



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

—ら・くらす—

●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。

1
January.2020
Vol.040
TAKE FREE
2020年1月1日発行

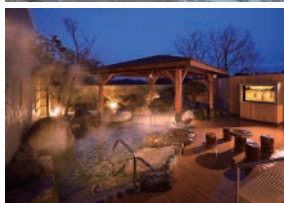
かざす

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

2020年はハッピー“入浴”イヤー!



◆ **大きなお風呂で ゆったりと**

新年あけましておめでと
うございます。
冬真っただ中、ぬくもり
が恋しい季節です。身も心
も温まるものといえば、「お
風呂」。癒されます。今月
は、お風呂のあれこれを探っ
てみましょう。

大きなお風呂でゆったり
まったり…至福のひととき
です。
そんな癒しを求めて訪れ
てみたのは、いわき健康セ
ンター(いわき市小浜町)で
す。トルマリン石や天然生
薬を用いた大きな浴槽、露
天風呂、昨今話題の炭酸
泉、岩盤浴、本場フィンラン
ド伝統の「ロウリュウサウ
ナ」など、多彩なお風呂が迎
えてくれます。

仲間とも楽しく、おひと

◆ **おうちお風呂の雑学**

続いては、家庭のお風呂
に目を転じてみましょう。
みなさんは、どのくらい
の時間お風呂に入っていま
すか?

日本人の平
均入浴時間
(湯船に浸か
る時間)は、12
6分なのだそ
うです(リン
ナイ「入浴に
関する意識調
査20018

りさでも存分にリラッ
ス。温浴施設のいいところ
です。
「お風呂に浸かると自然
に「ふくこ」と深い息を吐き
ますよね。水圧の力で体の
中から息を吐いて、新鮮な
空気を入れる。メンタル面
にも効果的です。
お父さんや息子さん、お
母さんや娘さん、同性の誰
かに伝えたいことがあると
きは、大きなお風呂に入り
ながらがよいといわれてい
るんですよ、同センター
スタッフさんは教えてくれ
ました。
お風呂は温かく、優しい
空間ですね。

今月の特集テーマ

お風呂

index

- P1~3 2020年はハッピー入浴イヤー
- P4 ハッピー・レシピ
- 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
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
いわき市内郷綴町金谷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!

多様な組み合わせができる。北欧デザインのキッズデスク



BOOK SHELF L + DESKSET
¥196,000(税別)



ヴァリオ デスクW120×D50×H72
¥93,000(税別)



¥93,000(税別)



APPLY SET (LO) for One
¥132,200(税別)

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
カラオケ 江名
オーダー 江名
GS Everia ニトリ
Web Site
モコラ!

入浴時間の短い都道府県ランキング

1位	沖縄県	9.5分
2位	愛媛県	9.6分
3位	高知県	9.9分
4位	鳥取県	10.0分
5位	香川県	10.4分

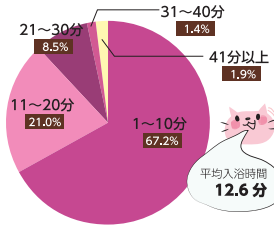
入浴時間の長い都道府県ランキング

1位	千葉県	15.5分
2位	山形県	15.4分
3位	茨城県	14.6分
4位	奈良県	14.3分

19位 福島県 13.3分
京都府 佐賀県

沖縄県の1位はなんかなんか感じがしますね

では、お風呂の温度はどうでしょうか？
給湯器の冬場の設定温度を尋ねたところ、「40度」が最も多く、「42度」「41度」と続き40〜42度が全体の7割を占めました。
「熱風呂」トップは愛媛県で41.6度、「ぬるい風呂」は岩手県と福岡県が40.4度で1位に並びました。寒くて熱風呂のイメージの岩手県ですが、意外で



ご自身は平均より長いですか？短いですか？
都道府県別みると、長風呂県第一位は千葉県で15.5分。一方、短いのは沖縄県で9.5分となっています。

◆お風呂の効果

- ① 一般的に お風呂すなわち入浴には「硫黄泉」。こちらは血管を開く効果があります。
- ② 温熱効果 末梢血管の拡張で新陳代謝が進み、体内の老廃物が排出される
- ③ 静水圧効果 お風呂の水圧で、血管やリンパ液の循環が活発になる
- ④ 浮力効果 肩まで浸かると体重は10分の1に。腰や足の筋肉が緩む
- ⑤ 精神・心理的效果 42度以上の熱めのお湯は心身を活発にさせる交感神経を、39度以下のぬるめのお湯は心身を落ち着かせる副交感神経を、それぞれ刺激する

◆さらなる効果を求めて！
「いわき市は心疾患の患者さんが、他自治体より割合的に多くなっています。実は、お風呂の入り方でもある程度補える部分があるのですよ。心疾患は血流が災いするので、巡りをよくする、という観点からです。そう教えてくれたのは、温泉保養士の資格を持ついわき健康センター代表取締役の宮野由美子さんです。

「そして、このいわき市には、相乗効果をもたらす2種類のお湯があるのです。本当ですか!? 教えてください。」
「まずは、いわき湯本温泉の『硫黄泉』。こちらは血管を開く効果があります。もう一つは、『炭酸泉』。血流をよくする効果があり、ヨーロッパでは、心臓の湯といわれているのですよ。こちらは、いわき健康センターにあります。ぜひ、いわきで2つのお風呂に浸かり、相乗効果を得てください。」

「硫黄泉や炭酸泉が体の芯から温まり湯冷めにくくするのは、お湯が体を温めるのではなく、血流がよくなるからなのです。つまり内側から温まっているのです。」
なるほど。

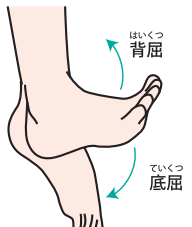
◆お風呂は教えてくれる
寒い冬、宮野さんが「毎日、家庭のお風呂でぜひやってみよう」と勧めるのは、「背屈後(底)屈」です。足首(足関節)の曲げ伸ばし(背屈と底屈)を繰り返す運動で、血流を促進し、血栓予防になります。足指の間に手指を入れて足首を回す(足首まわし)もぜひ取り組んでみてください。全身の血流改善をはじめ、免疫力アップ、老化防止、美容効果があり、生活習慣病の予防、改善や、不眠の解消にもなります。「お風呂はいつも温度や水圧が一定。身体の変化が

◆気をつけたい お風呂の事故

癒しの場のお風呂ですが、寒い時期(11月〜3月)は自宅での入浴中の事故が多く起こっています。急激な寒暖差による「ヒートショック」などに注意が必要です。



足関節の背屈と底屈



事故を防ぐために、これらの点を確認・注意しましょう。
①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
②湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう
③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
④食後すぐの入浴はアルコールが抜けていない

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・水・木・金・土 午前9:00~12:00
午後3:00~6:00
日・休 午前9:00~1:00
水・手術のみ

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

いわき市常盤開船町1丁目7-27(開船上関バス停前)
☎ 42-2040

郷ヶ丘 AKAIKKE
あかいけ耳鼻科クリニック
院長 / 赤池徹哉 診療科目 / 耳鼻咽喉科
〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目55-2
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~5:30	●	●	●	●	●	●
休診日	水曜日・日曜日・祝日					

[予約優先] 予約専用ダイヤル 0246-28-2300

2020.1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~

献血キャンペーン 1/5回
9:30~11:30
13:00~16:30

はたちの献血キャンペーン 1/19回
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
いわき出張所
協賛/イオンいわき店

イオンいわき店献血サポーター登録会です
AEON イオンいわき店
いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
14時以降は献血受付時間 7時~22時 献血の場、お昼9時~21時
※献血車は、一部は専用にて到着時刻が異なります

お風呂・フィットネス・お食事
楽しみ方いろいろ!

北投の湯
「岩盤の部屋」「黄土の部屋」「北投の部屋」の3種類の岩盤部屋でさらに癒しを満喫!

シルキーエステ
ミクロの泡が毛穴に入り込み、老廃物を取り除き、お肌がしっとりスベスベになります。

大迫力の映像美 VRフィットネス
バーチャルリアリティ
会員募集中
営業時間 平日/10:00~22:00
土日祝/10:00~18:00

【入館料金】※更衣(午前8時~)は都府料金をいただきます。
大人(中学生以上).....1,540円
小人(小学生).....880円
幼児(3歳以上).....550円
早朝風呂(土・日・祝日).....550円
午前5時~午前9時(午前7時半受付終了)
友の会会員様はおトクに入館できます。

いわき健康センター
〒974-8221 福島県いわき市小浜町中ノ作45-1
FAX.0246-63-1126
TEL.0246-63-4126
24時間営業 年中無休 宿泊もOK

いわき健康センター 温泉保養士 宮野由美子さんのおすすめ入浴法

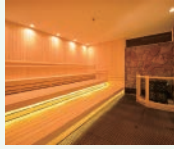


▶ リラックスを求めて

交感神経と副交感神経のスイッチをうまく切り替えてあげられるようにしましょう。温泉や温浴施設の大きなお風呂はそれだけでもリラックスできますが、「交互浴」がおススメです。まず熱めのお湯に浸かり、次にぬるめのお湯に浸かる、これを3セット。そうすることで自律神経が整ってきます。温浴施設ならお風呂ごとに温度のバリエーションがありますから、実践しやすいですね。

▶ サウナの活用法

フィットネスクラブなどにはサウナがあることが多いですね。特に冬の時期は、運動の前に、ちょっと汗がにじむ程度、サウナに入ってみましょう。サウナは体を温め柔らかくすることから、ケガの防止にもつながります。また、サウナは筋肉を刺激するので、運動効率も上がるのです。



▶ 今、話題のヒートショックプロテインとお風呂の関係

「ヒートショックプロテイン (HSP)」とは、身体への熱負荷によって細胞内に現れる特殊なタンパク質。これが増加すると傷ついたタンパク質が修復されて、細胞を守るとされます。40～42度のお湯でゆっくりと加温していく「マイルド加温」がよいとされ、硫黄などの無機成分が含まれたお湯や炭酸泉が、より効果を高めてくれます。

▶ 安全安心と認知症予防に

温泉や温浴施設はコミュニティーの場です。水圧の効果で緩やかに頭の血行が促進されている状態で、会話を楽しむ。脳を活性化させる相乗効果が期待できます。一人暮らしの方は日中に、人の目が行き届いた温泉や温浴施設で入浴を済ませるのも安全安心につながります。

▶ お風呂から上がる時のポイント

お風呂にゆっくり浸かって上がる際、立ちくらみをする方がいます。低血圧の人に多く、水圧の影響で頭に上った血液が一気に下がるためです。大きなお風呂には腰を下ろせる中段を設けている場合が多いので、そこで一呼吸程度休んでから上がりましょう。そうすると、立ちくらみが軽減されます。

- ⑤ 状態での入浴は控えましょう
- ⑥ 精神安定剤 睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう
- ⑦ 入浴する前に同居者に「声掛けて、見回ってもらいましょ」
- (消費者庁資料より)
- 皆さんの入浴環境にもヒートショックの危険性が潜んでいるかも…。ヒートショック危険度チェックシートを紹介しますので、お試しください。
- ⑧ メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や器官が悪いといわれたことがある
- ⑨ 自宅の浴室に暖房設備がない
- ⑩ 一番風呂に入ることが多い

- いほうだ
- ⑪ 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- ⑫ 飲酒後に入浴することがある
- ⑬ 浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単に済ませる
- ⑭ シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- ⑮ 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- ⑯ 一人暮らしである、または家族に何もいわずにお風呂に入る
- ⑰ チェック数が5個以上ある方は、ヒートショックになる可能性が高い「ヒートショック予備軍」です。
- ⑱ 至福の時間を演出するお風呂タイムにも、正しい習慣を身に付けたいと危険が伴うのです。皆さんも安

心・安全に心掛けながら、お風呂タイムを楽しみましょう！

なお、現在いわき湯本温泉とその周辺で、湯の街復興学園祭主催の「第5回湯の街フラふらり〜」が開催されています。

5枚綴りのチケットを購入すると、いわき湯本温泉の参加旅館10軒のお風呂が楽しめるほか、様々な体験プログラムや、飲食、お買い物にも使えます。



この機会にいわき湯本温泉でのんびり温泉に入ってください。観光気分を味わってみてはいかがですか。

5枚綴りチケット価格 3300円(税込)。開催期間 1月31日まで。※12月27日～1月5日を除く

チケットの販売店など、詳しくは湯の街復興学園実行委員会事務局、☎0246-432757まで。



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 長瀬充規 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
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 https://iwakikai.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
■休診日 日曜・祝日・木曜午後
土曜午後

医師会 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
・やがせデイサービス
・きらこデイサービス
・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

アルプ (有)矢吹薬局 介護部
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

介護保険指定販売所 福祉用具専門販売所 0770401073

診療再開のお知らせ

**2020年1月9日(木)より
診療再開いたします。**

■診療時間 (受付時間は診療開始の15分前から)

月・火・金	9:00～12:30・14:00～17:00
水	9:00～12:30・14:00～17:30
木	9:00～12:30
土	(月1回のみ) 9:00～12:00

■休診日 土曜・日曜・祝祭日

※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。

皆様方の
あたたかい
ご支援に感謝
申し上げます

村田耳鼻咽喉科 院長 佐藤 かおる
いわき市平中平達細田町3-2 TEL.(22) 0010

いわき市医師会から皆様へ

《第7回》風邪をひいてしまった時に

かしま病院 総合診療科 部長 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、

風邪をひいてしまった時どうしていますか？慌てて寒い中ブルブル震えながら医療機関を受診したものの、何時間も待たされた挙げ句、医師から「風邪を治す薬はないので、自宅ですぐに安静にしていただく方が良かった」と冷たく扱われ、受診したことを後悔したという経験はありませんか？

しかし、確かにこの医師の発言内容自体は正しく、本当に風邪であれば、医療機関を受診するメリットはほとんどありません。なぜなら、風邪は自然に治る上に特效薬がないからです。そう言われても「風邪かどうか分からないから心配で受診するしかない」という方もおられるでしょう。

そこで今回は、本当に風邪かどうかを自分で判断するためのコツをお示しします。

風邪かな？と思ったら、まずは風邪の主な3つの症状「鼻水」「のどの痛み」「咳」の有無をチェックしましょう。これらの症状がほぼ同時発症で2つ以上そろってれば風邪の可能性が高く、数日で自然に快方に向かうことが期待できます。

この場合、よほど症状が強くない限り、医療機関を受診するよりも安静の確保を優先する



方が賢明です。症状の緩和が必要であれば市販薬を服用しても良いでしょう。一方、これらの3つの症状が全くないか1つしかなく、その症状が悪化していき場合は、自然治癒が期待できない場合、他の疾患の可能性が高まりますので、早目の受診が必要ですよ。

- ① 3日経っても症状が軽減しない、悪化する
- ② COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、肺に持病がある
- ③ 一旦良くなったのに再び
- ④ 寒くてガクガク震え、自力では止められない
- ⑤ 過去に経験したことのない強い痛み（頭、のど、胸など）
- ⑥ 咳が3週間以上続く
- ⑦ 息が荒い、息が苦しい



かしま病院
総合診療科 部長 石井 敦先生
いわき市鹿島町下蔵持字中沢122の1
TEL.0246-581-8010

年齢や臓器を問わず、患者さんご家庭および取り巻く環境までもれごとまもって診ることができ、総合診療の育成に日々取り組んでいます。

美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ 2019年総集編 第1弾

スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます！

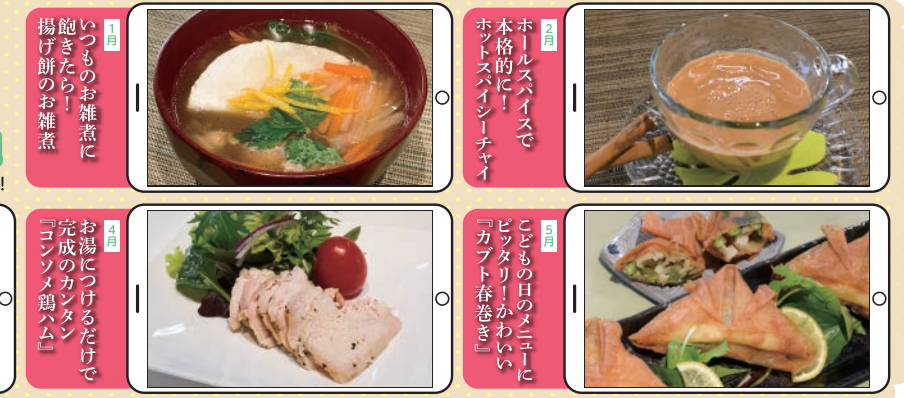
1月 いつものお雑煮に飽きたら、揚げ餅のお雑煮

2月 ホールスパイスで本格的に！ホットスパイスティーチャイ

3月 手作りハーブオイルで食べるピースステーキ

4月 お湯につけるだけで完成のカンタン「コンソメ鶏ハム」

5月 こどもの目のメニューにピッタリ！かわいい「カプト春巻き」



令和2年度 看護学生募集

あなたの笑顔とやさしさを待っている人がいる

●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
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】
※特待生制度あり(成績優秀な上位3名に初年度1学期の授業料が給付(免除)されます)

●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、本校を専願し入学を確約できる方
出願期間 令和2年 2月10日(月)から令和2年 2月21日(金)まで
試験日 令和2年 2月29日(土)
【作文・面接】

詳しくは本校にお問い合わせください

一般社団法人 いわき市医師会附属 いわき准看護学校
TEL.0246-38-4202 FAX.0246-38-4203
http://ijk.iwaki.or.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

かざす 小名浜支所 小名浜寝具 小名浜蔵店

本部 小名浜蔵店 鹿島S.Cエブリア店
TEL.0246-92-2667 TEL.0246-46-0557

病院・事務所・施設などの清掃 スタッフ大募集!!

入社祝い金 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

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 福島県いわき市小名浜須崎町1番地1
TEL.0246-92-0555

客室清掃/北茨城市磯原	事務所内清掃/好間工業団地	施設内清掃/平日城跡	病院内清掃/常磐
【勤務時間】 9:00~15:00(休憩なし) ※終了時間変動有り 【月間稼働】 20~24日 【休日】シフト制 【時給】850円 ※交通費別	【勤務時間】 9:00~16:00(休憩60分) 【勤務日】 週3日(毎週火・木・土) 【休日】日・月・水・金 【時給】900円 ※交通費別	【勤務時間】 14:00~17:00(休憩なし) 【勤務日】 平日の中で週3日程度 【休日】土・日・他 応相談 【時給】1,000円 ※交通費込	【勤務時間】 6:00~15:00(休憩90分) 8:00~15:30(休憩90分) 【月間稼働】 20日前後 【休日】シフト制 【時給】800円 ※交通費別

オープニングスタッフ男女5名採用予定。
主な作業内容はベトナムイキや浴室、部屋の清掃などとなります。未経験者歓迎。
事務所内のゴミ回収、床掃除、トイレ、水廻りなどの清掃を行います。
※女性のみ
施設内の共用部のトイレ、流し台、通路と居室のトイレ、洗面台、流し、通路の清掃を行います。
※女性のみ
1日9名で各作業を分担して行います。床の掃き拭きや、トイレ清掃、医局清掃等の作業となります。
※女性のみ

電話連絡の上履歴書(写真貼付)を郵送下さい

担当/総務課

1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

2019年12月17日現在

1/元日	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
2	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	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
3	森のこどもクリニック	9:00~17:00	榑田町	38-7227
	かとう内科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	72-0072
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
5	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	ゆづクリニック	9:00~17:00	榑田町	63-1611
	さかもと内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	常磐関船町	72-2022
12	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
	後田内科クリニック	9:00~17:00	小名浜橋本	92-1222
13	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
19	いづかクリニック	9:00~17:00	小名浜中町境	52-2225
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
26	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	門屋整形外科	9:00~17:00	小名浜鳥居北	54-4047
	いわぶちクリニック	9:00~17:00	錦町	63-1501
26	いわき草台総合クリニック	9:00~17:00	草台	28-1145
	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
26	榑田病院	9:00~17:00	榑田町	63-3202
	箱崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
26	坂本整形外科	9:00~17:00	平豊間	38-2830
	洋向クリニック	9:00~17:00	洋向台	55-5150
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	織内医院	9:00~17:00	常磐関船町	44-1133

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

1/5	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
12	いわき草台総合クリニック	草台	28-1145
19	若松医院	平大町	22-3838
26	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)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

おかげさまで... 第2弾 ~生きる~

「心の復興」に取り組む元気の素カンパニー以和貴の「生きること」を考える催し。人生の最期をどう送りたいですか? 大切な人の最期をどのように送りたいですか? 「看取り士」をテーマにした映画と、ピアノトリオ・合唱コンサートで思いを深めます。

[日時] 2月23日(日) 13:30~16:30(開場13:15~)
[会場] いわき芸術文化交流館いわきアリオス 小劇場
 いわき市平字三崎1-6
[内容] 映画「みどりし」上映
 CELDO(チェルド)ピアノトリオによるコンサート
 群青 合唱
[料金] 2,999円 アリオスチケットセンター、元気の素カンパニー以和貴事務所(事前に電話を)で発売中
問合せ▶認定NPO法人 元気の素カンパニー以和貴
 Tel./Fax.0246-51-3448
 〒973-8408 いわき市中央台鹿島1-47-8



みんなでいくべ家(や)

台風19号の影響で、これまで各地で開かれた「つどいの場」が開催できなくなっている地域がある現状を踏まえ、生活の不活発による身体機能の低下や、要介護状態の予防のために、被災された方向けの「つどいの場」を実施します。

[日時] <ひらくば家(や)> 平日の月・木・金曜日 10:00~11:30
 <よしま家(や)> 平日の水・金曜日 10:00~11:30
[会場] <ひらくば家(や)> いわき福音協会まぎく荘みはま体育館 いわき市平字平窪字熊ヶ平6
 <よしま家(や)> いわき市総合保健福祉センター健康運動室 いわき市内郷高坂町四方木田191
[対象者] 既存のつどいの場に参加していた方で、台風19号の影響で施設の利用ができなくなった方など
[内容] 主としてシルバリーハビリ体操
[料金] 無料 交通手段のない方には送迎あり
[申込み方法] 申込み不要(ただし、送迎を利用する場合は電話で下記に事前連絡を)
問合せ▶いわき市役所地域包括ケア推進課 Tel.0246-27-8575

VR認知症体験会

認知症の方の立場になってみると、わたしたちの認知症に対するイメージが変わるかもしれません。VR(仮想現実)の技術を使って、認知症の方には世界がどのように見えるのか、周囲がどう接したらいいのかを体験します。

[日時] 1月23日(木) 午前の部10:00~11:30(9:30受付開始)
 午後の部13:30~15:00(13:00受付開始)
[会場] いわき市総合保健福祉センター多目的ホール
 いわき市内郷高坂町四方木田191
[内容] VRの機器を装着して、認知症の方の視覚世界を体験する
[対象年齢] 13歳以上
[定員] 各回50人
[料金] 無料
[申込み方法] 電話で地域包括ケア推進課まで。定員になり次第締め切り。
問合せ▶いわき市役所地域包括ケア推進課
 Tel.0246-27-8575



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。

1/3	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	9:30~11:00	いわき南警察署
5	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	13:00~16:30	ヨークベニマル湯本南店
9	14:30~16:45	呉羽総合病院	9:30~16:30	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。

慢性腰痛の原因

腰痛がよく皆さんが勘違いされていることがあります。腰痛は病名ではなく症状だということです。何らかの疾患や心身の状態が不安定になり、その症状として出

てくるのが腰痛です。6か月以上続き原因が特定されない腰痛の主な原因は2つあります。1つ目は「体」。同じ姿勢で長時間過ごしているため血流が悪くなり、筋膜の緊張から痛みやしびれが起きます。2つ目は「心」。ストレスによる緊張と不安などが考えられます。

今月のテーマ
慢性腰痛



4人に1人が悩んでいると言われる腰痛。原因が特定できないこともあり、痛みが長引く「慢性腰痛」に悩む人は少なくありません。最近では、急性期の非常に強い痛みの場合を除いて、安静に過ごすよりも、普段通りに日常生活や仕事をするのが大切だと言われています。そこで今回は、腰痛についての対策や予防法について整体院OASISイオンモールいわき小名浜院の西村暢人さんに聞きました。

治療法や対処法

治療法としては、臀部・股関節・大腿部の緊張を一定の方向に伸ばすだけでなく、筋膜をさまざまな方向に解きほぐすことで、腰痛の症状が緩和されていきます。また、早めの対処が早期快方への近道です。

筋膜とは

筋肉を包んでいる膜で、身体全体に張り巡らされています。同じ姿勢を長時間とり続けることで、体の一部に負担がかかり、筋膜が自由に動けない状態になるとよじれが生じて筋膜と皮膚・筋肉との間の滑らかな滑りが失われ、やがて筋力の低下や柔軟性の低下がみられるようになります。この筋膜のよじれやねじれを解消して、筋膜の伸長性と筋肉の動きの回復を促すのが大切です。

整体院OASIS
イオンモールいわき小名浜院
イオンモールいわき小名浜3階
0246-6818890
代表 西村暢人さん

全身の筋肉、骨格バランスはもちろん、筋膜の繋がりにまで意識した最適なほぐしで、長年の痛みやつらさの原因を見つけて出し根本改善を提供します。

- 腰痛の危険度チェック**
- ① じつといても痛む
 - ② 背中が曲がってきた
 - ③ お尻や脚がしびれる、痛む
 - ④ 脚のしびれにより長く歩けない
 - ⑤ 体を動かした時だけ腰が痛む
- ①〜⑤のうち1つでも当てはまる場合は、一度医療機関を受診することをおすすめします。

寒いと、つい家の中でじつと動かずに過ごしてしまいがち。1日に1回は軽い運動やストレッチを行って固まった体を柔らかくし、腰痛の予防をして冬を乗り切りましょう。

痛いからといって動かさないと治りません。急性の痛みが強い場合を除いては、普段通りに日常生活を送りながらストレッチやラジオ体操などの軽い運動をすることをすすめます。楽しみながら行うとストレス発散にもなります。

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。

第5回 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**

湯の街ふらふらり

ふらふらのんでふらふら散歩して、7月の街を楽しもう!

開催期間 令和2年1/6月~1/31日

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」+「フリー2枚」

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3-3-1

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~

渡辺町洞字関田地区内

ジェイ・ケイ・ハウス
常盤開発グループ株式会社ジェイ・ケイ・ハウス
福島県いわき市常磐水野台町尾171番地
0120(46)4118

待っているだけじゃ幸せはやってこない

ゼロゼロキャンペーン実施中! 月会費も0円
~お試しコースもご用意~

婚活アドバイザー マリズクラブ
いわき市平谷川瀬2丁目13-6
090-2609-8581

初心者 女性 シニア

今年こそパソコンを使いこなそう!
あなたの学びをしっかりとサポート。

自分のペースで学習できる個別学習方式とわかりやすいテキストで、繰り返し納得ゆくまで学べます。料金は月謝制で、受講回数によってコースが分かれていきます。生活スタイルに合わせ、教室の日程表から好きな曜日、好きな時間帯に受講してください。パソコンを基礎から学びたい方、同じことを何度も聞けずに困っていた方、大歓迎です。

パソコン教室ほけっとラパーク校
いわき市中央台飯野4-1 ラパークいわき
09:00~15:50 月曜、金曜、日曜、祝日
0246-28-0001

パソコン教室ほけっと小名浜校
いわき市小名浜飯野35 眞盛ビル2F
10:00~16:40 日曜、水曜、土曜、日曜、祝日
0246-38-7820

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

新春のアレンジ
~白メグリンで~
開催期間:1月14日(火)~1月25日(土) ※日曜・日祝
参加費:¥5,500(消費税込)
0246-34-8783

青山ガーデンフラワー
いわき市平谷田中内南177-4
10:00~16:00 日曜、祝日
0246-34-8783

予約優先! 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可

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)

0246-38-9775

La 読者プレゼント

応募締切 2020年1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2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掲載さ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・ホテルなど)の希望の商品(味または色)
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。

※前回の個人情報提供、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務等のみ利用し、抽選に対して本人の承諾なく目的外へ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 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

いわき准看護学校で戴帽式

いわき市医師会附属いわき准看護学校の令和元年度戴帽式が12月1日、同校で開かれました。同校では基礎的な学習を経て医療機関での臨床実習を控える、1学年の12月に戴帽式を行い、女子45人、男子6人(最高齢45歳)が臨みました。厳粛な雰囲気の中、ナースキャップを受けた学生の皆さんはナイチンゲール像に灯された火を自らのロウソクに灯して「ナイチンゲール誓詞」を唱え、看護職への意識を新たにしました。酒井邦雄学校長は「今日は通過点に過ぎない。これから実際の現場で人の命を守る看護の仕事の大切さを学んでください」と式辞を述べ、戴帽生を代表して小野和佳子さんが「何事にも真剣に取り組みます」と答辞を述べました。同校では現在、令和2年度の入学生を募集しています。詳しくは4ページ下の広告をご覧ください。

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
☎0246-38-4202 FAX 0246-38-4203



ガスワン陶芸教室 ～いわき市美展出展をめざして!～

新年1月、陶芸家 秤屋 苑子さんをお迎えしてガスワン陶芸教室が開催されます。陶芸に興味があったけど機会がなくて...と思っていた方、この機会に、毎日の暮らしの中で使う「器」を、土と遊び、人と語りながら楽しく作ってみませんか? 全2回のこの講座では、いわき市美展出展をめざして抹茶茶碗を制作します。

講師:陶芸家 秤屋 苑子さん
開催日:1月9日(木)、16日(木)全2回
時間:各18:30~20:30 会費:12,000円(材料費、税込)
会場:いわき市常磐湯本町日渡74-7 常磐共同ガス(株)3階C会議室
持ち物:タオル・エプロン
申込みは常磐共同ガス株式会社 ☎0120-43-3148
人事総務部 小野寺さんまで。

常磐共同ガス株式会社
いわき市常磐湯本町日渡74-7
☎0120-43-3148



香り豊かな美味しい蕎麦店

草木台にある田舎んぼの店内で営業していた三立て(挽き立て、打ち立て、茹で立て)にこだわり、蕎麦好きを納得させる喉ごしと味わいを楽しめる名店「ぶしの里」が湯本町の古滝屋の1階に移転しました。蕎麦には身体に良い栄養が沢山含まれていて、長寿、成人病予防にもおすすめ」と店主関根さん。メニューはざる蕎麦とかけ蕎麦(各¥730)のほか、毎月10日には20食限定で十割蕎麦を提供しています。開店記念特別メニューの蕎麦がき(¥500)を楽しむこともできるのでは、是非この機会に訪れてみてはいかがでしょうか。



La暮らし 読者1月限定!
ざる蕎麦、かけ蕎麦 ¥730→¥600
※お1人様1回限り
※La暮らしを見たお伝えください

手打ち蕎麦 ぶしの里
いわき市常磐湯本町三画208
古滝屋1階
11:00~14:00 売り切れ御免
定休日:水曜日
☎090-8251-1723

医療ガスってなあに?

第5回
ヘリウム

医療関係の専門家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

最終回はヘリウムです。ヘリウムと聞いて最初に思い浮かべるのは、風船に封入するガスでは? その通りでヘリウムの重さは空気の約1/7です。特性は軽いだけでなく、無色、無味、無臭、無害、無刺激性であり、また吸入すると声が変わる不思議なガスとしても知られています。パーティーグッズで販売されているヘリウムは、酸素が20%ほど含まれていますが、風船に封入しているガスは100%ヘリウムです。遊びで多量に吸うと酸欠により意識を失う可能性が高いので、絶対やめましょう。

また、知られていないのは液化させたヘリウムの温度です。液体ヘリウムは、この世の全ての液体の中で最も低温で、沸点はマイナス269.6℃と、絶対零度(マイナス273.15℃)でも凍ることがないと証明されています。その性質を利用して、医療の現場では核磁気共鳴分光法(NMR)や核磁気共鳴画像法(MRI)の測定装置で超伝導電磁石の冷却に使われています。ちよっと難しいですかね?

“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! **強くて優しい 安心の耐震住宅**

風光明媚・高台陽当り良好 住環境抜群の好立地!

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!
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
福島県郡山市(9)80198号 許可(保-28)第26745号福島県建築士会
家づくりダイヤル ふくやでしあわせ
0120-298-480
いわき市小浜川林城字朝6-2 https://fukuyasanyo.jp

おかげさまで20周年

キレイになりたいあなたへ

インプラントや注射による豊胸術

女性の胸を豊かに大きくする手術を豊胸術といいますが、豊胸術に使用されるインプラントには、いろいろな種類がありますが、ここ最近世界中で広く使用される安全性や触り心地などの面で良いとされているのがヒールシシリコンやモディファイというインプラントです。このインプラントをわきの下の数センチの傷から入れ、胸を大きくします。手術は硬膜外麻酔で行い、手術中に鏡を見ることでかきずき、サイズや形もさまざまな中からという場で決定するので、手術は原則として日帰りが可能です。最近でははじなどの治療に用いるヒアルロン酸を胸に注入する豊胸術が行われるようになり、手術をためらう方にはおすすめです。

担当医を紹介します

タウン形成外科クリニック理事長 医師 石原 信浩 先生
日本美容外科学会認定専門医 平成元年 順天堂大学医学部卒業 平成23年 東京医科大学医学部 大学院修了

いわきタウン形成外科クリニック院長 吉中 眞 先生
日本美容皮膚学会認定医 日本皮膚科学会会員 日本美容外科学会会員 平成6年 昭和大学 医学部医学卒業

いわきタウン形成外科クリニック 医学博士 中村 潔 先生
日本形成外科学会認定専門医 平成57年 昭和大学医学部 大学院修了

治療費用の目安

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).....	80,000円~	大腿脂肪吸引.....	5,000円~
隆鼻(ヒアルロン酸).....	60,000円~	わきかき(全身).....	180,000円~
ヒアルロン酸(シハ)1ヶ所.....	6,000円~	多汗ボトックス注射(両わき).....	40,000円~
サーマコリン(顔のため).....	90,000円~	ケミカルピーリング(両わき).....	10,000円~
豊胸術(ヒアルロン酸).....	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~		

※各施術の詳細はお問い合わせください。※本ページの価格には消費税は含まれません。

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

いわき 郡山 青森 盛岡 仙台 秋田 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 医師 石原 信浩 先生 院長 石原 信浩 先生

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:019-853-5500 仙台 | TEL:022-225-0777 秋田 | TEL:03-6467-4004

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

かざす ※院内の様子が見られます。

あけましておめでとうございます



第129回 新春ビッグバラエティーショー



～皆様とご縁をつなぐ、昔懐かしいチンドン屋さん～

東京チンドン倶楽部は、全国のチンドンコンクールで上位入賞など、豊富な経験と確かな実績を持つ実力派のちンドン屋。チンドン太鼓やゴロス(太鼓)など、様々な楽器を使って、懐かしの名曲から流行りのメロディーまで奏でる。全国の商店街の販促や、飲食店・パチンコ店等の新規開店イベント、福祉施設でのパフォーマンスや出し物など、幅広く活動している。

1月6日月 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。

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を!

- ✓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。

特定非営利活動法人 理事 関内きえ子
いわき介護予防支援の会の代表
●いわき市シルバーリハビリ体操1級指導士
●シナプソロジー(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

1月14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

