



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

11
November.2019
Vol.038
TAKE FREE
2019年11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。

カッコいい!楽しい! パラスポーツを 知ろう

スポーツの秋まっただ中!東京オリンピック・パラリンピックの開催も迫ってきました。そこで今回は、パラスポーツについて知識を深めましょう。何やらいわきは、パラスポーツに縁が深いようなのです。早速、探ってみます!



権丈さん自身に障がいはありませんが、自転車部に所属していた大学1年の時、パラサイクリングと出



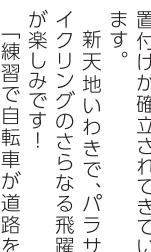
目で、来年の東京パラリンピックでも競技が行われます。同連盟にはパラリンピックレベルの選手が7人ほどいるそうです。活躍が楽しみです!

「障がいのあるなしにかかわらず、自転車を楽しく乗ってほしい。この街、いわきだったら、それができかなって思ったんです」。一般社団法人日本パラサイクリング連盟の専務理事・権丈(けんじょう)泰巳さんは話します。同連盟は今年5月、拠点を静岡県からいわき市に移し、活動を開始しました。



パラサイクリングとは、UCI(国際自転車連合)の規定する競技規則のもと行われる障がいのある人の自転車競技。障がいの種類と程度などにより適合する競技クラスに分類され、競技されます。

「練習で自転車が道路を走ることがあります。市民の皆さんに理解を深めていただき、受け入れてもらえればうれしいです」



パラサイクリングへの理解が進んだだけでなく、サイクリングスポーツとしての位置付けが確立されてきています。

「4、5年前はどこでも難色を示されましたが、今では招待選手として呼んでもらえます」



今月の特集テーマ
パラスポーツ

index

- P1~3 カッコいい!楽しい!パラスポーツを知ろう
- P4 寒い季節の血圧変動に要注意!
- P5 健康カレンダー/Healthy Actions 献血パスケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント/NEWS&TOPICS
- 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!!

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 福島県いわき市常盤湯本町日蓮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!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

なかからだ元氣治療院
いわき中央店・北店

☎0246-51-8090
いわき市内郷鐘町金谷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!

そろそろ冬支度です

FK-1 コタツ ¥196,000 (税込)

フリースハンドウオーマー ¥3,850 (税込)

クッションカバー ¥4,620 (税込)

FRO こたつカバー ¥36,300 (税込)

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

Web Site
モコテラ!

◆パラスポーツとは

「パラスポーツ」とは、障がいのある人のためのスポーツをいいます。もともと「障がい者スポーツ」と呼ばれていましたが、パラリンピックで行われる競技をパラスポーツと呼ぶようになり、パラリンピック以外の競技もそう呼ばれていきます。「パラ」の意味を「ラレル(もう一つの)」と捉える考え方ももっています。

◆種類や取り組み方は多彩!

障がい者スポーツと呼ばれていた時代は、リハビリ的な概念が強まりましたが、スポーツとしての魅力、競技性、選手のアスリートとしての懸念など、共生社会の概念の定着などを背景に、スポーツの一つとして確立され始めています。

一方、レクリエーション的な要素で楽しむ種目もあり、障がいのあるなしにかかわらず、誰もが取り組めるスポーツの意味合いも持っています。

パラサイクリングのような競技性のあるものから、レクリエーション性の高いものまで、種目は多様。そう、パラスポーツは観戦しても、参加しても、魅力が満載なのです!

◆いわきにもパラスポーツサークルがあります!

「いわきラッシュ」は車いすバスケットボールのサークルです。20年ほど前から活動している樋田誠さんと



わらず参加でき、メンバーを募集中。興味のある方はぜひ体験してみてください。

加澤和久さんに話を聞きました。

不慮の事故で脊髄を損傷し車いす生活となった2人。加澤さんは入院中のリハビリで車いすバスケットを知りました。さっそうとプレーするメンバーに、車いすになっても、こんな風に動けるんだ!と気がちが高まりました。樋田さんは車いす生活になって3年ほど過ぎていましたが、誘われて参加するようになったといいます。

◆いわきサンアビリティーズ

いわきラッシュが活動の拠点になっているこちらの施設は障がいのある方の健康の増進、機能の回復向上、教養文化活動、スポーツやレクリエーションの場として、いわき市が設置、公益財団法人いわき市社会福祉施設事業団が運営しています。健常者や地域の方々にもご利用いただき、交流の場となることも期待されています。



車いすバスケットはリンクもルールもボールも、通常のバスケットと同じ。ハードですが、最初は全然動きについていけませんでしたが、上達するほど楽しくなってきました。爽快感、達成感が魅力です!樋田さん。

車いすバスケット専用の車いすはタイヤやバンパーがカッコよく、スピード感やぶつかり合いのダイナミックさ、駆け引きスリルは、通常のバスケット以上に迫力満点です。

「恐怖はありますが、やればやるほど深みがあるスポーツです」

パラスポーツ体験教室日程
参加無料
11/9, 11/30, 12/7
土曜日 午後1時~2時30分
11/17
日曜日 午前10時~11時30分
体験できるパラリンピック競技
・車いすテニス ・車いす卓球
・車いすパドミントン
・車いすバスケットボール
・ゴールボール ・ボッチャ
・シッティングバレー など

◆パラスポーツ体験
ここでは「パラスポーツ体験教室」を開いています。今後の日程や体験できる競技は、左の表をご覧くださいね。
毎週木曜日 午後6時~8時に開いている「アビリティーズ」で銘付いたパラスポーツ体験教室では参加者(障がいのある方とボランティア(障がいのある方とともに)にスポーツを楽しむ方を募集しています。
パラスポーツの各種大会も開かれています。ホームページでご案内しているの

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

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
いわき市常磐開港1丁目7-27(開港上バス停前)
☎ 42-2040

ヴェルデガーデン 泉 宅地分譲中
残り 10区画
55.57坪~ 1,074.6万円~
坪単価 15.6万円~
ジェイ・ケイ・ハウス
常磐開港グループ 株式会社ジェイ・ケイ・リアルタイム
福島県いわき市常磐水野野谷町竜ノ尾11番地
☎ 0120(46)4118

サービス付高齢者向住宅・2020年1月
四倉に新築オープン!!
介護スタッフ募集!!
夜勤パート
日給/12,400円
時間/17:00~8:00
※22:00~5:00は待機時間(賃金あり)
休日/週休2日制
パート
時給/800円~1,200円
時間/7:00~19:00の2時間以上で応相談
休日/週休2日制
愛と希望の慧(きと)虹
☎ 0246-88-6311

皆様の店のPRにARで集客UP!
スマホを使って印刷物から動画やHPへ誘導
さまざまな場面で効果を発揮します!
観光パンフレット
飲食店のメニュー
名刺・カード
観光名所を動画や文章で説明
外国人向けに英語での音声ガイド
お問合せ、ご相談は、La暮らし編集部まで

2019.11月
イオンいわき店献血キャンペーン
大東銀行 献血キャンペーン
11/10日 9:30~16:30
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
協賛/イオンいわき店、大東銀行

かざす
ゆったりとしたくつろぎの空間
小名浜支店
小名浜商店
☎ 0246-92-2667

服りや寝具の相談
最新の寝具を体験
オーダーメイド 枕づくり
本部 小名浜支店 鹿島S.C.エリア店
☎ 0246-46-0557



防潮堤を走行する区間には、転落防止柵が取り付けられています



一般道路にはサイクリングルートであることを示す矢羽根やピクトグラムが設置されています



「いわき七浜海道」は、復旧・復興事業により整備された防潮堤や既存の国・県道や市道などを活用し、自転車走行空間として整備を進めているサイクリングルートです。

ルートは勿来の関公園から久之浜防災緑地までの、総延長約53km。白砂青松が広がる、いわき市特有の美しい海岸線に沿っています。

来年度に全線の整備完了を予定しているとのこと！

※いわき市ホームページより

サイクリングルート「いわき七浜海道」を紹介

◆子どもたちも夢中！

常磐公民館の講座「常磐土曜柔道(がっこう)」に参加する小学1〜3年生がこのほど、シッティングバレーで、こちらも要チェックです。

また、現在、車いす卓球、車いすテニスのほか、視覚障がいの方もできるような音が鳴るボールで競技するスルーネットピンポン、アーチエリーなどのサークルが活動しているんですよ！

いわきにはパラスポーツの土壌があるのですね！興味が深まります！

とポッチャを楽しみました。シッティングバレーは床に腰を下ろした姿勢のまま、腕の力で移動しボールを追いかけ、腕の力は重度脳性まひや重度の機能障がいを持った人のために考案されたボール競技で、こちらもパラリンピックの正式種目です。

どちらも障がいのある方



しにかかわらず、子どもたちはその魅力に夢中の様子！競技としての楽しさを堪能し、パラスポーツへの理解を深めました。

◆ ◆ ◆

障がいのある人のためのスポーツ、そうでない人のためのスポーツ、その違いを

め、必要な壁は必要ないです。一人ひとりがアスリートであり、スポーツを楽しむ人である。『パラスポーツ』という言葉や、そこで活躍するみなさんの姿が、教えてくれています。

来年は東京オリンピック&パラリンピックが開催されます。パラスポーツの魅力を知って、存分に観戦・応援しましょう！

11月号 読者プレゼント キーワード パラスポーツ



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

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内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-マ-ン

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 長瀬克彦 副院長 長瀬慶一郎 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

☎32-3125
http://www.nagase-naika.net/

山内クリニック

医療法人 医和生会 理事長 山内俊明

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
■小規模多機能型さばら
■小規模多機能型さばらい

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
・やわやわデイサービス
・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:いわき市佐藤町東一丁目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

介護福祉認定事業所 福祉局長 藤原 隆夫 0770401073

この度は、台風19号による災害に際しまして、心温まるご支援と励ましのお言葉を賜り、心より感謝申し上げます。

未だ市内の随所で台風の爪あとがみられますが、一日も早く診療を再開し、皆様方に恩返しと地域に貢献できるよう努力してまいります。

今後とも変わらぬご支援を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

村田耳鼻咽喉科

院長 佐藤 かおる

いわき市平谷中平倉細田町3-2
☎0246(2)00110

いわき市医師会から皆様へ

《第5回》今からでも間に合う健康・検診

いわき市医師会 草野昌男 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。

早いもので、令和元年も残すところ2か月となりましたが、今年度の健康診断・各種検診は受診されましたでしょうか？

特定健診・健康診査は、生活習慣の欧米化により増加した

メタボリックシンドロームに着目した健診です。生活習慣病の発症のリスクや健康状態の把握に役立ちます。今年度から新しく加わったのが、推定食塩摂取量です。食塩の過剰摂取が血圧を上げることはご存知かと思いますが、2016年の全国調査では、福島県の食塩摂取量は、男性が11.9g/日で宮城県と同量で全国ワースト1位、女性は長野県の10.1g/日について9.9g/日の全国ワースト2位でした。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中のリスクとなりますが、平成27年度の全国統計では、福島県の急性心筋梗塞による死亡率は男女ともワースト1位、脳梗塞は男性ワースト7位、女性ワースト5位、大動脈瘤・解離は男性ワースト2位と非常に多くなっています。健診を受けて、生活習慣病予防のための生活習慣改善に役立っていただければ幸いです。

生涯で「がん」にかかる確率は、男性62%、女性46%と言われていますが、「がん」で死亡す

る確率は、男性25%、女性16%です。いまや「がん」は治せる時代となり、そのためには早期発見・早期治療が重要で、一助となるのが各種がん検診です。現在、いわき市では、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん検診が行われています。定期的に受けることで、「がん」による死亡率を低下させることができます。今年度からヘリコバクター・ピロリ抗体検査(血液検査)が、5年計画で開始となりました。ヘリコバクター・ピロリ菌は、胃がんのリスク因子であり、ぜひ、胃内視鏡検査で現在の胃の状態をチェックするとともに、ピロリ抗体検査を同時に受けることをお勧めします。



いわき市の平成31年度の特定健診・健康診査および各種がん検診は、令和2年1月31日まで実施しております。健康で長生き、健康寿命を延ばすために、まだ受けていない方でも間に合います。是非、受診しましょう。詳細は、「知って得する保健のしおり」をご覧ください。

くさのファミリー内科クリニック

院長 草野昌男 先生
いわき市上荒川字長尾41-12
0246-2811600

子どもからお年寄りまで幅広くかかりつけ医として外来診療および在宅医療を行っております。医師会理事として、保健・検診、社会保険担当をしています。



寒い季節の血圧変動に要注意!

秋も深まり、寒さを感じるようになり、また、これからの季節に気をつけたいのが、高血圧です。「寒さ」と「高血圧」の関係をあためて学び、健康を保ちましょう。

【血圧の知識をおさらい】

「血圧」とは、血液が血管を流れる際に血管の内壁にかかる圧力をいいます。ポンプの働きをしている心臓の筋肉が縮んだときが最大血圧(収縮期血圧)、緩んだときが最小血圧(拡張期血圧)です。高血圧症は血圧が持続して高い状態。収縮期血圧が140mmHg以上または、拡張期血圧が90mmHg以上を示します。



高血圧症は血圧が持続して高い状態。収縮期血圧が140mmHg以上または、拡張期血圧が90mmHg以上を示します。

【高血圧の怖さ】

動脈硬化や心筋梗塞、狭心症などを起こりやすくなります。また、心臓を肥大させ、心不全を導きます。

【どうして寒い季節は注意が必要なの?】

寒さを感じたり、冷たい水に触れたりすると、交感神経が刺激され、血管が収縮して、血圧が上がります。

そのほか、冬の発汗不足や、食べ過ぎ・運動不足での体重増加、塩分の取り過ぎなどでも血圧上昇の懸念があります。

寒い時期に限りませんが、ストレスや、喫煙・飲酒も高血圧の要因です。高血圧の状態に、寒さによる急激な負荷がかかることで、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあるのです!

引き起こすことがあるのです!

実際に心筋梗塞などによる死亡者数は1月が最も多く、次いで2月、12月、3月と冬場に集中し、夏場の1.5倍に上るといふデータもあります。

【身を守る!】

では、寒い季節の過ごし方を考えてみましょう。

★室内

「ヒートショック」という言葉はかなり浸透してきましたよね。急激な温度差は身体に悪影響を及ぼします。暖かい居室から寒い場所へ移動する際に要注意。防止するには、寒いところを暖かいところの温度差をなくすることが大切です。浴室やトイレ、脱衣所、廊下など、家中の寒い場所の温度を暖かくする工夫をしましょう。

具体的には

①浴室には浴室暖房を取り付ける。脱衣所には小型の暖房器具などを置く。設置が難しい場合は、洗い場にマットやスリッパなどを敷く。さらに、浴槽にシャワーでお湯を張ったり、お湯が溜まった浴槽を、ふたを開けた状態にしておき、浴室全体を暖かくする。(入浴の前に、衣服を着た暖かい状態で行いましょう)



②トイレに暖房便座を設置する。夜間や早朝にトイレに行くときは、必ず上着を羽織って暖かくするときは、特に建物の北側に配置され気温が低い、浴室脱衣所・トイレに注意を払いましょう。

入浴は40度未満のぬるめのお湯に設定し、長湯を避けましょう。また、冷え込む深夜ではなく、寒暖差の少ない早めの時間帯、できれば日中などにお風呂を済ませてしまうのも手です。

入浴やトイレは、その行為自体が血圧の変動を及ぼすため、室内の中でも一層の注意が必要です。

入浴時に亡くなる人は全国で年間1万4000人と推測され、その多くがヒートショックを要因とするのだそうです。怖い!

家の中で移動にも、防寒の意識を常に持って!

★外出時

朝は血圧が上昇し始めるため、気温の低い朝は特に注意が必要です。散歩や運動は、気温の低い朝の時間帯は避けましょう。

暖かい部屋や運動後に外に出る際は、マフラーや手袋、防寒着などを着用し、急激に体が冷えないようにしてください。

★感染症にも注意

風邪やインフルエンザなどにかかる心不全を誘発する可能性があります。基礎体力をつけ、感染症にならないよう日々の心掛けが大切です。

★しっかりと睡眠、ストレスも溜めない!

先に述べている通り、睡眠不足やストレスも高血圧の要因になります。平常時の血圧を安定させるためには、健康的な生活が大切です。睡眠不足やイライラで血圧が上がっていると、ヒートショックの可能性も大きくなるのです…。怖い!

まもなく冬がやってきます。これらを中心、危険を回避しましょう!

11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10月17日現在

▶休日当番医

11/3 文化の日	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
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
4 振替休日	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
	ふかや耳鼻咽喉科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1187
10	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	常盤上湯長谷町	81-5522
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
17	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常盤湯本町	42-3188
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	小林胃腸科・肛門科医院	9:00~17:00	小名浜元分	53-4466
23 勤労感謝の日	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	さかもと内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	常盤関船町	72-2022
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	ごらい耳鼻咽喉科	9:00~12:00	内郷小島町	85-5031
24	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	緑川内科クリニック	9:00~17:00	錦町	68-6415
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
12/1 	永井整形外科	9:00~17:00	小名浜南君ヶ塚町	54-7722
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	吉成内科	9:00~17:00	常盤上湯長谷町	42-2220
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
8	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	加沢胃腸整形外科	9:00~17:00	常盤水野谷町	42-2198
8	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	村岡産婦人科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	92-4578
	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	常盤湯本町	42-3188

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

3	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
10	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
17	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
24	おおほらこどもクリニック	東田町	63-0001

- 夜間救急診療所(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

令和元年度 こころの健康会議

「抛り所」をもつ生き方の再考 一香道・茶道・書道を通じて一

日本人が古来より培い伝えてきた風習や様式、精神的な在り方といった変わらない価値観・伝統性は「道(どう)」と呼ばれてきました。昨今の時代潮流のなかで「抛り所」をもつ生き方について、ともに考えてみませんか。

【日時】 11月4日(月・祝) 13:30~16:30(開場13:00)

【会場】 いわき市総合保健福祉センター 1階 多目的ホール

いわき市内郷高坂町四方木田191

【講師】 村上徳米氏(医王寺住職)

【参加方法】 参加費は無料です。
予約や申込み等は必要ありません。
直接会場にお越しください。

問合せ先▶ 舞子浜病院 臨床心理課 Tel. 0246-39-2059
(主催/福島県臨床心理士会)



いわき市医療センター サポートサロン えん

毎月第3火曜日に、がん患者さんとそのご家族を対象としたミニ講演と茶話会を開催しています。がん専門相談員との相談も可能ですので、お気軽にお声かけください。

【日時】 11月19日(火) 13:30~15:00

【会場】 いわき市医療センター 1階 サポートサロン えん いわき市内郷御殿町久世原16

【対象】 いわき市医療センターとその家族 ※他病院に通院・入院中の方でもご参加いただけます

【内容】 ・ミニ講演会 ・茶話会

11月のミニ講演会のテーマ「院内がん登録と情報の利用」

【講師】 診療情報管理士

【参加方法】 参加費は無料です。予約や申込み等は必要ありません。
直接会場にお越しください。

問合せ先▶ いわき市医療センター
がん相談支援センター(担当:會田・作山)
Tel. 0246-26-3117(平日8:30~17:15)



第4回 認知症サポーター養成講座受講者募集

いわき市では、認知症になっても安心して暮らし続けることができる地域づくりを目指し、認知症サポーターの養成講座を開催しています。

認知症について学び、認知症の方とその家族を地域で支えるサポーターになってみませんか? どなたでも気軽に参加できる講座です。ぜひお申込みください。

【日時】 12月14日(土) 10:00~12:00(9:30から受付)

【会場】 勿来市民会館 大会議室 いわき市錦町上川田21

【定員】 70名

【申込期間】 令和元年11月1日(金)~令和元年12月6日(金)

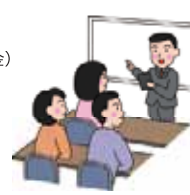
【講師】 認知症キャラバン・メイト

持ち物:筆記用具

【参加方法】 いわき市ホームページより「認知症サポーター」で検索し申込用紙をダウンロードし必要事項を記載のうえ、FAX、郵送、又はお電話で事前にお申込みください。
<http://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1501164296799/index.html>

問合せ先▶ いわき市地域包括ケア推進課 事業推進係

いわき市内郷高坂町四方木田191
Tel. 0246-27-8575 Fax. 0246-27-8576



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歳の間に健康経歴がある方に限ります。

11/3	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	15	9:00~11:30	いわき中央警察署
10	9:30~16:30	イオンいわき店	24	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター

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 内郷郷町町内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 勿来町四沢前ノ内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。

La 読者プレゼント

応募締切 2019年11月30日(土)

応募方法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12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・マルト店舗など)で希望の商品(品または店)
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。

※応募者の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかるとともに、抽選結果のご本人の承諾なく印刷物等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

DAYTONA HOUSE×LDKついに、いわきへ上陸

人生の創意工夫をテーマとした月刊雑誌「デイトナ」と数々の設計&建築を手がけてきた「LDK」のコラボにより誕生したDAYTONA HOUSE×LDKのモデルハウス「TYPE-B」が泉ヶ丘ハイタウン入口近くにグランドオープンしました。人生の出撃基地=BASEとなる住宅をコンセプトにした箱型住宅です。コルベットとハーレーがガレージに鎮座するモーターライフや趣味性に富んだ至極の空間になっています。見学ご希望の方はお気軽に下記までご連絡下さい。

デイトナハウス×LDKいわき
(有限会社工ステートいわき)
いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内86-3
☎0246-43-7373
http://daytonahouse-iwaki.jp



四倉町にサービス付き高齢者向け住宅オープン

2020年1月の開業に向け準備が進められている、サービス付き高齢者向け住宅「愛と希望の慧(さと)虹」では現在入居者の募集を行っています。

サービス付き高齢者向け住宅、略して「サ高住」とは高齢者が安心して暮らせるように、職員による見守りサービスや食事、生活支援サービス、介護サービスなどを提供する賃貸住宅型の住まいです。安心安全な環境の中、自由度の高い暮らしを得ることができます。

全10戸の住戸は全室個室でユニバーサルデザイン、冷暖房完備。さらに24時間介護、食事家事サポートもあり、快適で安心、質の高い楽しみのある生活を送ることができます。

なお、現在オープニングスタッフも募集中です。

愛と希望の慧 虹
いわき市四倉町字鬼越120-4
☎0246-88-6311
(グローバルケアシステム(株))
Mail/gcs.soumu@email.plata.or.jp



医療ガスってなあに?

第3回 二酸化炭素

医療関係の皆さま向けにサイトを開設します

常磐共同ガス株式会社
営業部 医療ガス課
澤田 智之 さん

二酸化炭素と言え、皆様は何を思い浮かべられるでしょうか? 地球温暖化の原因であったり、何か燃えると二酸化炭素を発生させたり、などなど、あまり良いイメージのガスではないと思います。しかしながら、炭酸ガスと呼ばれるものは二酸化炭素を指し、炭酸水は飲み物に清涼感を与える目的で、この炭酸ガスを原料の一つに使用してあります。最近では健康ランドやフットバスクラブでもよく見かける炭酸泉は、お湯に二酸化炭素を溶け込ませているのです。その効果効果は医学的にも証明されており、

さて医療ガスとして二酸化炭素ですが、主に腹腔鏡(内視鏡)手術で使用しています。お腹に5mm、12mmの穴を数ヶ所開け、その穴からポートを挿入し、二酸化炭素を送り込み、お腹をドーム状に膨らませ、内視鏡カメラでの観察をしやすい状態にしています。炭酸飲料をたくさん飲むとお腹が膨らみますよね? そのような感じを利用しています。

え!いつの間に痩せたの!? 30日で3kgの脂肪を退治!

40代以上から始める一生モノの「漢方ダイエット」

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。

絶対に結果が出るように全力でサポートします!

これが1ヶ月の脂肪!

漢方ダイエットとは?

「何をやっても結果がない!」「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ドレコチンという【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、リバウンドしないダイエットを作ることができます。

漢方ダイエットの特徴

- 1 カロリー制限なし!
【お肉・アルコール・糖質・たんぱく質】はあまり気にせず好きな量を食べてOK!
- 2 運動なし!
運動が苦手な方や、運動が得意な方も効果が出ます。
- 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、当店でご相談を!

体験者ロコミ多数掲載しています!

「本当に痩せるの?」「具体的な内容が知りたい!」
そのような疑問をお持ちの方は、今すぐロコミをチェック!
ダイエット体験者の声はこちら!

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
ワンパコ各営業店から店名が変わりました
お電話を!!

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

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

予約電話番号 0246-22-1661

いわき漢方堂

「パラレル」

パラレルの「パラ」には、「パラレル」の概念があるのだそうです。「パラレル」とはもう一つのという意味です。

まさにパラレルでした。一夜にして、いわきの中にもう一つの世界を作り上げてしまったのです。先月12日夜から未明にいわきを直撃した台風19号は、いわき市内の平・平澤・平・赤井地区、好間地区などに深刻な被害を及ぼし、お見舞い申し上げます。経験のない大規模な河川の越水、平屋を飲み込む高さの浸水、押し寄せた濁水は、被災された皆様に不安と恐怖をもたらしたばかりではありません。深い悲しみと、未だに、そしてこれからも続くであろう、物心の苦悩を強めています。

でも、別の世界なんかは決まっています。いわきなのです。今を生きているいわきの私たちが暮らす地域は一体なのです。

パラレルを取材する中で感じたのはパラレルもパラレルも同じであり、そこに垣根や壁はないことでした。今はいわきも同じです。被災地域と被害がなかった地域に壁があつてはならず、意識に温度差や優越感があつてはなりません。我が家は無事でしたが、自分は非力と諦念、傍観せず、地帯の一員として、できることから動いていかなければと肝に銘じました。

担当医を紹介します

おかげさまで19周年

キレイになりたいあなたへ

美容外科ついでに!

美容外科クリニックの石原信浩理事長に

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布し、その作用によって角質の一部を取り除くことで、肌質を改善し、肌を滑らかにします。ケミカルピーリングは、肌の状態が認められ、2週間~1回目の割合で治療を行います。治療後は、すぐさまメイクができません。通常の生活に戻りますが、食生活や化粧品の種類、メイクの種類などからケアが必要です。

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

二重まつ毛(埋没法).....	40,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....	170,000円~
二重まつ毛(切開法).....	180,000円~	大腿脂肪吸引.....	5,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	6,000円~	わきかき(皮下脂肪).....	180,000円~
ヒアルロン酸(しゃも).....	6,000円~	多汗トックス注射(わき).....	40,000円~
サーマルコラーゲン(たるみ).....	90,000円~	ケミカルピーリング(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~

※各種検診は別途費用がかかります。※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

Instagram
@town_clinic_iwaki

いわき郡山青森岡山台装参道
タウン形成外科クリニック

院長 石原信浩

0120-107-455 0120-107-286

いわき市 0246-355-7633 郡山 0242-934-8600 青森 019-7772-3166
盛岡 019-853-3500 仙台 022-225-0777 長崎 095-4467-4024

受付時間 AM10:00~PM7:00(日・祝日PM6:00まで) 各種ローン・クレジット可 駐車場有

年中無休 土・日・祝日も診療

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



秋の味覚を楽しむ♪
鮭のゆず胡椒味噌炊き込みご飯



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】**
 生鮭……………3切
 米……………2合
 雑穀……………30g
 だし汁……………350cc
 ヒラタケ……………1パック
 味噌……………40g
 ゆず胡椒……………10g
 バクチャーまたは三つ葉 刻み……………1/2株
 七味……………お好みで

- 【作り方】**
 ①生鮭はキッチンペーパーで巻いて水気を取る。
 ②味噌とゆず胡椒を混ぜて生鮭の両面に塗り、ラップでくるんで冷蔵庫で1~2時間ほど寝かせる。
 ③米と雑穀を合わせて研ぎ、たっぷりの水に30分~1時間浸水させる。ざるにあげて水を切り、土鍋に入れる。
 ④だし汁も鍋に加え、②のマリネした生鮭を重ねないようにのせる。鮭の周りにヒラタケをのせ、ふたをして炊き上げる。(最初は弱めの中火にかけ、沸騰して蒸気があがってきたら弱火にして10分、さらに強火で10秒炊く。火を止めて10~15分蒸らす。)

⑤鮭を軽くほぐすようにしながら全体を混ぜ、仕上げにバクチャー(または三つ葉)を散らし、七味をふる。

【鮭の栄養】
 昔から鮭は「捨てる所がない」と言われています。牛肉や豚肉と比べ、低カロリー低脂肪で、たんぱく質は消化吸収がよく、子供・病人・高齢者に最適です。脳の活性化に良いといわれているDNAもたっぷり。
 また、鮭の赤色の色素でもあるアスタキサンチンは、非常に強力な抗酸化作用を持っています。これから美味しくなる栄養たっぷりの「秋鮭」を楽しみたいですね。



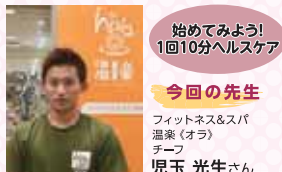
【豆知識】
 1月11日は「鮭の日」。新潟県村上市がPRのために制定したのが始まりで、「鮭」の字のつくりの部分「圭」を分解すると「十一十一」になることから、この日になったそうです。

Enjoy Exercise

お腹周りダイエット! 腹筋を鍛えてポッコリお腹をスッキリと!

筋トレをする時間は夕方ごろがおすすめ! 一番血のめぐりが良く細胞が活性化されます。

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
 フィットネス&スパ
 温泉(オラ)
 チーフ
 児玉 光生さん

おかげ様で《温泉》は1周年を迎えました。お得意な記念キャンペーン中です。
 ☎0246-63-4126
 いわき市小浜町中ノ作45-1(いわき健康センター内)



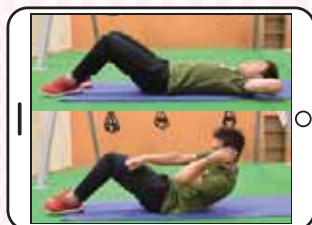
1. バスタオル腹筋

①バスタオルの上に膝を立てて仰向けになる。②バスタオルの角を持ち、手をまっすぐ伸ばす。③息を吐きながら上半身を起こして、息を吸いながら戻す。これを10回繰り返す。【ポイント】頭の重さをタオルに預け、みぞおちから上半身を起こすと効果的。



2. サイドプランク

①横向きになり、左のひじを肩の下につく。②右足は左足にぴったりそろえる。③腰をくっつけて、頭から足先まで体が一直線になるようにして、10秒キープ。④ゆっくり戻す。⑤反対側も同様に行う。左右3回ずつ。



3. くびれ腹筋

①膝を立てて仰向けになる。②息を吐きながらお腹に力を入れて、右手を左膝の外側にハンチするようにひねりながら上半身を起こす。③息を吸いながら上半身をおろす。④反対側も同様に行う。左右10回×2セットずつ。

第5回 湯の街アラブらり
 湯本町周辺の約60店舗で使えます さらに今年は14の体験プログラムも
 開催期間 令和元年11/2(土)~12/26(木) 令和2年1/6(月)~1/31(金)
 チケット価格 **3,300円** (税込) **お得なチケット5枚綴り**
 「Aブロック」「Bブロック」「体験・温泉」+「F1~2枚」
 [チケット販売店] ●いわき商工会議所常設支所 ●玉よし ●ナバー ●ことり菓子店 ●クオーレ ●WAIWAI SHOP ●橋本酒店 ●古滝屋 ●こいと旅館 ●吹の湯旅館 ●ふくだや ●Rosa ●鳥静 ●Drop in 他
 主催:お問合せ/湯の街(復興)学園祭実行委員会事務局(じょうばん街工房21内)
 tel.0246-43-2757 fax.0246-43-2993 いわき市常磐湯本町天王崎33-1

La 暮らしす 編集室
 福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7
 (常磐共同ガス内)
 電話 0246-43-3177

この度の、台風19号により被災された皆様、また断水により不自由な生活を強いられた皆様に謹んでお見舞い申し上げます。
 皆様方には何卒お体にご留意の上、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。
 今後も皆様に寄り添い、地域に根を張った、楽しく元気に暮らしたいための情報誌として邁進してまいります。

台風19号により被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げます

スーパー・公共施設・介護施設 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**で掲載中!

20代~60代まで 幅広く活躍中! 定年なしで長く働けます

公共施設内清掃 / 平
 【勤務時間】18:00~17:00(休憩60分)
 【月間稼働】20日前後
 【休日】月曜、他はシフトによる
 【その他】女性活躍中
【時給】800円 / 交通費別途

スーパー内清掃 / ①平②四倉
 【勤務時間】①7:00~10:00・16:30~19:00(休憩なし)
 ②6:30~10:00・14:00~16:00(休憩なし)
 【休日】シフト制
 【その他】女性活躍中、朝のみ・夕方のみでも歓迎
【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。

老健施設内清掃
 【勤務時間】7:45~12:00(休憩15分)
 9:00~15:15(休憩75分)
 【月間稼働】25日程度
 【休日】日曜
 【その他】女性活躍中
【時給】800円 / 交通費別途

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

0120-239341
 担当/総務課

電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい