



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

10
October.2019
Vol.037
TAKE FREE
2019年10月1日発行



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。

ストップ・ザ・消費者被害!

私たちの身の回りには危険がいっぱい!
なかでも消費者トラブルは身近な問題です。
特に中高年の被害が多いのをご存じでしたか?
私たちが狙う黒い罠を知り、
被害を未然に防ぎましょう。



【架空請求】
ある日、ポストに届いたはがきの題目は「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」。
「何これ!身に覚えがない」と問い合わせ先電話番号を記録され、

◆こんな消費者トラブルが多い!
「今度のいわき市の消費生活相談件数は2167件で前年度より95件増えています。特に「架空請求」の相談が増えているそうです。世代別の相談状況から40歳代以上を見ると、40歳代が14.6%、50歳代が19.3%、60歳代が21.0%、70歳以上が19.0%で、合すると全体の3/4を占めています。そう!消費者トラブルに巻き込まれやすいのは、中高年世代なのです!

◆いわき市の現状

【無料!だが...】
インターネットを見ていたら、サプリメントの広告が目に入った。一通

「この電話が使えなくなる!」
大手電話会社の子会社を名乗る事業者から、「2020年以降アナログ回線が廃止される。今の電話が使えなくなるので光回線に切り替えないか」との電話。必要な切り替えだと思いつき、契約をしてしまった。



執拗な電話がかかってくるように。果ては職場にも電話するぞと脅されて、思い余って支払いをしてしまった。
一度、支払いをしてしまつと「あり地獄」。さらに執拗な電話が続く...

◆被害を防ぐには
昨今、消費トラブルは大きな話題となりテレビなどでも取り上げられていきます。なのに、どうして被害に遭つてしまうのでしょうか?
架空請求の場合、身に覚えがなくても、つい電話をしてしまうことが被害の始まりとなります。また、「訴訟」差し押さえ」という言葉で深刻



常価格○○○円のところ、無料!。注文し無料品が届いた10日後に、通常価格で20袋が届いた。広告をよく見ると端の方に小さく、「2回目として4カ月分を一括発送」と記されていたため、泣き寝入りするしかなかった。

今月の特集テーマ

消費者トラブル

index

- P1~3 ストップ・ザ・消費者被害!
- P4 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 スタッフおすすめ
- P8 ハッピー・レシピ 10月10日は「目の愛護デー」

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 福島県いわき市常盤湯本町日道74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com

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

訪問 機能訓練・はり・ぎゅう・マッサージ
よからだ元気治療院
いわき中央店・北店
0246-51-8090
いわき市内郷蔵町金谷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!

Crée pour la ligne Dior
la gaine Christian Dior

ピンテージポスター COLLECTION AUTUMN FAIR
ALL ¥10,000

ピンテージアートがお部屋の雰囲気をもっとお洒落に変えてくれる。店内にて展示販売中。

HERMES PARIS

サイズ 39.5×28.5

Libretto
オーダー家具&インテリアショップ

福島県いわき市鹿島町米田字馬場1-2
0246-84-9125
OPEN 10:00~18:00/水曜日定休

Libretto Wonder Shop 日本橋 丸の内線 丸の内駅 丸の内線 丸の内駅 丸の内線 丸の内駅

消費者ホットライン
☎188(局番なし)、または
いわき市消費生活センター
☎0246-22-0999
(平日9時~16時)

詐欺犯は矢継ぎ早にまくし立て、冷静さを失わせるテクニックを持っています。息子の怪我、トラブルなどと言われても、決してパニックにならず、落ち着くことが大切です。



「アポ電詐欺」や、息子などを装った「なりすまし詐欺」を防ぐため、疑わしい電話には出ずに、在宅時でも自動通話録音機や留守番電話を活用し、電話に出てきたら、すぐに電話を切って警察に通報するようにしましょう。アンケートと称した電話の場合も、個人情報などを聞かれるような場合は慎重な対応を。

また、家族とは合言葉を設定したり、息子を名乗られたときは生年月日を尋ねるなど、家族間でしか知れない事柄を確認するようにしましょう。

職員、銀行員、マスメディアの調査員などを装うことが多いです。

消費税の引き上げのポイント ★軽減税率を分かりやすく★

10月1日から消費税の率が8%から10%に引き上げられます。その中で気になるポイントは「軽減税率」です。何が8%で何が10%になるの...? 緒に知識を深め、賢い消費者になりましょう!

軽減税率の具体的な対象品目

軽減税率の対象となる飲食料品の範囲は「食品表示法に規定する食品(酒税法に規定する酒類を除く)」で、外食等を除きます。スーパーやコンビニ、個人商店など小売店、ネット通販等で食品を買う場合、消費税は8%となります。ただし、酒税法に規定する酒類(アルコール度数が1%以上)は10%の消費税。医薬品、医薬部外品等も消費税は10%です。

外食は10%、テイクアウト・宅配は8%

飲食料品でも外食やケータリング・出張料理は10%の消費税がかかります。ジョブピングモールのフードコートで飲食する際も10%となります。ファストフードなどテイクアウト・モーターイン・店内飲食も可能な場合は、持ち帰りか店内飲食かで税率が変わります。気を付けて。

新聞

新聞は週2回以上発行されるなどの基準を満たし、定期購読契約がされている場合に限り、軽減税率適用の対象になります。駅やコンビニで一部売り新聞、電子新聞の場合、消費税は10%です。

グッズとお菓子のセツト商品は?

おもちゃやカップ付きのお菓子などのように食品と食品以外のものが一体となっている商品の場合、税抜価格が1万円以下で食品の価格の占める割合が2/3以上の場合、全体が軽減税率の対象となり、消費税は8%です。

テーマパークの飲食は?

パーク内のレストランは10%、パーク内のベンチや食べ歩きをするものは原則として8%になります。公園などに止まっている移動販売車で購入した場合の消費税も原則として8%です。

イチゴ狩りは?

役務サービスの提供

供とみなされ、10%となります。ただし、お土産用の購入は8%です。

コンビニやスーパーの飲食スペースで食べる場合はどうするの?

大半が持ち帰り商品を扱うコンビニやスーパーなどの場合、すべてのお客さんに店内飲食が持ち帰りかを聞く必要はなく、例えば「休憩スペースを利用して飲食する場合はお申し出ください」等の掲示を行うなど、営業の実態に応じた方法で意思確認を行うこととして差し支えないとされています。

軽減税率の対象となる飲食料品の範囲



医療法人 清風会
吉成内科
YOSHINARI CLINIC
理事長・院長 吉成 毅
日本ヘ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
※訪問診療のご相談も承ります

■診療時間
月・火・水・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

いわき市常盤上湯長谷町堀ノ内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
https://www.yoshinarinaika.jp/

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。

薬局タロファーマシー
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科
長瀬内科胃腸科
院長 長瀬 寛 副院長 長瀬 一郎 医師 長瀬 紀子

◆受付は30分前◆

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	休	休	休

休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

胃・大腸内視鏡検査、禁煙外来を行っています
〒320-0215
http://www.nagase-naika.net/

山内クリニック
山内 俊明 理事長
いわき市平谷川瀬一丁目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
■休診日 日曜・祝日・木曜午後
土曜午後

訪問診療
■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

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
・やがせデイサービス
・きらくデイサービス
・まごころデイサービス

お泊まりサービス
・ショートステイ

総合窓口
地域連携室
☎21-5633

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

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 / 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

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

一 住診のご相談も承ります

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

いわき市医師会から皆様へ

《第4回》外来研修にご協力を!

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、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

皆さんは「診療所を受診したら担当が研修医だった」なんていう経験はありませんか?

近年、多くの研修医が、所属する大病院や大病院を出て、地域の診療所や中小規模の病院の一般外来で臨床研修を行っています。外来を受診したとき、いきなり研修医が担当になったら、不安に思われる方もおられるでしょう。時に「なぜ研修医に外来をさせるようになったのですか?」というお叱りに近いご意見をいただくこともございます。なぜ、若い医師を積極的に外来で研修させるようになったのでしょうか?

従来、医師の研修の場は大病院での入院管理や救命センター等が中心でしたので、研修医が外来を担当することは稀でした。しかし、高度な専門的治療を要する重症な患者さんが多い大病院の病棟や救命センターと診療所等の一般外来と求められる役割が全く異なります。したがって「入院患者さんや救急車で運ばれるような重症な患者さんが診られるようになれば、外来もおのずと対応出来るようになる」はずもなく、外来独自の研修をする必要があるのです。

医師の新しい研修制度が始まり、プライマリ・ケア能力(日



常よく遭遇する医学的な問題への対応力)が、その到達目標として重要視されるようになってきました。従来の研修医教育のなかで充分ではなかった一般外来研修も、その重要な一つとして義務付けられました。私は医学教育に携わったようになってから、外来研修の必要性を強く感じていましたし、何とかしないといけないという思いがありました。そこで、2008年から研修医の外来での指導を開始しました。多

くの患者さんのご協力のもと、研修医らは、外来で求められる能力や役割を正しく理解し、外来でもしつこくやるべきことが多くなってきたことを学んでいます。これからは、いわき市内の多くの診療所で外来研修の受け入れが始まります。皆さんが外来でもし研修医を見かけましたら、快く研修にご協力いただき、温かい励ましの一言でもいただければ幸いです。

かしま病院

総合診療科部長 石井 敦 先生
いわき市鹿嶋町下蔵字中沢目22-1
0246-588-8010



年齢や職を問わず、患者さんご家庭におよび取り巻く環境までもれごとくお話を伺い、総合診療科の育成に日々取り組んでいます。

Enjoy Exercise

腰を癒す! 初心者でもできるヨガシーケンス【腰痛セルフケア】

ヨガはポーズと独特の呼吸法を組み合わせることによって心身ともにリラックスさせ、さまざまな身体の不調を整える効果が期待できおすすめです。

スマホをかざすと動画が見れます!



始めてみよう!
1回5分ヘルスケア
今回の先生
ヨガインストラクター
シルバリーハビリ
体操指導士
坂本 由紀子 さん

自分の呼吸・身体・心を観察して「今を見つめる優しいヨガ」を体験できます。マニティ・シニアクラスあり。☎090-8781-4006



1. 座位のねじりのポーズ

①左右の坐骨に均等に体重をのせて、両手は腰の上に添えて背筋を伸ばす。②左手はお尻の後ろに置き、右手は右足の太ももの上に置く。③背筋を伸ばしてから、吐息で右にねじり呼吸を行う。④息を吸いながら体を正面に戻す。⑤反対側も同様に行う。



2. チャイルドポーズ

①四つん這いになって脚を腰幅に広げ、足の親指どうしをくっつけ、ゆっくりとお尻をかかとにくっつける。②手は表な位置に置き、おでこはマットにつける。③このまま深く長い呼吸を5呼吸行う。



3. コブラのポーズ

①うつ伏せになり、脚を腰幅程度に広げて手を胸の横につく。両脇は締める。頭と胸はマットにつける。②息を吸いながら背中の力で上体を持ち上げ、5呼吸程度キープする。③吐く息で上体を戻す。

医療ガス 調べてなあに?

第2回 窒素



常務共同ガス株式会社 営業部 医療ガス課 澤田 智之 さん

空気の成分は78%が窒素です。前回紹介しました21%は酸素で残りの1%がアルゴンや二酸化炭素などで構成されています。医療用としては、酸素と人工的にブレンドし、人工呼吸器などを通して清潔な空気を患者様に供給しています。いたるところにある空気をわざわざ作っているなんて、ちょっと不思議ですね。医療品としての使用法ではないのですが、外科手術用ドリルの動力源として、窒素ガスの圧力を利用することもあります。ガスと言うと当然空気を思い浮かべると思いますが、窒素ガスは液体にさせてからの利用方法もあります。液体になった窒素の温度はなんとマイナス196℃と極低温。想像できない温度です。その性質を利用して、皮膚科でイボの除去や、婦人科で卵子の冷凍保存など様々な用途があります。その性質の大部分を占める窒素ですが、医療の現場ではこんなに役に立っているんです!

かざす ゆったりとしたくつろぎの空間

眠りや寝具の相談

最新の寝具を体験

オーダーメイド 枕づくり

本部 小名浜蔵店 ☎0246-92-2667

鹿嶋S.Cエプリア店 ☎0246-46-0557

スーパー・商業施設・介護施設 スタッフ大募集!!

入社お祝い金 1万円支給!!

その他の求人も 会社採用ページで掲載中!



大型ショッピングモール内清掃/小名浜
【勤務時間】7:00~10:00 (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】1,100円 / 交通費別途
開店前の店舗の玄関周りの清掃や駐車場清掃、ガラス、備品拭きなどのお仕事です。

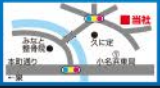
スーパー内清掃/①平②四倉
【勤務時間】①7:00~10:00・②16:30~19:00 (休憩なし)
②6:30~10:00・③14:00~16:00 (休憩なし)
【休日】シフト制、朝のみ・夕方のみでも歓迎
【その他】女性活躍中
【時給】800円 / 交通費別途
朝は開店前店舗のトイレ・売場・玄関などの清掃 夕方はゴミ回収、トイレや売場の点検清掃を行います。

介護施設浴室管理/好間
【勤務時間】15:30~21:00 (休憩30分)
【月間稼働】15日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】830円 / 交通費別途
決められた時間に施設内4箇所のお風呂の温度測定を行う。また、お風呂と更衣室の整理整頓や簡単な掃除を行います。

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 / 〒971-8181 福島県いわき市小名浜森町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

0120-239341

電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい



10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

10/6	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	ふじい医院	9:00~17:00	泉町	56-2288
	ごうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	かたよせクリニック産科・婦人科	9:00~17:00	常盤西郷町	42-4135
13	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	榑田病院	9:00~17:00	榑田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常盤湯本町	42-3188
14 体育の日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	やまぐち整形外科	9:00~17:00	鹿島町走熊	29-7000
	小松医院	9:00~17:00	遠野町上遠野	89-2041
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
20	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
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常盤湯本町	43-4100
22 祝日の翌日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	ごらい耳鼻咽喉科	8:45~12:30	内郷小島町	85-5031
	すみたか内科クリニック	9:00~17:00	泉町	75-1560
	いわき南クリニック	9:00~17:00	榑田町	77-1663
27	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
	にしやま耳鼻咽喉科医院	9:00~17:00	泉玉露	56-8733
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
11/3 文化の日	比佐医院	9:00~17:00	常盤湯本町	43-2313
	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
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
4 勤労感謝の日	ごうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	かとう内科クリニック	9:00~17:00	常盤西郷町	72-0072
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	ニュータウン腎・内科クリニック	9:00~12:00	中央台高久	46-0606
4 勤労感謝の日	ふかや耳鼻咽喉科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1187
	いわぶちクリニック	9:00~17:00	錦町	63-1501
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

6	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
13	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
20	こなん子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
27	ながい小児科	平上荒川	28-2535

- 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)

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。

10/11	9:30~16:00	イオンいわき店
12	14:00~16:00	鹿島ショッピングセンター
20	8:45~15:00	泉ふるさと祭り会場 (JR泉駅南口前)
25	9:30~17:00	イオンいわき店

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 内郷綴町町内16-34	26-2635
常磐	菅原新聞店 常盤湯本町字天王崎46の3	44-1761

Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

大好評!こころの駅のバラエティーショー

小名浜中原のこころの駅では、様々な趣向を凝らしたバラエティーショーが毎月開催されており、利用者や地域の方々に喜ばれております。9月14日には女声合唱団いわきのコンサートが開催され、お客様と一緒に歌う懐かしい曲や皆で遊ぶ振り付けの曲など披露され大変盛り上がりしました。なお、10月開催の第126回バラエティーショーは下記の内容です。

【日時】 10月12日(土) 開場13:00 開演13:30

【会場】 御宿ぶどうやホール
いわき市小名浜中原13-1

【内容】 永島美恵とゆかいな仲間達音楽会
ハンドベルの演奏をお聞きください

【参加方法】 参加費無料。
直接会場にお越しください。

問合せ先▶ 株式会社こころの駅
〒971-8101 いわき市小名浜中原16-1
Tel. 0246-54-5000



▲9月14日開催の様子

第24回 いわきふれあいウォーク

【日時】 10月20日(日) 9:30~(8:20受付)

【会場】 道の駅よつくら港(駐車場はよつくら海水浴場駐車場)

【申込方法】 いわき市健康歩く会事務局または道の駅よつくら港1Fで申込書を記入し、参加費(1,000円)を添えてお申込みください。FAXでお申し込みの場合、参加費は当日受付でお支払いください。申込締切は10月10日です。当日受付も可能ですが、参加記念品がなくなる場合があります。

問合せ先▶ いわき市健康歩く会事務局 Tel/Fax. 0246-34-7895

すいとぴー 介護のWa!

【日時】 10月20日(日) 10:00~(9:30開場)

【会場】 日総ニフティ株式会社いわき在宅介護部 いわき市中央台飯野4丁目7-2

【内容】 フラダンスショー・じゃんがら・和太鼓体験・中央台南中学校吹奏楽演奏などのステージイベントや、カレー・タピオカ・手作りパンの移動販売、あんぷらわーカップケーキ作りなどのワークショップ。合言葉の「すいとぴー」で、14:00からのお楽しみ抽選会に参加できます!!

【参加方法】 入場無料。直接会場にお越しください。

問合せ先▶ 日総ニフティ株式会社いわき在宅介護部
Tel. 0246-46-3535



山田邦子さん・土井卓子先生 乳がん特別講演会 「大丈夫だよ、がんばろう!」

パルシステム共済連は乳がん特別講演を開催し、乳がんについて正しい理解を啓発すると共に、乳がん罹患者やその家族に対する社会の支えについて考えます。

【日時】 10月31日(木) 13:00~15:30

【会場】 いわき芸術文化交流館アリオス 中劇場
いわき市平字三崎1番地の6

【参加方法】 入場無料。詳しくはP2広告をご覧ください。
問合せ先▶ パルシステム福島いわきセンター
フリーダイヤル 0120-460-460(担当:片寄、沼里)



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。

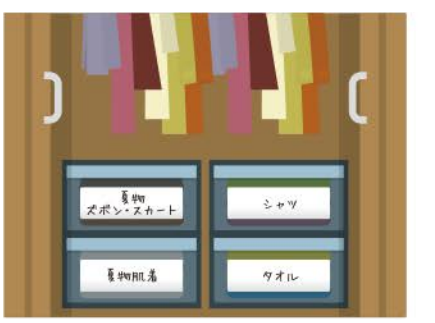
訪問先での様子
高齢の方の中にはおしゃれに無頓着で、いつ訪問しても同じ服を着ている方もいらっしゃいます。タンクの中には着てない服が山のように溢れていても、衣類が多すぎて

平安時代から始まったとされる風習「衣替え」。体力があったときには簡単にできていたことが、年齢を重ねるにつれ腕が上がりにくくなったり、腰を折る姿勢に負担を感じ、やらなくなってしまう。やがて、自分では管理できないほどの荷物が家に山積みになり、自宅での転倒などの事故を引き起こしかねない事態を招くことも。今回は、在宅介護サビス事業所「日総ニフティ」の小野美香さんにお話を伺いました。



今月のテーマ 高齢者の衣替え
季節にあった服、自分が着たい服がすぐに見つけられないことがきっかけで、だんだん身なりを気にしなくなってしまうようです。ご自身でも多すぎて整理がしたいと思っても「もったいなくて捨てられない」「衣替えなどの大そうな作業は億劫だからできない」「お一人ではとても難しい作業だと感じています。」

上手に整理する工夫
収納ケース側面に中身がひと目でわかるようにシールを貼る。収納ケースはご本人の動作が無理なくできる高さ、生活動線に合った危険の少ない場所に置きます。また、



片づけをするにあたっての注意点は、本人の地雷原を踏み逆鱗に触れることもあります。「使えるものや、人からいただいたものを捨てるのは無礼だ! もう片づけけない。」そうなるまえに片づけはストップしてしまいませう。その方の人生の足跡、生き様、それを奪うことない声かけを心掛けています。

大きな変化はないけれど、行動が緩慢になり気分が沈みやすい秋。この気分の落ち込みを転換するのには衣替えはとて有効になります。安全な場所で安堵し暖かく冬を迎えたいですね。

介護サービスは利用できますか
「原則、介護保険制度下では衣替えはできません。必要な利用者様には、訪問介護計画に「衣類の整理」を盛り込むことで、毎回のサービスで少しずつ整理、入替えを行う工夫は可能です。困った時は、居宅介護支援事業所に相談してみてください。」
また、当事業所では、介護保険外サービスを1時間2000円(税抜)から提供しています。

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。

“ゆったりリビングでくつろぐわが家”
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

見どころ1
上質レザーのソファは自慢の一品
リブレットのソファは一生使える宝物です。家もインテリアもロングライフスマート。

見どころ2
家事ラク工夫がいっぱい!
動きやすい家事動線や収納充実で、ママの家事をお助けします。

Open

風光明媚・高台陽当り良好 住環境抜群の好立地!

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

物件概要
●所在地: いわき市岩間町 11-149-20 ●面積: 187.48㎡ ●建物: 112.2㎡
●築年数: 新築 ●築年数換算標準築年数: 約10.6年 ●完成: 2019年10月
●専有面積: 約115.0㎡ ●敷地面積: 約10.6㎡ ●完成: 2019年10月
●床: フロアリング ●壁紙: 珪藻土 ●天井: 珪藻土 ●浴室: 珪藻土
●トイレ: 珪藻土 ●キッチン: 珪藻土 ●洗面: 珪藻土 ●玄関: 珪藻土
●玄関: 珪藻土 ●玄関: 珪藻土 ●玄関: 珪藻土 ●玄関: 珪藻土

創業38年 900棟の実績
株式会社 福家産業
〒970-0001 福島県いわき市小浜町 1-1-1
TEL: 0246-298-480
FAX: 0246-298-481
http://www.fukuyama.co.jp

2019.10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～

加地和組 献血キャンペーン
10/11(金) 9:30-16:00
※献血者2名

志賀塗装 愛の献血フェスティバル
10/25(金) 9:30-17:00

どちらも献血抽選会あり(空くじなし)

場所: イオンいわき店1F 正南入口特設会場
主催: 福島県赤十字血液センター いわき出張所
いわき市保健所
協賛: イオンいわき店(両日)、志賀塗装(10/25のみ)

イオンいわき店 献血ポイント登録企業です
AEON イオンいわき店
いわき市平字三倉6-1 TEL: 0246-41-3000(代)
1F献血所/日曜閉鎖 申込7時-22時 その日の受付 申込9時-21時
※献血前夜～献血当日の飲酒はご遠慮ください

完全予約制 | 子ども同伴可 | ブルー70K

スタイリッシュな フラワーコーディネート

モノトーンアレンジ
～白カボチャを使って～
開催期間: 10月8日(火)～10月26日(土) ※日曜・祝日
参加費: ¥5,500(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
いわき市平字荒田中野内南177-4
TEL: 0246-34-8783
営業日: 平日、祝日
※あり

完全予約制 | 完全個室 | 個室払い | ドリンクサービス | アラカルトメニュー

驚くほどの「抗酸化力」
奇跡の植物「モリンガ」
驚くほどの「抗酸化力」

【期間限定】
＜オーガニックモリンガフェイシャル＞
50分/5,500円
[原料] スキンケア専用ー抗酸化フェイシャルフェイシャルポイントリフトケアーEGFーモリンガパウダーーローションパウダーー仕上げ
※価格変動はしております。
[利用料] 税込2019年10月31日まで

APAISER エステティックサロン アペーゼ
いわき市久之浜町久之浜字東町(東公園側)
9:00-17:00
平日、祝日
※あり

TEL: 0246-60-8066

予約優先 | 子ども同伴可 | ミイクルーム | 2名以上可

ツルすべ肌を手に入れる
秋肌のさらつき対策

初めての方 限定価格

美肌・美白・アンチエイジングフェイシャル
パーソナルケア(70分) / ¥3,700(税別)

[流石] フェイシャルケアーデコルテケアー
フットーハンドマッサージーメイク
※敏感肌の方にも安心な施術です。
[利用料] 税込2019年10月31日まで

ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ
いわき市若葉ヶ丘1丁目47-2
TEL: 0246-20-0000
営業日: 平日、祝日
※あり

TEL: 0246-38-9775

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



happy recipe 4035
**ハロウィンパーティーにぴったり！
クリームチーズとかぼちゃのサラダ**



60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】4人分

かぼちゃ……………1/4個
クリームチーズ……………20g
ベビーリーフ……………200g
プチトマト……………20個
ラディッシュ……………5個
エリンギ……………3本
ズッキーニ……………1本
雑穀……………40g
プロシュート……………100g
オリーブオイル……………適量
お好みのドレッシング…適量

【作り方】

- ①かぼちゃはワタと種を取り、さっと洗う。ぬれたまま乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約8分加熱する。
- ②かぼちゃの中身をくりぬく。皮で目、鼻、口、ヘタを作る。
- ③②の中身をボウルに入れ、熱いうちにフォーークなどでつぶし、クリームチーズで和える。
- ④エリンギは1/4、ズッキーニは1cm程度の輪切りにして、オリーブオイルで炒める。
- ⑤器に③を丸い形に盛りつけ、②のかぼちゃの皮でジャック・オー・ランタンの顔を作る。
- ⑥周りにベビーリーフ、プロシュート、半分に

切ったプチトマト、薄くスライスしたラディッシュ、エリンギ、ズッキーニ、雑穀をのせ、ドレッシングをかける。

【かぼちゃの栄養】

かぼちゃは大きく分けて2種類あります。



1つは日本かぼちゃ。柔らかく、少し水っぽい食感で甘みはさほど強くありません。煮物などに適しています。

もう1つは西洋かぼちゃと呼ばれるもので、現在お店に並んでいるかぼちゃは、ほとんどがこの西洋かぼちゃです。甘く、ホクホクした食感で、『栗かぼちゃ』とも呼ばれます。栄養素もエネルギーも日本かぼちゃより高いのが特徴です。

かぼちゃにはβカロテン、ポリフェノール、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化ビタミンと呼ばれるアンチエイジングに効果がある栄養素がたくさん含まれていて、細胞が老化するのを防いでくれます。

特にβカロテンが多く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変わって免疫力を高め、風邪などのウイルスを撃退してくれるほか、粘膜を強くしたり、美肌にも効果があります。

10月10日は「目」の愛護デーです

加齢黄斑変性症について

10月10日は「目の愛護デー」。年齢とともに内臓や体重などのことは意識し、体のメンテナンスには気を配りますが、目はどうしても後回しにしがち。症状が出てから対処するケースが多いです。でも、日ごろの心掛けや予防で防げる病気も多くあります。この時期に、目について考えてみましょう！木村眼科クリニックの木村肇二郎院長が「加齢黄斑(おうはん)変性症」について教えてくださいました。



る中心暗点、運転免許の更新や文字を読むのに支障を来すレベルの視力の低下、出血による著しい視力の低下などがあります」

治療法は？

「注射、薬物療法や光線力学的療法、レーザー凝固、手術などがあります。iPS細胞を活用した治療への取り組みも、研究が進んでいます」

予防が有効な病気です

「この病気は喫煙歴のある男性に多いという統計が出ています。予防には禁煙が有効です。また、紫外線を浴びないようにするのも目の病気を防ぐのには大切です。サングラスや帽子を被

るなどして、目を守る意識を持ちましょう」「タバコ」と「目の健康」は一見関係がないように思えますが、密接につながっているのですね！意識しなければ。

日本眼科医会のホームページなどに見え方のチェックシートがありますので、そちらも参考にしてくださいね。

「目の愛護デー」の由来

10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだろう。

さらに、10月01日の「眼鏡の日」もあります。こちらは、1が眼鏡のつる、0がレンズで眼鏡に見立てています。10月1日～10月10日は「目と眼鏡の旬間」とも呼ばれています。目、労わってあげましょうね！



木村眼科クリニック
院長/木村肇二郎先生

加齢黄斑変性症とはどんな病気ですか？

「加齢により網膜の中心部にある黄斑が弱くなって変性し、見ようとするところが見えにくくなる病気です。」

欧米では成人の失明原因の1位となっているそうですが、日本では？

「日本でも失明の原因の1つに挙げられています。40歳以降、高齢になるほど多くみられます」高齢化や生活の欧米化で、日本でも増えているそうです。

どんな症状が出るのですか？

「網膜の腫れ、網膜の下に液体が溜まることなどから、網膜がゆがみます。これにより、中心部がゆがんで見えます。また、中心部分が見えなくな

《見え方チェック》



図1. 加齢黄斑変性の症状
▶中心部のゆがみ



図2. 加齢黄斑変性の症状
▶中心部のゆがみと中心暗点

網膜の腫れや網膜の下に液体が溜まると網膜がゆがみます。ゆがんだ網膜で、見ると物がゆがんで見えます(変視症【図1】)。黄斑部は障害されず、ゆがんだ網膜で、見えて見えますが周辺部は正しく見えます。さらに黄斑部の網膜が障害されると真ん中が見えなくなり中心暗点、視力が低下します【図2】。視力低下が進行すると運転免許の更新や字を読んだりすることが出来なくなります。