



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

7 July.2019 Vol.034 TAKE FREE 2019年7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 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。

シニア世代は家中でも熱中症にご用心!

間もなく本格的な夏がやってきます。「熱中症」が心配な時期ですね。屋外で仕事をしたりスポーツをする働き盛りや学生の方だけでなく、屋内で過ごす高齢の皆さんも、とても注意が必要なのです!命にもかかわる危険性がある熱中症。今回はシニア世代に向け、熱中症の怖さや、予防策などをお伝えします。

今月の特集テーマ

熱中症

index

- P1~3 シニア世代は家中でも熱中症にご用心!
- P4 Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー/Healthy Actions 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 スタッフおすすめ

たった1分で準備完了!!

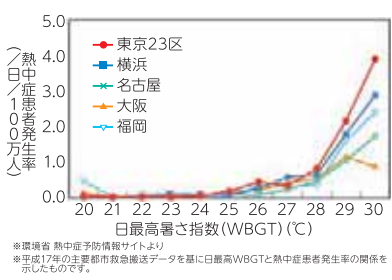
動く紙面を今すぐ体験

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!!

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



◆今年の夏は? 今年の夏は暑いのでしょうか?日本気象協会によると、7月から8月にかけての気温は広い範囲で平年並みですが、猛暑になる日もありそうです。福島県は8月に「厳重警戒」ランクになる見込みで、注意が必要です。日本気象協会が運営している天気予報専門メディア「tenki.jp」では、「熱中症情報」を一般に公開しています。また、環境省でも「熱中症予防情報サイト」を開発。各地点での「暑さ指数(WBGT)」の実況

◆高齢者が危ない!

「熱中症で救急搬送されるのは高齢者が多く、年齢構成中4割強、その内の半数ほどが屋内での発症なのです」

いわき市消防本部の消防と予測が確認でき、いわき市は湯本、小名浜、山田が観測地点になっています。

※暑さ指数(WBGT)(湿球黒球温度) Wet Bulb Globe Temperature は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標。WBGTが28℃(厳重警戒)を超えると熱中症患者が著しく増加する。

暑さ指数(WBGT)の実況と予測(イメージ)
※環境省 熱中症予防情報サイトより

オーダーメイドソファ

ファイブ・バイ・ファイブプレミアム/ビスポーク

テイラーメイドのドレスのようにお好みのサイズ、革の種類、色をお選びいただいた後に、すべて手造りで注文生産しております。

自然放牧の牛皮をふんだんにつかひ、また品質の要のフレームは油分が多く狂いが少ない100年品質と言われている高価なマホガニー材を用いています。

上質な洗練されたデザイン、肌触りがよく厚みのある上質のレザー、北欧のもの造りから学んだ完璧な縫製技術、座り心地を追究した背もたれクッションなど、プレミアムな時を過ごすのに相応しいソファです。

five by five premium / bespoke

Libretto

リブレット

福島県いわき市鹿島町米田字馬場1-2
0246-84-9125
営業時間 10:00-19:00/水曜日定休

熱中症予防のポイント

① 部屋の温度をこまめチェック

普段過ごす部屋には
温度計を置くことをお奨めします

② 室温28℃を目安に、 エアコンや扇風機を 上手に使いましょう



③ のどが湿かなくても こまめに水分補給

④ 外出の際は体をしめつけない 涼しい服装で、日よけ対策も。

⑤ 無理をせず、適度に休憩を

⑥ 日頃から栄養バランスの良い食事と 体力づくりを

司令長・鎌倉正夫さん、消防司令・西野豊さんが教えてくれました。家の中でも熱中症とは！

「家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱が体から逃げにくく熱中症になる場合があります。特に高齢者は...」

「高齢の体は体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険があります」

具体的に高齢になると、「汗をかきにくく」「喉の渇きを感じにくく」「暑さを感じにくい」などが生じてきます。

その一方で、「エアコンや扇風機の風が当たると節々が痛む」「頻尿が気になったり、トイレが億劫なので水分を控えたい」「夏は暑いのが当然」など、暑さを我慢してしまふ傾向が高いのも高齢世代。本当に危険です！上手に涼みましよう。

夏場の心掛けとしては、室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用するのが大切です。また、喉

◆家族や地域で守りたい

「その日は外気温が30度を超えていました。が、訪問した90代のおばあさんは「寒い」といてセーターにカーディガンを羽織っています。軽度の認知症を発症していました」

エクスセルシオール居宅介



が湿かなくても水分補給を。汗で塩分を失いやすいので真水より、経口補水液やスポーツドリンクをお勧めします。1日1回は汗をかき運動をしましょう。「暑熱順化」といって、少しずつ暑さに慣れたり、汗をかき習慣をつけることで、体が夏に適応してくるのです。

熱中症自体も怖いものですが、熱中症が各種疾病の引き金となることがあります。普段と様子が違うと感じたら、ためらわず医療機関を受診しましょう。

「熱中症は予防することが可能です。知識を深めて防いでください」

「家族の方が離れて暮らす場合は、ご家族の皆さんがお父さんやお母さんの家のご近所の方と関係を良

く、地域の方にサポートになってもらうためには...」

「これは珍しいことではないです。一年中コタツを出し夏でも電源を入れて、そこで寝起きしている。朝の涼しい時間帯に厚着をし気温の上がる日中そのままです。エ

「これは珍しいことではないです。一年中コタツを出し夏でも電源を入れて、そこで寝起きしている。朝の涼しい時間帯に厚着をし気温の上がる日中そのままです。エ

「これは珍しいことではないです。一年中コタツを出し夏でも電源を入れて、そこで寝起きしている。朝の涼しい時間帯に厚着をし気温の上がる日中そのままです。エ

熱中症の重症度

- 軽症**
通常は現場で対応可能
 - こむら返りがある
 - 気分が悪い
 - めまい、立ちくらみ
 - 手足がしびれる
 - ぼーっとする
- 中等症**
医療機関の診察が必要
 - 意識がおかしい
 - 体がだるい(倦怠感)
 - 吐き気がする、吐く
 - 頭がガンガンする
- 重症**
入院や集中治療が必要
 - 意識がない
 - けいれんを起こしている
 - 呼びかけに対し返事が変
 - まっすぐ歩けない
 - 体が熱い

なるほど、本当ですよ。暑さを我慢したり、自分の体力を過信せず、熱中症の怖さを知って、我が身や家族の体を気にかけるから、夏を安全に過ごしましょう。

市消防本部で取材をさせていただいたとき、「予防救急」という言葉が幾度となく登場しました。自分や周りの注意することで防げるものがあります。熱中症はその中の大きな一つなの

「離れて暮らすご家族の方もできれば直接お父さんお母さんに会いに行き、様子を見てあげてください」

「離れて暮らすご家族の方もできれば直接お父さんお母さんに会いに行き、様子を見てあげてください」

「離れて暮らすご家族の方もできれば直接お父さんお母さんに会いに行き、様子を見てあげてください」

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 日曜日・祝日

いわき市常盤関船町1丁目7-27(関船上山バス停前)
TEL 42-2040

草刈りの時には必ずゴーグルを着用!

草刈り時にゴーグルをつけずに作業をすると、草や石、場合によっては刃が眼の中に入り込み、失明につながることもあります。あなたの眼を守るためにゴーグルを。

※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

介護のこと ケアプラン作成 お気軽に ご相談下さい

在宅介護 支援事業所

ほじめきました

デイサービス ケアパーク おもだか
いわき市常盤水野谷町千代鶴181-6
TEL.0246-99-2525

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 お気軽にお問い合わせ下さい

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

ショールーム:いわき市東田町二丁目20-1
TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910

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

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)

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

一往診のご相談も承ります

いわき市平中平窪細田町3-2 TEL(22)0010



エアコン

ダイキン 所長 丹野 征児さん ☎0246-22-5033



熱中症対策にはエアコンの使用が推奨されていますが、お金がかかるのでは？ 「エアコンは始動の際にエネルギーが掛かります。今のエアコンは設定温度に応じてエネルギーをコントロールするの、非常に省エネとなっているので、丹野所長。一定の温度を保って高めに設定しておけば負荷が少なくなり、体にも優しい状態が保てます」

エアコンの風は冷えるので「一人に反応しつづ風を循環させ部屋の温度ムラを防いだり、寒くなりにくい除湿機能搭載された機器もありません。一般のエアコンでも風向を上向きにして、設定温度を一定にしておくことで、足元の冷えを防ぎます。 エアコンを敬遠していても、今年の夏はエアコンで快適に！



寝具

ヤマキ寝具 社長 八巻 義英さん ☎0246-92-2667



暑くて寝苦しい、手足だけ冷える…夏の眠りは悩みの多いので、質の良い睡眠は健康な体をつくり、熱中症対策にもつながります。 八巻社長がお勧めするのは「自然素材を使用した寝具。麻の寝具は吸水性・発散性のほか、通気性と保温性のバランスに優れ、身体を冷やすすべることなく、夏の眠りを優しく支えてくれます。シルクのパジャマも

深い眠りをサポートします。極上の着心地だけでなく、吸湿・放湿性に優れ、汗や蒸れを溜めません。保温性もよく、気温に応じて快適さももたらしてくれます。 「熱中症の一方で冷房病による夏の冷えも心配です。天然素材は自然体にとってもいいですよ。 体はともてリキータン。冷やすすぎず。心地よく…。自然素材を見直してみよう。



家

福家産業 設計 村山 恵さん ☎0246-58-6777



夏季の住まいは「熱を入れない」「熱を逃がす」のが大事。熱の出入りは「窓」からの割合が大きく、日差しを遮断することが効果的です。サッシに遮熱Low-Eガラスや遮熱シートを用いたり、オーニングやブラインド、すだれ、よしず、植栽・グリーンカーテンもいいですよ。最近では、遮熱機能のあるレースカーテンもあります。 「風通しを良くする」のも大切な、夏間は室温よ

り外気温が高いので、窓を閉めてエアコンを室温より外気温が低い夕方から夜は、窓を開けて自然の風を取り入れる。窓は2力以上開けて風の流れ道をつくりましょう。低い位置と高い位置の窓を開けるのがポイント。1つの部屋に窓が1力しかない場合はドアを開けておいて、軒の深い家や打ち水、ござなど、昔の住まいや暮らし方にも涼感のヒントがありますよ。

夏場を快適に過ごすために… 家の中で暑さを解消しながら、さらに心地よく過ごせたいいいですよね。 専門家のみなさんにワンポイントアドバイスをいただきました。

Real estate advertisement for 'Jei Kai House' (ジェイ・ケイ・ハウス) with contact info 0120(46)4118.

Blood donation campaign advertisement for 'AEON Iwaki' (イオンいわき店) on July 28th.

Funeral home advertisement for 'Izumi Rinsen' (泉田霊園) with contact info 0246(56)7222.

Flower arrangement advertisement for 'Summer Arrangement' (サマーアレンジ) with contact info 0246-34-8783.

Medical clinic advertisement for 'Yoshinari Clinic' (吉成内科) with contact info 42-2220.

Pharmacy advertisement for 'Taro Pharmacy' (薬局タロファーマシー) with contact info 25-3600.

Medical clinic advertisement for 'Nagase Internal Medicine' (長瀬内科胃腸科) with contact info 32-3125.

Medical clinic advertisement for 'Yamauchi Clinic' (山内クリニック) with contact info 21-5196.

Large advertisement for Daikin air conditioning featuring 'Risora' and 'RX' series with contact info 0246-22-5033.

Advertisement for 'Kazusa' (かざす) bedding store featuring 'Yamaki Bedding' and contact info 0246-92-2667.

Enjoy Exercise

足のむくみ解消には毎日のケアが重要！オイルリンパマッサージ

リンパ液の流れが滞ると、むくみ・だるさ・疲労感・冷えのぼせ、下半身太り(セルライト)の症状がでてきます。セルフケアを習慣化して美脚を目指しましょう。

スマホをかざすと動画が見れます！

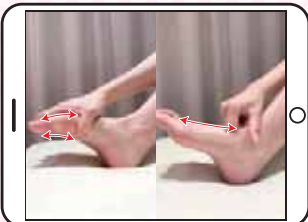


始めてみよう！
1回3分ヘルスケア

今回の先生

整体院OASIS オアシス
イオンモールいわき小名浜院
門馬さん

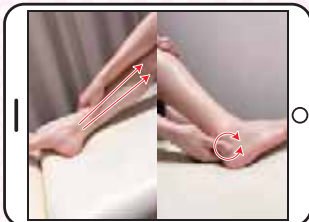
リラクゼーションからボディコンディショニングまでお客様の身体のメンテナンス！様々な症例を改善し約70%の方がリピート来院しています。☎0246-68-8890



1. フットケア

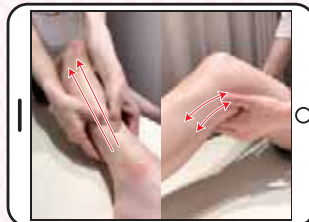
①足指の間に手指を差し込み、前後にしながらゆるやかに動かす。②握りこぶしを作り、第2関節を足指の骨と骨の間に添わせ、足首に向かってやや強めの圧で流す。

【効果を高めるポイント】体を温めておく・リラックスした状態で行う・オイルやジェルを使う・マッサージ後は水分を摂る



2. くるぶし・膝マッサージ

①内くるぶしあたりを親指の腹で押し、膝裏まで押し流す。②くるぶし周りを、親指の腹を使い円を描くようにクルクルなぞる。



3. ふくらはぎマッサージ

①足首の付け根のくぼみを両手で包み込み、膝裏まで押し流す。②握りこぶしを作り膝裏に置き、強めの圧をかけながら上下にゆっくり流す。10回行う。※①、②とも、少しずつずらしながらふくらはぎ全体を押し流す。

私たちが最も大切だと思うことは、住民が正しい医療・介護の知識を持ち、自らの健康管理に努め、健診・がん検診を受診し、

超高齢社会では「地域包括ケア」(重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で生活を継続することができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される人的ネットワーク)と在宅医療の充実が必要とされています。これについては①医師会と行政が緊密に連携 ②在宅医療多職種連携を広げ緊密化 ③在宅医療を行う医師確保 ④在宅医療と病院との連携 ⑤住民への啓発活動を展開しています。

いわき市医師会には、開業医・勤務医合わせて約460名が加入しています。事業としては①医師倫理の確立 ②医師確保と地域医療連携推進 ③地域包括ケアの推進 ④地域住民の健康増進・公衆衛生の啓発 ⑤医療従事者育成 ⑥医学振興と医師生涯教育推進 ⑦医業経営改善と会員の福利厚生があげられます。

いわき市医師会から皆様へ

《第1回》語りかける活動・連載開始
いわき市医師会会長 木村守和先生

「住民に語りかける活動を重視しているいわき市医師会の皆さまの連載が、今月から始まります。医師会の先生方に地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただきます。」



当会はいわき看護専門学校を併設し、准看護師を養成してきてきました。多くの卒業生がいわきの医療機関で活躍しています。准看護学校は2年過程で、高校新卒の方のほか、社会人になったものの資格を取りたいと入学してくる方など様々です。学生募集要項が出るほか、オープンスクールも開催します。是非ご検討ください。

木村院 院長 **木村守和** 先生
いわき市四倉町西3丁目14-9
☎0246-6321-2995

外来診療・在宅医療・施設診療のほか、地域医療連携に取組んでいます。平成30年6月から、いわき市医師会会長を務めています。

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!** 会社採用ページで掲載中!

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
【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)	【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)	【勤務時間】6:00~16:30 16:30~19:00 【月間稼働】20日前後 【休日】シフト制(月2~4日希望休可)	【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)
【時給】780円~800円	【時給】780円~800円	【時給】780円~800円	【時給】780円~800円

午前(店舗前・売場の床清掃(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 ☎0120-239341
本社/〒971-8161 福島県いわき市小名浜南町11番地の1 TEL. 0246-92-0555 担当/総務課

電話連絡の上履歴書(写真貼付)を郵送下さい

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。

詳しくはマイナビで!

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

夏が到来です。キラキラの日差しが降り注ぎます。ここで注意したいのが「日焼け」。歳を重ねても健康な肌を保つためには、日ごろの心掛けが大切です。肌の仕組みや、ケアの方法を学びましょう。

太陽光には3種類あります

地上に届く太陽光には、紫外線(UV-AとUV-B)と、可視光線、赤外線(近赤外線)があり、それぞれに異なる特徴があります。

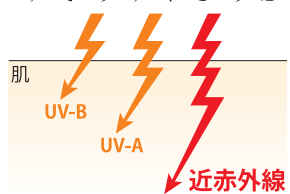
- ① ①こすらずに優しくクレンジング・ウォッシュをする
- ② 濡れた冷たいタオルを顔にのせ5〜10分冷やす

**今月のテーマ
紫外線予防**



近赤外線の影響

最近の研究で近赤外線も真皮にまで届き、シワやたるみの原因になるなど、肌に影響を与えることが分かりました。浴びた直後より3日後の方がダメージが大きいという特徴もあります。また、1年を通して紫外線よりも多く降り注いでいるので、注意が必要です。この近赤外線を意識してつくられた日焼け止めもあるの、考慮してみるのはおススメです。



肌の仕組み

実は日焼けしやすい肌と、しにくい肌があるのですよ。お魚が生より干物の方が焼けやすいように、乾燥したお肌は、日焼けしやすいのです。みずみずしく保湿されたお肌をつくるのが、日焼け防止にはとても大切。日常的なお肌の健康づくりを心掛けましょう。

万が一、日焼けをしてしまったら

そのまま放置せず、適切なケアをすることが大事。方法としては

- ① こすらずに優しくクレンジング・ウォッシュをする
- ② 濡れた冷たいタオルを顔にのせ5〜10分冷やす

③ シートマスクパックで肌を整える(シートマスクパックの時間は使用する商品によって異なる)



ポーラ・コスメティックス エステサロン RITZ

いわき市郷ヶ丘1丁目47-2
0246-3819775
板倉 佳代子 さん

POLA RITZでは7月より、顔の動きなどを撮影、お肌を化学的分析し、今の肌の強みや弱みと肌の未来の可能性を提案するカウセリングがスタートします。

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。【lakurasu@gmail.com】までお送りください。

“ゆったりリビングでくつろぐが家”

Librettoブランドのインテリアに囲まれた 北欧スタイルの新築売家

家族の笑顔が増える! 強く優しい 安心の耐震住宅

見どころ1 上質レザーのソファは自慢の一品
見どころ2 家事ラク工夫がいっぱい!

847,260円お得! 847,260円(税別)
2,415万円(税別)
月々のお支払い 73,021円

創業38周年記念特別価格

株式会社 福家産業

0120-298-480

たった3回のレッスンでキレイに着られる!
「ゆかたキレイ3回講座」今年も開講!

夏まつり、花火大会に盆踊りとイベントが盛りだくさんの夏。ゆかたをさっと着て出かけたなら素敵ですよ。1回90分×3回で自分にあった着方やかわいい帯の結び方、立ち居振る舞い、いざという時の着崩れの直し方まで身に付きます。受講者にはもちろん「ゆかた&帯」をプレゼント! この夏、ゆかたで楽しい思い出づくりませんか?

「第22回ゆかたキレイコンテスト福島大会」7/28(日)郡山ビューホテルアネックスで開催!

一般財団法人 民族衣裳文化普及協会
いわき市平字田120 ラトフ6F
http://www.wagokoro.com
info@wagokoro.com

0120-029-315

「楽になった」来て良かった
お喜びの声続出!!
節々のかんごな痛み
本気でがんばる方! 節々のかんごな痛み

「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)

美肌・美白・アンチエイジングフェイシャル ベーシックケア(70分) / ¥3,780

「流れ」フェイシャルケア・デコルテケア フット・ハンドマッサージ

0246-68-8890

読者プレゼント

応募締切 2019年7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8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・マルト店舗など)で希望の商品(品または品)
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。

※お題の個人情報は、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、抽選に当たった本人の承諾なく他の目的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

ボーク重子さんが「非認知能力の子育て法」語る

「非認知能力」を高める子育て法を実践しメディアにも取り上げられているボーク重子さん(福島県川俣町出身、米国在住)の特別講演会inいわきが6月22日、いわき産業創造館で開かれました。ボーク重子氏講演会実行委員会主催、マルト・くすりのマルト、常磐共同ガス、福島インフォメーションリサーチ&マネジメント、東洋システム協賛。

非認知能力とは「結果」でなく、「プロセス」に重点を置いた子育て法。娘のスカイ・ボークさんは奨学金コンクール「全米最優秀女子高生」に輝きました。ボークさんは「非認知能力とは心の強さ、人間力、自己肯定力などを伸ばす教育法」と解説しました。第2部「地域事業家トークセッション『人生は「夢」だらけ!』では、常磐共同ガス・猪狩謙二代表取締役社長、東洋システム・庄司秀樹代表取締役も登壇し、ボークさんとともにトークセッションを展開しました。



シルバーレジデンス孔輪閣「サマーフェスタ」開催

7月13日(土)いわき市フラワーセンターそば、東日本国際大学付属昌平中学校・高校前のシルバーレジデンス孔輪閣駐車場において、学校法人昌平さんと合同で第7回サマーフェスタが開催されます。16時半から東日本国際大学軽音楽部の演奏を皮切りに、いわき短大附属幼稚園園児によるダンスや、昌平中学・高校のフライング、よさこい、和太鼓など多彩なステージが繰り広げられます。特に今回は「エラギファイヤーアーツ」による迫力のファイヤーショーがいわき市内初のフルパフォーマンスとして披露されます。

ジェラート、タピオカドリンクなどの「ジェラテリアパルコ」、イカの串焼きなどの「そば八」など出店も豊富でご家族揃って楽しめます。お車でのお越しの方は16時より昌平中学・高校の駐車場も利用できます。



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
0120-57-0092



La暮らしスタッフおすすめ

大人のためのコーヒー店。豊かな香りと時間、心のもった一杯を。

磐城第一高等学校の向かいに今年の4月にオープンしたコーヒーショップ。店内はシンプルモダンのおしゃれな空間で、原料や焙煎にこだわった様々なエスプレッソやハンドドリップコーヒー、相性の良い手作りの館菓子もいただけます。

看板メニューは「徳川將軍珈琲」(¥500税別)。カウンター席は、コーヒーにまつわるお話をゆっくりと楽しむこともできます。また、店頭ではSAZA COFFEE焙煎豆とオリジナル商品を販売していますので、美味しいコーヒーとの出会いを求めて、ぜひ訪れてみては。

La・暮らし 読者7月限定!
¥200引き

※始めてのご来店お一人様1回限り
※La暮らしを見たとお伝えください

ワン・オブ コーヒー
いわき市内郷御坂町上宿53-2
営業時間/11:00~19:00
定休日/水曜日
☎0246-27-7323



La暮らしスタッフおすすめ

絶品!韓国料理
30種類を超える豊富なメニュー!

KANRAKUYA CAFE小名浜が「韓国バルKANRAKUYA」にリニューアルしました。濃厚な甘辛いタレがクセになる「ロースからし焼き」(¥780税抜)は美味しくてボリュームがありランチの1番人気です。ディナーでは野菜を巻いて食べる極上サムギョブサルやトッポギ、ケランチムなどすべて手作りの料理が韓国のお酒とともに堪能できます。

巷で大人気のチーズハットグやタピオカなど、他では食べられないメニューが堪能できて大満足間違いなし!テーブル席・お座敷があり、気軽に利用できます。

La・暮らし 読者7月限定!
ソフトドリンク無料 ※一部商品を除く

※始めてのご来店お一人様1回限り
※La暮らしを見たとお伝えください

韓国バル KANRAKUYA(かんらくや)
いわき市小名浜住吉寺尾本13-1
営業時間/11:00~14:30(14:00閉店)
17:00~21:00(16:20:30閉店)
定休日/月曜日 ※祝日の場合は火曜日
☎0246-38-3688



え!いつの間にか痩せたの!? 30日で3kgの脂肪を退治!

【当店が加盟している全国31店舗の漢方・薬店のグループでは、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」



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?

「何をやって結果がでない!」「お医者さんに痩せなさいと言われてた!」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ボネクチンという「瘦せホルモン」をご存知ですか?実はこれは細身の人は汗山出て、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より多く、継続的に出させるようにする事で、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!
「肉内、アルコール、脂質」はOK!お好きなものを、我慢することなく、効果を実感!
- 2 運動なし!
運動が苦手な方や、運動ができない方、年配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、あきらめていた方もぜひ、皆さまでご相談を!

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!

ワタナベ 杏雲堂 ココミ 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 杏雲堂

いわき市平上見町33-1
【月~土曜】9:00~19:00
定休日/日曜・祝日

予約電話番号 **0246-22-1661**

☎ 杏雲堂 いわき 検索

担当医を紹介します

下顎形成術(えら削り) 25歳女性

Before

After

【えらを小さく】
●ボトックス注射...40,000円
【あごを出す】
●ヒアルロン酸注射...6,000円~
●リフトアップレーザー...180,000円
【費用】
●えら、あご...540,000円~

治療費の目安
二重まぶた(埋没法).....40,000円~
二重まぶた(切開法).....180,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....6,000円~
ヒアルロン酸(しゃ)1ヶ月.....6,000円~
サーマール(顔のため).....90,000円
豊胸術(ヒアルロン酸).....470,000円~
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....2,800円

脂肪吸引1ヶ月.....170,000円~
タテ目.....5,000円~
わきかき多子産(手術).....180,000円~
多汗トックス注射(両き).....40,000円
ケミカルピーリング(両き).....10,000円
フォトフェイシャル(しみくすみ・赤ら顔).....12,000円

※各種保険適用は適用されません。※お申し込みは当院受付の営業時間内です。

いわき市形成外科クリニック院長 吉仲眞先生

日本臨床皮膚科学会認定医
日本皮膚科学会
日本美容外科学会
平成6年 筑波大学医学部専門卒業

Dr.吉仲 検索

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。

おかげさまで19周年

キレイになりたいあなたへ

えら、あご、頬などの輪郭形成

えらが大きく張っているのを気にする方は多いようです。えらの骨を削る手術で輪郭形成術といいますが、脂肪を削ることで自然な輪郭を形成するのと、骨の削りかたが異なります。削る場合は、注射だけでえらを小さくする方法もあり、削る場合は、えら骨の前に出てくる場合は口の中心から、えら骨の奥に削る場合は、えら骨の奥から削ることで削ります。逆にも削り出しは横に削り出ししている場合、そして両方の手術で削り出している場合もあります。いずれも口の中から

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/0246-357-7633 郡山/0242-934-6600 青森/019-7277-1166
盛岡/019-853-5500 仙台/022-225-0777 表参道/043-646-40024

診療時間 AM10:00~PM7:00(日 祝) PM6:00まで 各種カウンセリング 駐車場あり

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。

いざというとき慌てない 先着20名 介護とお金セミナー

「まだまだ元気だし、介護のことなんて関係ない」
「介護施設なんてどこも同じ。安いところで良い」
こんな風に考えていませんか？
いま、介護サービスも差別化が進んでおり、実際に受けられるサービスや介護に必要な費用は、驚くほど差があります。
将来どれだけ介護にお金がかかるのか？
実際にかかる費用の目安を「女性自身」週刊文春」等で介護問題を解説するプロの先生に伺います！

講師 一般社団法人 介護経営フォーラム 代表理事
齋藤 直路

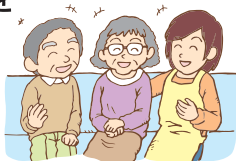
介護業界専門のコンサルタント。
初心者でも分かりやすい介護施設選びの解説に定評があり、プレジデント、週刊文春等の一般誌でも解説することも多い。
国立大学法人 九州大学大学院 医学系 学府卒（公衆衛生学修士）。はじめでもわかる！介護施設&老人ホームのさがし方・選び方」等の執筆多数。



7月12日金 午後1:00～午後2:30 セミナー50分、カフェタイム30分

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、お住いになっている皆様それぞれが、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"> 在宅生活を続けたい! けど、介護負担も大きくなってきた。 	<ul style="list-style-type: none"> 介護度が高く、自宅での生活が困難。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 自宅での生活が難しくなってきた。 24時間見守りのある高齢者向け住宅で安心できる暮らしを送りたい。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人暮らしが不安になってきた。 でも、まだまだ自分の足で歩いたり、いろいろな活動をしたい。
<p>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</p> <p>小規模多機能型 居宅介護</p>	<p>介護サービス併設で安心! 介護度が高い方向け!</p> <p>グランコンフォートステージ ところの駅</p>	<p>介護サービス併設! 24時間見守り付き!</p> <p>サービス付き高齢者向け住宅 御宿らくや</p>	<p>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!</p> <p>サービス付き高齢者向け住宅 御宿ぶどうや</p>

第123回バラエティショー

湯本高校フラダンスショー



私たちの学校は、映画「フラガール」の舞台となった常盤湯本町にあります。昨年は「全国フラガール甲子園」で、私たちの悲願であった最優秀賞である文部科学大臣賞を受賞することができました。私たちが日々こうして活動ができるのは、決して当たり前ではなく、家族や先生方、そして私たちを支えてくださるすべての方たちがいるからこそです。練習では、「愛を込めてありがとう」という意味のチーム名「Welina Mahalo(ウエリナマハロ)」の精神を胸に、仲間との絆を深めつつ、地域でのイベントに参加し、皆さんが笑顔になっていただけるように活動をしています。

7月6日土 開場 午後1:00 開演 午後1:30 場所 と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、失敗しないことももちろん、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?

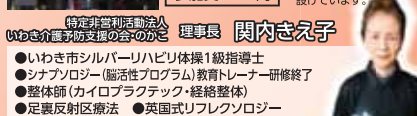
お気軽にご相談ください。
TEL:0246-54-5000

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

脳を楽しむ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임을 設定しています。



7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。

7月5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 ところの駅 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

