2年。子育て中の主婦の方や社会人経験者の入学も多く、キャリアアップや人の役に立つ仕事がしたいと、同校での学びに励んでいます。

いわき市医師会附属いわき准看護学校
いわき市中央台飯野4丁目7-1
TEL.0246-28-4202



La暮らしスタッフおすすめ

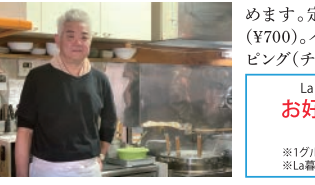
何度食べても飽きのこない一杯を
どうぞご賞味ください!

下平窪のマルト近くに昨年オープンしたこちらのラーメン店、店主が毎朝手打ちする自家製麺で、手もみによる不揃いな中太麺はモチモチの食感。ツルツルとしていてしっかりとコシに十分な嚼みごたえ「これぞ本格手打ち麺!」絶妙にスープに絡みながらも言えない幸福感に包まれます。化学調味料不使用のこだわりのスープで、鶏、魚介、味噌味が楽しめます。定番はさらさらとしたのにコクのある中華そば(¥700)。イチオシ人気メニューはワンタンメン(¥890)のトッピング(チャーシュー、メンマ、煮卵)全部のせとのこと。

La暮らし 読者5月限定!
お好みのトッピング
無料

※1グループ1回まで
※La暮らしを見たとお伝えください

白河手打ち中華そば
ten(てん)
いわき市下平窪原51-1
営業時間/11:00~
※スープ無くなり次第終了
定休日/水曜日
☎非公開



出張します!体の痛み、悩みを自宅で解消

機能訓練・はり・きゅう・もみほぐし治療院「からだ元気治療院いわき中央店」は訪問(出張)をメインに、患者さんのからだに寄り添っています。

高齢だったり障がいを持ち通院するのが困難な方のために、国家資格を持つ鍼灸(しんきゅう)師がご自宅や介護施設などを訪問します。麻痺がある、関節が動きにくくなった、脳梗塞などの後遺症、筋力の衰え…などさまざまな症状に対応して1人1人に合わせたプログラムをつくり施術をします。健康保険が使え、自己負担分です。医師の同意書が必要。自由診療の施術も行います。

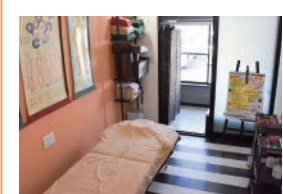
交通手段のない方や体が不自由な方の、通院の不便を解消してくれるだけではありません。施術の効果はもちろん、ふれあいや定期的な訪問にもつながります。また、施術者が定期的な自宅を訪問することで患者さんの様子、生活状況の変化を確認し、気になることがあれば家族に連絡してくれます。ひとり暮らしで高齢のご家族を持つ方にも安心のサービスです。

初回無料体験を受付中、「お気軽にご相談ください」

また、同治療院では現在、鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師を募集しています。

「動きやすい環境です。お待ちしています。お話しします。」

からだ元気治療院
いわき中央店
いわき市内郷舘町金倉9-1-101
☎0246-51-8090
http://www.karada-genki.com



また、同治療院では現在、鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師を募集しています。

「動きやすい環境です。お待ちしています。お話しします。」

からだ元気治療院
いわき中央店
いわき市内郷舘町金倉9-1-101
☎0246-51-8090
http://www.karada-genki.com

え!いつの間に痩せたの!? 30日で3kgの脂肪を退治!

【当店が加盟している全国31店舗のグループでは、10,000kg以上の「漢方ダイエット」の実績があります。】

40代以上から始める一生モノの「漢方ダイエット」

絶対に結果が出るように全力でサポートします!

より早く・安全に・安く 痩せ体質をつくりたい!!

漢方ダイエットとは?

「何をやっても結果がでない!」「お医者さんに痩せなさいと言われた!」という方におすすめの【新常識ダイエット】。最近テレビでも話題のアディポネクチンという「瘦せホルモン」をご存知ですか?実はこれは細身の人は沢山出ていて、太っている人にはほとんど出ていないホルモンなのです。よってこのホルモンを多く、継続的に出させるようにすることで、リバウンドしないカラダを作る事ができます。

漢方ダイエットの特徴

- 1 カロリー制限なし! 「脂肪、アルコール、偏食NG」はありません。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、運動ができない方、年齢の方でも効果が出ます。
- 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、あきらめたい方もぜひ、皆さまでご相談を!

青雲堂店主 ダイエットカウンセラー 渡邊 幹二

体験者 口コミ多数掲載しています!

【体当たり痩せの?効果や内訳に不安をお持ちの方は、口コミサイト「漢方ダイエット」をご覧ください。】

ダイエット体験者の声はこちら!

ワナナベ 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 青雲堂

予約電話番号 0246-22-1661

いわき市平月見町33-1 [月~土曜] 9:00~19:00 定休日/日曜・祝日

☎ 青雲堂 いわき 検索

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。

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。

年齢も若い方が、年配の方でもさまざまな方法があります。タトゥーを取る治療にはさまざまな方法があります。まず治療として、他には、切開法、植皮法、皮膚伸展法など、タトゥーの入り具合、場所、色、深さ、広さなどによって、タトゥーの除去を組み合わせる場合もあれば、一回にまとめて行う場合もあります。リスクや合併症は色素沈着、瘢痕痕などです。

タトゥーや傷跡が悩んでいる方は、まずは形成外科、美容外科の実績のある専門医にご相談をお勧めします。

担当医を紹介します

Dr.石原 信浩 院長

いわきタウン形成外科クリニック院長

森 俊夫 先生

その他にも経験豊富な
学会認定専門医の
ドクターがおります。

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~ | ワキガ・多汗症(手術)..... | 180,000円~ |
| ヒアルロン酸(しゃ)1箇所..... | 6,000円~ | 多汗症(ボツクス注射(肉毒))..... | 40,000円~ |
| サーマック(顔のため)..... | 90,000円~ | ケミカルピーリング(全顔)..... | 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..... | 12,000円~ |
| 豊胸術(ヒアルロン酸)1ml..... | 2,800円~ | しみ・くすみ(剥離)..... | 12,000円~ |

※各種保険適用は適用されません。※手術の前後は清潔な状態を保ってください。

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
やってます!
@town_clinic_iwaki

美容外科 形成外科 皮膚科

いわき郡山青森盛岡仙台岩手 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 | TEL.0246-357-7633 郡山 | TEL.024-934-6600 青森 | TEL.017-727-3166
盛岡 | TEL.019-853-9500 仙台 | TEL.022-225-0777 岩手 | TEL.030-646-70024

診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祭日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。

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



happy recipe #032
**こどもの日のメニューにピッタリ
かわいい「カブト春巻き」**



【材料】10分

- 春巻きの皮……………10枚
- 大葉……………5枚
- はんぺん……………1枚
- ザーサイ……………80g
- 冷凍枝豆……………60g
- ピザ用チーズ……………60g
- 塩コショウ……………適量
- 水溶性小麦粉……………適量
- サラダ油……………適量

【付け合せ(お好みで)】

トマトケチャップ、レモン、パセリなど

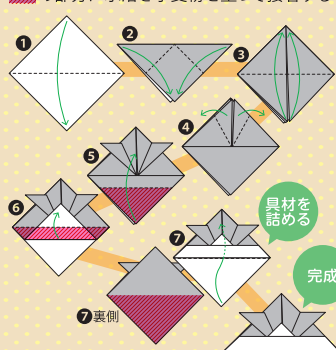
【作り方】

- ①大葉を半分
に切る。
- ②はんぺんは
5mm角、
ザーサイは細かく刻む。
- ③枝豆を解凍して、皮から取り出す。
- ④ボウルにはんぺん、ザーサイ、枝豆、ピザ用
チーズ、塩コショウを入れて混ぜる。
- ⑤春巻きの皮で【折り方⑥】までカブトを折る。
- ⑥大葉と④の具材を詰めて、皮を具材を包み
込むように内側に折りこむ。【折り方⑦】
- ⑦180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑧お好みで、ケチャップ・レモンをつける。



【カブトの折り方】

■の部分に水溶性小麦粉を塗って接着する



【枝豆の栄養】

枝豆は大豆を若いうちに収穫したもので、名前に「豆」とついていますが、分類上はまだ「野菜」なんです！なので豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価が高い野菜と言えます。タンパク質だけでなく、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分なども豊富。生のものを買って茹でても、冷凍で販売されているものでも、栄養価はあまり変わらないそうですよ。

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！

Enjoy Exercise

つらい肩こり解消法！カンタン体操&ストレッチ&つぼ指圧

肩こりの原因は「同じ姿勢」「眼底疲労」「運動不足」「ストレス」「パソコン作業は要注意！こまめに首や肩の緊張をほぐし、時々目も休ませましょう。」

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

あい頭痛整体
【女性・子供専門】
古川 あいさん

頭痛は原因があり、生活を見直すことで改善できます。また、頭痛だけでなく自律神経も整え、健康な身体へ導きます。
☎090-2023-0715



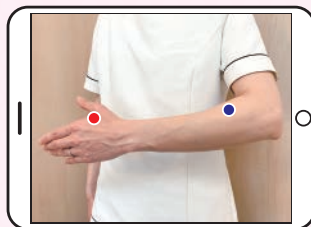
1. カエル体操

- ①両ひじを曲げながら横から上げる。
- ②肩甲骨をくっつけるように肘を内側ぎゅっと寄せながら3秒間止める。
- ③一気に両腕を解放し、脱力をする。
- ④繰り返し10回行う。



2. 肩回しストレッチ

- ①両手を肩のあたりに添わせる。
- ②片方の腕を肘で円を描くように後ろから前に大きく回す。
- ③反対の腕も同様に行う。
- ④繰り返し10回行う。



3. ツボ指圧

- 合谷／親指と人差し指の骨が交わったところから、やや人差し指寄りのへこんでいるところ。
 - 手三里／肘を曲げたときにできるシワに入差し指を置き、指幅3本分の薬指が当たっているところ。
- ※ゆっくり垂直に深く押し、そのまま3～8秒間止める。

【基本姿勢】足は肩幅に広げ足裏全体で重心を取り、胸を開き頭を引く

**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って「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



詳しくはマイナビで!

**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
会社採用ページに掲載中!

QRコード
チェック!

| 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 | 勤務地 玉川地区 |
|--------------|---------------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| 定年制なし | 【勤務時間】7:00~10:00 | 【勤務時間】7:00~9:30 | 【勤務時間】7:00~10:00 | 【勤務時間】6:00~16:30 | 【勤務時間】7:00~10:00 |
| 50代~60代多数入社 | 【月間稼働】20日前後 | 【月間稼働】15日前後 | 【月間稼働】16:30~19:00 | 【月間稼働】16:30~19:00 | 【月間稼働】20日前後 |
| WワークOK | 【休日】シフト制(月2~4日希望休可) | 【休日】シフト制(月2~4日希望休可) | 【月間稼働】15日前後 | 【月間稼働】20日前後 | 【休日】シフト制(月2~4日希望休可) |
| 現地面接OK | 【時給】780円~800円 | 【時給】780円~800円 | 【時給】780円~800円 | 【時給】780円~800円 | 【時給】780円~800円 |
| 週3~4日でもOK | | | | | |
| 希望休可能(月2~4回) | | | | | |

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。

午前中は店舗前・売場内の床清掃(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、駐車場ゴミ拾い等を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。

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須賀町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい

担当/総務課