



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

12  
December.2019  
Vol.039  
TAKE FREE  
2019年12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。



## 毎日会える 友達が集う場所

年を重ねても、住み慣れた地域で心豊かに、生き生きと暮らしていきたいものです。デイサービスやデイケアは、我が家で老後を過ごしていく上での、大切なツールとなります。  
ところで…デイサービス・デイケアってどんなところなのでしょう?知っているようで、実は知らないことが多いですよね。一緒に知識を深めてみましょう。

### 今月の特集テーマ

### デイサービス・デイケア

#### index

- P1~3 毎日会える友達が集う場所
- P4 ライフチャンネル
- P5 健康カレンダー  
Healthy Actions  
献血パススケジュール
- P6 Enjoy Exercise
- P7 読者プレゼント  
NEWS&TOPICS  
スタッフおすめ

#### 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蓮74番地の7  
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710  
lakurasu1@gmail.com

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

**なかからだ元気治療院**

いわき中央店・北店

0246-51-8090

いわき市内郷繰町金谷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!

**◆介護保険制度とは**

まずは、介護保険制度をおさらいしましょう。日本では従来、高齢者の介護は家族が担ってきました。しかし、高齢化や少子化・核家族化が進み、介護を社会全体で支え、安心して生活が送れるように、介護保険制度は誕生しました。原則として65歳以上で認定を受けた方や40~64歳で介護保険の対象となる病気が原因で要介護認定を受けた方が利用できます。また、平成29年からは、市町村が主体となった「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まりました。介護保険の認定がされなくても、生活機能の低下が見られ、要支援状態となるおそれがあると判断されれば、実情に応じたサービスが利用できるようになります。

**◆利用するには**

デイサービス(通所介護)・デイケア(通所リハビリテーション)を利用するには介護保険の認定を受けるほか、ケアプランの作成や事業所と契約を締結するなど様々な手続きが必要です。詳しくは市内各所に設置

**◆新しいデイサービスのカタチ**

明るい陽射しが差し込むフロア。若い方が歩行訓練

**◆利用料金は?**

デイサービス・デイケアの利用料金は介護度や所得によって変わります。例えば8時間程度利用で自己負担1割の方なら、1回660円~1200円くらい。その他、食費等は実費負担となります。詳しくは各事業所にお問い合わせください。

**◆いろいろなスタイルがあります!**

お年寄りがバスの送迎で行き、レクリエーションをしてくるところ…、これが多い人がイメージするデイサービス・デイケアではないでしょうか? 今や多種多様なのです。各サービスの特徴については、次ページの表をご覧ください。



## 災害復興応援

期間限定特別割引 店内全品5%OFF

H.W.F ダイニングテーブル(テーブルのみ)  
W125×D85×H72.5  
¥141,000(税別) → **¥98,700(税別)**

30% OFF

FB ソファ  
W180×D89/91×H68  
¥124,000(税別) → **¥62,000(税別)**

50% OFF

この度の台風により甚大な被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。1日でも早い復旧と皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。

**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 Goo Web Site  
カラオケ 江名  
クラシック リックリ  
オーディオ ドンキー  
GS Everia ニトリ バレス  
いっや

モコチラ!

「知的にアンチエイジングしたいと考え、通い始めました。多様な考え方や疾

を頑張る向こうで、お年寄りが文字を書いたり、読書を楽しむんです。ここは

各サービスの特徴

デイサービス【通所介護】

デイサービスセンターで食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰り受けられます。

リハビリ特化型(機能訓練特化型)デイサービス

通所介護(デイサービス)の中でも、機能訓練や身体介護に重点を置いています。

地域密着型通所介護

定員18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練を日帰り受けられます。

認知症対応型通所介護(介護予防認知症対応型通所介護)

認知症と診断された高齢者が食事・入浴などの介護や支援、機能訓練を日帰り受けられます。

他にも、レクリエーションを中心にしたところや、体を動かすことを重視した施設、温泉のお風呂に入れるところ、食事や入浴を提供しない半日コースなど、各施設で特色を打ち出しています。

デイケア【通所リハビリテーション】・介護予防通所リハビリテーション

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられ、心身機能の維持や回復などを目指します。

「こちらのもう一つの特徴は、通常の個別機能訓練のほかに、多様なレクリエーションの中から利用者本人が選べること。囲碁や麻雀、風船バレーやドミノ、読書や絵を描いたり、おしゃべりも...。したいことをスタッフが支援します。」



病の方と共に余生を送ることで、人間味豊かなものを得られています。山本さんは穏やかな笑みを浮かべます。

理学療法士で管理者の木原秀樹さんはいいます。「介護では、自分らしい過ごし方を尊重します。身体機能の低下を防ぐ、生活の維持、だけでなく、生きがいの維持、も目指します。」

障がいを持つ羽根石さんが文字の練習をする傍らで、山本さんが優しく丁寧に支援をしています。「いつも、こういう自然なかかわりが見られるのですよ(木原さん)」

「利用されている方が自身の尊厳を大切にしながら過ごせる場所にしたい。これが私たちの理念です(木原さん)」

さまざまな種類があるのですね。どうやって選べばよいのでしょうか? 常磐・遠野地域包括支援センターの片寄美由紀さん、新妻祐子さんに聞きました。

つながるでは、ボランティアを募集しています。詳しくは☎0246(6)8340まで。

「利用されている方が自身の尊厳を大切にしながら過ごせる場所にしたい。これが私たちの理念です(木原さん)」

Soeda Clinic 医療法人そえだ医院. 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庚55-1

ケアスタッフ 募集. 明るく元気のある方大歓迎. 夜勤なし! 土日お休み! お盆・年末年始もお休みです. 16~22万円(諸手当含む). デイサービス ケアプラザ おもだか. 0246-99-2525

はーとふる ほっとする. 細やかな介護と、あったかい心で安心した暮らしを約束します. 社会福祉法人 ハートフルなこそ. 特別養護老人ホーム ケアハウス デイサービスセンター. 0246-65-2100, 0246-77-2770

「地域の皆様の役に立ちたい」それが春陽会の願いです. 介護老人保健施設 うらら苑. 医療法人 春陽会. 春山医院 はるる小名浜. 0246(44)2455/0246(44)2459

ヴェルデガニデン 泉 宅地分譲中. 残り10区画. 55.57坪~1,074.6万円~. 0120(46)4118

イオンいわき店 献血キャンペーン. 12月8日(日) 9:30~16:30. 12月29日(日) 9:30~11:30/13:00~16:30. まちの保健室. AEON イオンいわき店. 0246-41-3000(代)

泉やまのべ眼科. 院長 山野辺 聡. いわき市泉露5丁目17-15. TEL 0246-75-2022. 泉コ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. 042-2040

# 生活機能に関する基本チェックリスト

各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうに○をつけてみましょう。

	質問項目	回答
A	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	2 日用品の買い物をしていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	4 友人の家を訪ねていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
B	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	7 いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	8 15分位続けて歩いていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
C	11 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	12 BMIが18.5未満でかつ(BMI=体重( )kg÷身長( )m÷身長( )m)	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
D	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
E	15 口の渴きが気になりますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	16 週に1回以上は外出していますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
F	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	18 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
G	19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	20 今日が何月何日かわからないときがありますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	21 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	22 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	23 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	24 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
	25 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>

ピンク色の回答に○がついた人は、それぞれの分野での生活機能の低下が考えられます。要介護の状態にならないためにも、介護予防に取り組むとともに、地域包括支援センターなどの専門機関やかかりつけ医にも相談してみましょう。

- A** 生活機能全般を調べます…健康づくり全般に取り組みましょう
- B** 運動器の機能を調べます…運動器の機能向上に取り組みましょう
- C** 必要な栄養がとれているかどうか調べます…栄養改善に取り組みましょう
- D** 口腔内の状態を調べます…口腔機能の向上に取り組みましょう
- E** 閉じこもり気味かどうか調べます…閉じこもり予防に取り組みましょう
- F** もの忘れの可能性がないかどうか調べます…認知症予防に取り組みましょう
- G** うつ病の可能性がないかどうか調べます…うつ病予防に取り組みましょう

※「はじめていますか?」「介護予防」高齢期からの健康づくりより

「機能訓練特化型デバイス」は、半日型が多く、短時間で集中的にトレーニングしたい方に向いています。家事がある中で1日はちよつと…という主婦の方や、運動して体力を維持していきたいという男性の方



「介護者にとっては、休息の時間になります。ご家族の中には、自分の妻だから、親だから世話をするのが当たり前で、熱心に介護され、

「介護者にとっては、休息の時間になります。ご家族の中には、自分の妻だから、親だから世話をするのが当たり前で、熱心に介護され、

知らず知らずのうちに自分を追い込んでしまっている方もいます。介護を抱えている方で、頑張り過ぎないで、デイサービスなどの介護サービスは、介護する側が上がるのです。」

12月号  
読者プレゼント  
キーワード  
集う場所



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・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

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-ツ**  
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 慶 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	日
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  
四倉町上仁井田字北地6-1 (6号国道沿い) **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/>

■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  
■通所サービス  
■お泊まりサービス

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎21-5596  
■小規模多機能型さすば  
■小規模多機能型ささい  
■訪問サービス  
■コスモス訪問看護ステーション (訪問リハビリ可)

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

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。

皆様のご支援を賜りながら、2020年1月上旬の診療再開を目指し、一歩ずつ準備を進めているところでございます。

再開の折には、これまでと変わらぬご厚情を賜りますよう、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  
いわき市平谷中平釜細田町3-2  
☎0246-62-0010



今月のテーマ 冬の感染症

感染症の代表的存在ともいえるインフルエンザ、今シーズンは早い時期から発生が報告され、これから本格的な流行期に入ります。また、いわき市では10月、台風被害の避難所でノロウイルスの集団感染が発生しました。インフルエンザとノロウイルス、冬場によく聞くこの2つについて、そえだ医

インフルエンザとノロウイルス

インフルエンザの流行期は11月から翌年の2月、ノロウイルスは10月中旬から翌年2月に発生が多くなっています。どちらも冬に注意すべき感染症です。

今シーズンのインフルエンザは？

インフルエンザウイルスは夏場でも

存在し、突発的な発生や流行を及ぼすことがあります。県内でも9月上旬に一時的に発症者が出ましたが、間もなく落ち着きました。その後、11月の下旬から徐々に数が増えていきます。パターンとしては例年より少し早いです。

インフルエンザを予防するために

まずは予防接種を受けることが大切です。ワクチン投与での発症予防

インフルエンザセルフチェック

- 周囲でインフルエンザが流行している
□ 38℃を超す熱が続く
□ 悪寒がする
□ 全身がだるい、倦怠感が続く
□ ひどい関節痛や筋肉痛がある
□ 咽頭痛がある

熱+1つ以上の症状があれば感染の疑いあり!

こんな症状のときはすぐに病院へ!

- けいれん、呼びかけに答えない
□ 苦しそう、呼吸が速い
□ 顔色が悪い(青白)
□ 嘔吐、下痢が続く
□ 症状が長引き、どんどん悪化してきた
□ 水分がとれない(脱水である)

子どもの場合は?

- 呼吸困難、息切れ
□ 胸の痛みが続く
□ 嘔吐、下痢が続く
□ 症状が長引き
□ どんどん悪化してきた
□ 水分がとれない(脱水である)

大人の場合は?

せきエチケット

- ・せきやくしゃみ、発熱などの症状がある人は不織布製マスクをつける。
・せきやくしゃみをするときは、周りの人にかからないように顔をそらし、ティッシュなどで口と鼻を覆う。ティッシュがない場合は、袖口で口を押さえ、ウイルスが飛散しないように配慮する。
・鼻汁やたんなどを含んだ、使用済みのティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てる。

効果は約40%とされますが、発症した場合でも重症化を防ぐことができ

ます。高齢者、がんや高血圧など疾患を持つ方、妊婦の方はぜひ受けて

ください。 マスク着用・手洗い・うがいといった基本的な事柄も予防には重要です。

ノロウイルスの集団感染

災害時の避難所で起こりやすい感染症は、①避難時のけがによる感染症(破傷風など)②呼吸器の感染(インフルエンザ、風邪、気管支炎など)③下痢・嘔吐など消化器の感染(ノロウイルスなど)があり、①②③の順に起こります。

ノロウイルスは感染力が強く、口腔感染します。また、次亜塩素酸ナトリウムでしか取り除くことはできず、アルコール消毒は効きません。流水に石けんを使った手洗い、トイレを清潔にするなどが大切です。今回は断水で流水を使えなかったのが、集団感染の要因の一つと思われます。

災害時の感染症を防ぐために

災害時の生活の中で何より重要なことは、「清潔にすること」です。

また、インフルエンザ同様、マスク、手洗い、うがいをきちんと行うことが大切です。消毒薬の効能も理解した上で使用してください。

使い捨ての手袋を用いるのも効果的です。

ノロウイルスは脱水症状を引き起こします。水分の補給をしっかりと行っ

てください。

発症した本人だけでなく、お世話をしてくれた家族や周囲の人についてしまう可能性が高い感染症。未然に防ぐためには、自分自身が感染症にならないようにすると同時に、うつさない心配りをするのも大切です。

高齢者のインフルエンザ予防接種

いわき市では高齢者のインフルエンザ発症・重症化を予防するため、令和元年度高齢者インフルエンザ予防接種を次のとおり実施しています。

【実施期間】令和元年12月30日まで

【対象者】市内に住所を有し、①接種当日に65歳以上の方、②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する身体障害者手帳1級相当の方、のいずれかに該当する方

【接種料金】自己負担1400円(接種料金は、直接医療機関に支払う)

【問合せ先】いわき市保健所 総務課 感染症対策係 ☎27・8595

そえだ医院

いわき市常磐湯本町吹合55-1 ☎0246-6816155

院長 添田 仁一さん

当院では、最新鋭の検査機器を導入して、地域のかかりつけ医として胃がんや大腸がんの早期発見にも力をいれております。



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。

Advertisement for staff recruitment at Higashi-Kanagawa Co., Ltd. (常光サービス株式会社). It lists various job positions such as 'Hospital Cleaning' (病院内清掃), 'Super Cleaning' (スーパー内清掃), 'Elderly Facility Cleaning' (老健施設内清掃), and 'In-house Cleaning' (施設内清掃). Each position includes details on working hours, monthly salary (800,000 yen), and benefits. The ad also features a QR code for application and contact information for the company.

# 12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。



2019年11月19日現在

### ▶休日当番医

12/1	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
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
8	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
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
15	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
22	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	おなほま腎・泌尿器科クリニック	9:00~17:00	小名浜林城	84-5011
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
29	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
	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
30	富岡クリニック	9:00~17:00	小名浜大原	85-5770
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常盤関船町	42-4567
31	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	ごらい耳鼻咽喉科	9:00~12:30	内郷小島町	85-5031
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
1/1	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	常磐腎臓泌尿器科クリニック	9:00~17:00	常盤下船尾町	43-1200
	ごらい耳鼻咽喉科	9:00~12:30	内郷小島町	85-5031
1/1	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	山口医院	9:00~11:00	平作町	24-1811
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
1/1	クリニック田畑	9:00~17:00	中岡町	63-1476
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	そえだ医院	9:00~17:00	常盤湯本町	68-6155
1/1	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	花田内科クリニック	9:00~17:00	錦町	62-5000
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
1/1	常磐病院	9:00~17:00	常盤上湯長谷町	81-5522

### ▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

1	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
8	渡辺クリニック	平南町	25-1170
15	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
22	むらまつ小児科	常盤関船町	72-0707
29	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439

- 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

### 令和元年度 いわき市受動喫煙対策講習会

平成30年7月に健康増進法の一部を改正する法律が公布され、いわき市でも受動喫煙防止の効果的な推進を図り、このたび事業所や飲食店等における適切な受動喫煙対策に関する情報を提供するため、講習会を実施します。

【日時】 第2回 令和元年12月12日(木) 14:00~16:00 (13:30~受付)  
第3回 令和元年12月14日(土) 14:00~16:00 (13:30~受付)

【会場】 第2回 いわき市観光物産センターいわき・ら・ミュウ2階 研修室 いわき市小名浜辰巳町43-1  
第3回 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

【内容】 講演「改正健康増進法を巡るタバコの旬な話題」  
行政説明「健康増進法の一部改正に伴う新たな受動喫煙防止制度」

【講師】 医療法人道済会 みちや内科・胃腸科 理事長 齊藤 道也 氏

【申込方法】 参加費は無料です。「お口のケアグッズ」の無料配布あり。  
FAXまたは郵送でお申込みください(申込み書(Word文書))

※次の申込みフォームから申し込みができます。  
<https://www.task-asp.net/cu/eg/lar072044.task>  
申込期限・・・各回の前日まで(必着)

申込み先▶いわき市保健所 地域保健課 保健指導係  
Tel. 0246-27-8594 Fax. 0246-27-8607  
〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191



### Love in IWAKI-vol.2 With QUEEN

「愛するいわきに、力を。」をテーマに、いわきに音楽の力で明日も頑張る元気で、皆で助け合い進む力を、との願いを込め、いわき出身ミュージシャンが歌う音楽ライブ。売上の一部は台風19号いわき市内被災地区へ義援金として寄付されます。

【日時】 令和元年12月8日(日) 13:30~(13:00~開場)

【会場】 まちボレいわき2F いわき市平字白銀町1-15

【内容】 アコースティックライブ  
出演:富澤タク、音速ライン、TOKI

【料金】 前売4,000円/当日4,500円(ドリンク別)

申込み先▶Iwaki QUEEN Tel. 090-8923-3196

musicbarqueen@gmail.com



## 令和2年度 看護学生募集

●一般選抜入試  
令和2年3月中学校又は高等学校卒業見込みの方及び同等以上の学力があると認められる方

●AO入試  
令和2年3月中学校又は高等学校卒業見込みの方及び同等以上の学力があると認められる方で、本校を専願入学を確約できる方

第1期募集  
出願期間 令和元年12月16日(月)から  
令和2年1月10日(金)まで  
試験日 令和2年1月19日(日)  
【学科(国語・数学・作文・面接)】

第2期募集  
出願期間 令和2年1月24日(金)から  
令和2年2月7日(金)まで  
試験日 令和2年2月16日(日)  
【学科(国語・数学・作文・面接)】



あなたの笑顔とやさしさを持っている人がいる

詳しいことは本校にお問い合わせ下さい

一般社団法人 いわき市医師会附属  
いわき准看護学校  
〒970-8044 福島県いわき市中央台飯野4丁目7-1  
TEL.0246-38-4202 FAX.0246-38-4203  
http://ijk.iwaki.or.jp Email:ijk@iwaki.or.jp

## 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  
0246-29-5624

12/1	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	22	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
8	9:30~16:30	イオンいわき店	25	9:00~11:30	小名浜支所
18	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所	27	9:00~11:00	いわき市保健所
				13:00~16:30	泉いわき合同庁舎
			29	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店

### 正社員・パート募集

- 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	泉	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
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	小名浜	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884	植田	阿部新聞店 小名浜字大原境西97の11	92-4363
内郷	内郷新聞販売 内郷郷町町内16-34	26-2635	錦	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
常磐	菅原新聞店 常盤湯本町字天王崎46の3	44-1761	勿来	毎日・民報 錦販売センター 錦町花ノ井34	63-8222
				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。

いわき市医師会から皆様へ

《第6回》今日は何の日?何の記念日?

いわき市医師会広報担当 大根田実先生

「住民に誇り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先生方へ、地域での取り組みや、いわきの現状などを紹介した「だくコーナー」です。

今年も残すところ1カ月余り。毎年ながら慌ただしさを感じます。国民の祝日には元日、成人の日、建国記念日、天皇誕生日、春分、秋分の日、憲法記念日、このもの日、海・山の日、敬老の日、体育の日、文化の日、勤労感謝の日などがあります。

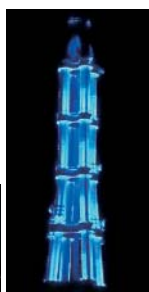
最近は何日に指定ではなく、曜日指定の祝日が多くなり、本来の祝日の意味合いが薄れてきています。国民の祝日といえば、即位礼正殿の儀が行われた10月22日は今年限りの祝日となりました。関連して11月9日に皇居で開かれた天皇陛下の即位をお祝いする国民祭典に私も参加させていただきました。令和の大きな国民行事を体感いたしました。



さて、毎月のカレンダーを見てみると、さまざまな記念日や制定されています。先月11月だけでなく、いい歯の日(8日)、美しいまつげの日(11日)、皮膚の日(12日)、世界トイレの日(19日)、いい夫婦の日(22日)、いい風呂の日(26日)、いい肉の日(29日)

など、数字からイメージされる楽しいものばかり並んでいきます。

医療の世界でもさまざまな記念日・休間があります(残念ながら休日ではありません)。各々がタイムカラーがありま。乳がん検診の啓発キャンペーンとしてのピンクリボン(10月1日)、世界エイズデー(12月1日)などご存知の方が多いと思います。11月14日は世界糖尿病デーに制定されています。これはインスリンの発見者、カナダのパンチング博士の誕生日にちなんだもので、世界各地の建物、お城、タワーがブルーにライトアップされます。



いわきでも、佐糠町の常盤共同火力発電所の煙突がブルーにライトアップされ、とても幻想的な光景でした。

皆さんも今日は何の日・何の記念日カレンダーで発見してみたいかがですか?

いわき湯本病院

副院長 大根田実先生  
いわき市常盤湯本町山6  
0246-642-3188



平成7年1月よりいわき湯本病院内科勤務。12年より市医師会広報担当。18年より市医師会理事、県医師会広報担当。22年より市医師会附属看護専門学校講師。

Enjoy Exercise

冷えに効く8つのツボ押し! 眠る前に血行をよくしてリセットしよう!

刺激が強すぎると筋肉組織を傷めてしまう恐れがあるので、親指の腹で気持ち良いと感じる強さで試してください。

スマホをかざすと動画が見えます!

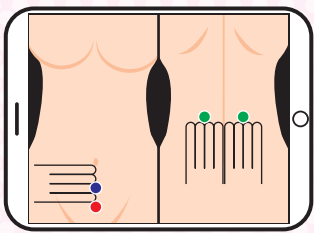


始めてみよう!  
1回10分ヘルスケア

今回の先生

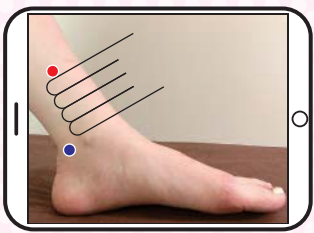
スパエス  
テル・アンジュ  
布施 舞子さん

完全個室のプライベートサロン【ボディ・フェイス・ヘッド】心身共に癒されるひと時をお過ごしください。☎0246-38-3724(予約制)  
いわき市平尾子町2-12プリンスホテル2F



1. 内臓・全身・腰から下

- 関元(かんげん):ヘソから指4本分下
- 気海(きかい):ヘソから指2本分下
- 腎俞(じんゆ):肋骨の一番下の骨と同じ高さで、背骨の中心線から左右指2本分外側



2. 足・腰

- 三陰交(さんいんこう):内くるぶしの1番高いところから指4本分上、骨の隙部分
- 太谿(たいがい):内くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみ



3. 足・足先・全身

- 湧泉(ゆうせん):足の裏の指を曲げると最もくぼむところ
- 至陰(しゐん):足の小指の爪の付け根、外側
- 太衝(たいしょう):足の甲にある親指と人差し指の骨が交わる部分の前のくぼみ

“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**

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&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取柄充実で、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(税別)  
月々のお支払い 73,021円

物件概要  
●所在地:いわき市岩間町上山149-29 ●面積/187.48㎡ ●建物/112.62㎡  
●用途:地域・第1種低層住居専用地域 ●建て方:50% ●築年数:80%  
●建築標準仕様 ●高10.2m ●標準価格:約1,060万円 ●完成:2020年  
●排水/下水道浄化槽 ●電気/東北電力 ●学校/岩間小学校・植田東中  
●交通/バス岩間駅前入口徒歩5分 ●駅近バス:完全

0120-298-480  
いわき市小名浜林福子町6-2 https://fukuyasangyo.jp

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

Yamagata  
0246-92-2667 0246-46-0557

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

初めの方  
限定価格

冬を迎える前に  
内側から輝く弾力素肌

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】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・メイク  
●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12月31日まで

ボラー・コスメティックエステサロン RITZ  
0246-38-9775

## 読者プレゼント

応募締切 2019年12月31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1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、または特集記事内で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・マルド館など)の希望の高価品(または目)  
⑦謎面の改善点 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。

※前回の個人情報(プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務)のみ利用し、抽選に対して本人の承諾なく目的別の利用または第三者への提供は致しません。

COCOAR2でスキャンして  
応募用キーワードをゲット!!

**A** いわきゆったり館  
ペア入場券 **5名様**

**B** マルト商品券  
2,000円分 **5名様**

## NEWS&TOPICS

### 被災地域に寄り添いながら・・・

常磐共同ガス(本社・常磐湯本町)はこのほど、平・平窪地区に「あったかステーション」を開設しました。浸水被害に遭われた地域で住民の皆さまと同じ目線に立ち、寄り添いながら復興のお手伝いをしていきます。都市・LPガス供給販売のみならず器具販売、リフォームなど幅広く手掛け信頼を得ている同社。台風直後から被災地域に入り、復旧作業を行っているほか支援活動を展開しました。ステーションにはスタッフが常駐、資材・備品も取りそろえ、さらに迅速な対応を可能にさせます。「地域に事務所を構えることで身近な存在になりながら、日常を早く取り戻してもらえるためのお手伝いをして参ります」。生活器具、リフォーム全般の対応が可能です。

常磐共同ガス株式会社「あったかステーション」  
いわき市平下平窪鍛冶内26  
☎0120-43-3148



「おいしい」の言葉に思いを込めて

フランス、イタリア、東京で13年パティシエとして経験を積み、今年8月にオーナーの地元であるいわき市に「パティスリー・グバーナ」をオープンしました。伝統的な製法を軸に洗練された技術で、ひとつひとつ丁寧に仕上げた最高のスイーツが並び、どれも期待を裏切らない美味しさです。タルトタン(¥460)、エクレー・ブラネショコラ(¥360)、フィオーレ(¥500)。口にする幸せな笑顔が浮かぶスイーツは大切な方への贈り物にもおすすめ。是非一度足を運んではいかがでしょう。【クリスマスケーキ予約販売受付中】



La・暮らし 読者12月限定!  
**焼き菓子プレゼント**

※商品をお買い上げの方 ※お1人様1回限り  
※La・暮らしを見たとお伝えください

Patisserie GUBANA  
いわき市東田町1-14-11  
営業時間 11:00~20:00  
定休日/水曜日、木曜日  
☎0246-38-7883

### ヴィンテージポスターフェア開催中 リブレット

オーダー家具&インテリアショップ「リブレット」は現在、「ヴィンテージポスターフェア」を開いています。

ヴィンテージポスターとは、1920~50年代のファッション誌の広告を額装したインテリアツールです。この時代の雑誌広告は写真ではなくイラストで表現され、おしゃれな雰囲気。フェアではシャネルやエルメス、ディオール、ルイヴィトンなど、ハイブランドのポスターが紹介されています。販売価格は10,000円(税別・額装込み)。お部屋の魅力アップにぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか?

Libretto(リブレット)  
いわき市鹿島町米田字馬場1-2  
☎0246-84-9125  
営業時間10:00~18:00  
水曜定休



医療ガスってなあに? **第4回 笑気ガス**

医療関係の皆さま向けのサイトが開かれます

常磐共同ガス株式会社 営業部 医療ガス課 澤田 智之 さん

今回は笑気ガスについての紹介です。みなさまも存じの通り笑気ガスといえば、麻酔薬として使用されるガスです。笑気とは、亜酸化窒素の別名で、その由来は、このガスを吸った人は、顔の筋肉が緩み笑ったような表情になることから「笑気」と呼ばれるようになったという説があります。

笑気ガスは、手術時に全身麻酔に用いられることがほとんどですが、最近では歯科治療の現場でも使用されるようになりました。全身麻酔とは違い、笑気ガスの濃度を薄めて使用することで、治療中も意識があり、医師との会話も可能です。痛みや緊張も和らいで、とてもリラックスして治療を受けることができます。この診療は保険適応となっております。

ただし、その陶酔効果から2016年2月に厚生労働省から「指定薬物」として指定されており、医療の用途以外の目的での笑気ガスを吸うこと禁止されています。

# 漢方相談

漢方相談予約受付中

ご相談が多い悩み順

- ① 免疫の衰え
- ② 漢方ダイエット
- ③ 耳鳴り・めまい・頭痛
- ④ ストレス・不眠
- ⑤ 婦人科系のお悩み
- ⑥ アレルギー⑦疲労(精神・肉体)
- ⑧ 高血圧・高血糖⑨しびれ・痛み
- ⑩ 体調不良

漢方体験《お客様の声》

漢方との出会いで、気持ちが前向きになりました。

数年前から、ひどい肩こりめまい、しびれに悩んでいました。いろいろな病院にいきましたが改善されることはありませんでした。そんな時、いわき漢方堂さんの看板を見つづけていったのが漢方との出会いです。

「あれ? そういえば今日は肩こりがなかったかも!」という日がちょっと増えてきています。それだけでとても気持ちプラスになります!(40代・女性)

全で悩んでいたことが徐々に改善。内科医から糖尿病が心配だと言われ、食事内容を見直しても変わりませんでした。一方で両膝の痛み、不眠症、高血圧症と、それぞれ治そうと病院に通いました。

はじめて2ヶ月半、体重が5.5kg落ちていると知らずして、膝の痛みが落ち着き、倍以上歩けています。全て悩んでいたことが徐々に改善の方向へ導かれています。成果を感じながらも少し続けていきます。(70代・女性)

その他の口コミはWEBでチェック!

「漢エビデンス・ナビ」は東洋医学と西洋医学のメリットを取り入れた漢エビデンスを体験された方の口コミが充実しているサイトです。

予約電話番号 **0246-22-1661**

いわき漢方堂

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

旧ワタナベ香雲堂。イオンいわき店そば(一三三屋さん北隣)

おかげさまで19周年

ケレイになりたいあなたへ  
美容外科について伺いました。

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)を入れた人が後年になって取りたいと希望する人は決して珍しくはありません。年齢も若い方から、年齢の方までさまざまです。

タトゥーを取る治療にはさまざまな方法があります。まずよく知られているのがレーザー治療で最も受けやすい治療です。他には、切開法、植皮法、皮膚伸展法など、タトゥーの入り方によって、色深さ、広さによって、治療もわずらわしく一回で済む場合もあれば、何回かに分けて行う場合もあります。

タトゥーで悩まれている方は、まずは形成外科、美容外科の実績のある専門医に相談することをお勧めします。

担当医を紹介します

タトゥー(刺青)除去  
レーザー  
27歳・女性  
効果が高い色素沈着、刺青など

【医師・タトゥー・クロイド除去】  
レーザー治療  
5,000円~  
切縫法  
50,000円~

治療費の目安

二重まぶた(埋没法).....	40,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....	170,000円~
二重まぶた(切開法).....	180,000円~	ヒアルロン酸(ヒアルロン酸).....	5,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	60,000円~	ヒアルロン酸(ヒアルロン酸).....	180,000円~
ヒアルロン酸(ヒアルロン酸).....	60,000円~	多汗ボツクス注射(両きび).....	40,000円~
サーマック(顔のため).....	90,000円~	ケミカルピーリング(両きび).....	10,000円~
豊胸術(コヒーレンスシリコン).....	470,000円~	フォトフェイシャル(しみ・くすみ・赤ら顔).....	12,000円~
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	2,800円~		

※各施術の費用は別途見積り。※手術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

スタッフブログ

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医 医師 法人化された 医学博士 理事長 石原 信浩

0120-107-455 0120-107-286

いわき市/0246-357-7633 郡山院/0249-934-6800 青森院/010-7772-3166  
盛岡院/010-853-3500 仙台院/022-225-0777 岩手院/010-3447-4004

受付時間 AM10:00~PM7:00(日・祝日PM6:00まで) 各種カウンセリング可 駐車場有り

年中無休 土・日・祝日も診療



## 2019年も 大変お世話になりました。

いわき市の総合介護サービス「こころの駅」です。2019年も弊社イベントに数多く足をお運びいただき誠にありがとうございました。地域の皆様にも介護や介護予防について身近に感じていただけましたこと、大変嬉しく感じております。いつまでも元気に安心して暮らせる地域を支え続けることができますよう、2020年も努力してまいります。今後とも、何卒よろしくお願いたします。

### 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!
- 家族も通いやすい施設を探しています!
- 少ない年金で入居できる場所はありますか?

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しょう。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。

## 第128回バラエティショー 竹中敏子 クリスマスコンサート

国立音楽大学声楽家卒業。1998年、東京からいわき市へ移住し音楽教室を開いている。ピアノの弾き語り、歌やフルートの伴奏、作詞作曲も手掛けるなど、幅広く活動する。東日本大震災以降、多くの避難所をめぐり、県内外で復興支援コンサートを行っている。第16回太陽カンツォーネコンコンソポピュラー部門第1位。現在、NHK文化センター(いわき教室)にて、「ヴォイストレーニング講座」の講師、いわき市中学校合唱コンクールの審査員も務める。11月3日(日)いわき市文化センターにおいて、Music Zimmer芸術コンサート 世界音楽の旅シリーズ Vol.4 「世界遺産と太陽の国イタリア」を開催した。



**12月18日(水) 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。

特定非営利活動法人  
いわき介護予防支援の会のかさ 理事長 関内きえ子

- いわき市シルバーリハビリ体操1級指導士
- シナポジョー(脳活性プログラム)教育トレーナー研修終了
- 整体師(カイロプラクティック・経絡整体)
- 足裏反射区療法 ●英国式リフレクソロジー

**12月10日(火) 午前10:00~午前11:30**

### 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

