

かざす

MARUT

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。

リフォームや住宅機器の買い替えの際、みなさんは何を基準に考えますか?壊れてしまい、急を要して買い求めたり修繕するケースで、以外と多いですよね。そして、ああすればよかったと後悔したり…。そう、リフォームや住宅機器の買い替えこそ、これからの人生や暮らし方まで展望しながら検討すべきなのです。今回は、各メーカーのプロにお話を聞きました。



リフォーム① 事故防止

生活の中で、一番安心や安らぎを得たい場所は「住まい」ですよね。ところが、命を脅かす場所であったら…本末転倒です。でも、自宅こそ、もっとも危険がはらんだ場所なのです。

65歳以上の高齢者の事故発生場所で一番多いのは「住宅」。全体の8割近くを占める「居室」や「台所」「階段」「浴室」などで発生しています。

階段やベッドからの転落、お風呂での転倒、そして気温差によるヒートショックなど、歳を重ねると自宅の危険は増えていくことから、それに応じた対応が暮らしやすさを左右します。

リフォーム② 家事楽時短

夫婦共働きで時間を有効に使いたい、大家族でお洗濯が大変、高齢で家事の労力がキツくなってきた…、でも仕方がないと我慢して

リフォーム③ いつでも快適に

これから雨が多い時期に、洗濯物を外に干せなくて困ります。部屋干しは洗濯物のおい問題だけでなく、お部屋自体に湿気をもたらします。住宅が高気密化している今、洗濯物の水分も湿度に大きな影響を与えるのです。

過剰な湿気はカビやダニの繁殖、結露などを誘発します。洗濯乾燥機やエアコンを生活に取り入れるメリットは、このような部分にもあるのです。

プロに聞きました

実際に買い替えを検討する際、どのように考えたり行動すれば、失敗しないのでしょうか。リンナイ東北支

今月の特集テーマ

リフォームと住宅機器の買い替え index

- P1~4 快適リフォームいきいきLife!
- 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
- P8 ハッピーレシビ

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 福島県いわき市常磐湯本町日蓮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!

かざす

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

元から元気治療院

いわき中央店・北店

0246-51-8090

いわき市内郷織町金谷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!

金山《高台 南向き・いわき市認可済》

優良宅地分譲 新築住宅販売中!

ブランド家具 + オール電化 + コンクリート製3台分の軽車庫 + 全館冷暖房 + ケーテン付 建売住宅

780万円~800万円まで (182m) (179m)

会場

1-1 (済) 1-8 (済) (済) (済)

市道

■岩間E 月々の返済 **73,021円** (税別)
2,630万円借入の場合
※返済0・ボーナス返済無し 販売価格 **2,415万円** (税別)
※年利0.9%・35年払い

物件概要 ●所在地/いわき市若槻町上山145-25 ●面積/209.83㎡ ●建物/106.81㎡ ●用途地域/第一種低層住宅専用地域 ●専有部面積/50㎡ ●容積率/200% ●建築確認番号/第H30確認建築BHCL1440号 ●水道/いわき市 ●排水/合併浄化槽 ●電気/東北電力 ●学校/汐見ヶ丘小・植田東中 ●交通/バス停植田東中入口徒歩5分 ●取引形態/売主

1期面積/56.31㎡(17坪) ■施工面積/112.62㎡(34坪)
2期面積/56.31㎡(17坪) ■土地面積/186.35㎡
第H30確認建築BHCL1440号

いわき市小名浜林城字柳町6-2
福家産業
https://fukuyasangyo.jp
0120-298-480

facebook Instagram QRコード

します。高齢の方にとって濡れた洗濯物を干す、また取り込む作業は重労働です。それがなくなります。乾燥肌や敏感肌にお悩みの方には、肌に優しい仕上がりは大切ですね。また、天日干しと同じ除菌効果もありますので、毎日触れるものが安心して使えて身体も心もリラックスできます。

商品の良さを知っていたくには、ショールームや展示会などで体感することをおすすめです。

特徴は

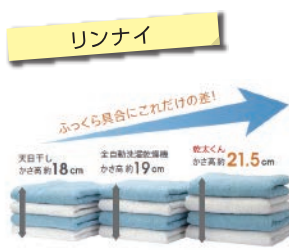
「現在の商品づくりのキーワードは「ラク家事」です。日常の「家事」って意外と時間がかかって、しかも面倒！そう感じている方は多くいらっしゃいます。リンナイが提案する「ラク家事」商品は、家事を効率化・自動化するだけでなく、それが家族の幸せや暮らしのリラックスにつながるような商品を目指しています。

ー お客様と接する上で

お客様によって困りごとや求めていることは異なります。そのお客様がどんな困りごとを持っているのかを聞き出した上で、商品のご提案をします。購入した後、お客様が後悔することがないように、自分が体感した感想も含めたいことも悪いこともお伝えします。そうするとお客様自身も心を許してくれて、いろいろの間に商品とは関係ない世間話をして帰って行かれるとホッと安心します。

◆メーカー探訪

実際に各ショールームを訪問したり、メーカーの担当者さんにお話しを伺ってみました！



リンナイ

コインランドリーの乾燥機で仕上げたフワフワ感、心地よいですよ！「日本国内のコインランドリー乾燥機は、すべてガスが使用されているですよ！」。いわき営業所長の坂上さんが教えてくれました。なんと！ガス衣類乾燥機のメリットが伺えます。その快適さを家庭で体感できるのが「はやい乾太くん」です。

花粉やPM2.5、梅雨時期、共働き、防犯... 外に洗濯物を干すのをためらう方も増えていきます。歳を重ね、洗濯を干す行為自体が労力になっていく方にもおすすめ。乾太くんは電気乾燥機の1/3と短時間、ガス料金1回(約63円)の低コストに加え、80℃以上の温風乾燥でダニやノイ菌を除去！衛生面でも効果があります。

今やガス乾燥機は洗濯物を干す、取り込む時間を省く洗濯、洗濯家事時間のヒット商品です。暮らしにゆとりを持たせてくれます。

ノーリツ



「同社はお風呂づくりから始まった会社なので、先の大戦後、戦地から復員した創業者の冷えた体と心を癒してくれた、お風呂。『お風呂は人を幸せにする』という信念で、同社のお風呂づくりは始まり今に受け継がれています。いわきエリアを担当する三浦さんが教えてくれました。

現在の商品づくりのテーマとしているのは、「見まもり」と「キレイ」。給湯器は台所リモコンだけでなく、スモホで離れた場所からも使用状況を確認できます。

キレイは99.9%以上の除菌性能を持つUV除菌ユニット。センサによる自動除菌で、入浴毎の翌日の残り湯もキレイを保ちます。熱めのお湯で配管を洗浄する「熱配管クリーン」も装備されています。

パロマ



「このころ時短コンロ」は、物理的な時短だけでなく、気持ちまでふっと軽くするような、「このころの時短」まで目指したパロマの新しいコンロです。いわき営業所長の坂本さんに、4月にリニューアルしたガスを紹介いただきました。

多様な新機能の中でも、「押しはスモホと連動した安心機能！自動調理ガイド機能」は専用アプリで、調理の手順もベストな火加減もフルサポートします。外出の際、コンロを消し忘れたか不安...という声を受け、別売りの専用タブレットを用いると、外出先でスモホから点火や消火などの最終確認も確認できる「状況確認機能」も搭載。ご家庭だけでなく、離れた暮らし高齢の家族のゆるやかな見守りとしても活用できます。

タカラ

平・菱川橋近くにあるショールーム。出迎えてくれたのはアドバイザーの水野さんです。カウンセリングシートを用いながら、困りごとや思いをくみ取って、解決につながる商品選びの手助けをしてくれます。店内にはディスプレイされたキッチンやバス、トイレ等、水廻りリフォームのワクワク感が倍増です！

今回おすすめのスモホキッチン「トレシア」は、同社のロー技術とデザイン性を両立させた逸品。今流行りのダーク系やアイ

2020.4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~

志賀塗装 献血キャンペーン 4/3 金 9:30-17:00

献血キャンペーン 4/19 日 9:30-16:30

※日程・内容は諸事情により変更になる場合がございます

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

イオンいわき店は献血サポーター登録企業です

AEON イオンいわき店
いわき市平字三倉68-1 TEL:0246-41-3000(代)
1F 飲食店/日用品雑貨売場 毎日7時~22時 その他売場 毎日9時~21時
※飲食店売場一部の専門店にて営業時間が異なります

デイサービスおもだか スタッフ募集!

資格・職種・勤務時間など **何でも!ご相談下さい。**

◆職種例:①介護福祉士②介護スタッフ③看護士など
◆給与例:①16~22万円②15~17万円③17~24万円

まずはお気軽にお電話下さい
土日祝も受け付けています

デイサービス おもだか
ケアプラス
いわき市常盤水野谷町千代館181-6
TEL:0246-99-2525

Takara standard

2020年 **春の新製品発表!!**

Takara standard いわきショールーム
AM10:00~PM5:00
定休日なし・駐車場完備
TEL:0246-22-6181
〒970-8026
いわき市平字下の町8番地の14

〒970-8026
いわき市平字下の町8番地の14

〒970-8026
いわき市平字下の町8番地の14

NORITZ ガスと電気のいいところを組み合わせた **「ハイブリット給湯暖房システム」**

ガス × 電気 = ココア **HYBRID**

ランニングコストを抑えてお得!

従来給湯器(LPガス)	約123,000円
給湯器熱費	約51,000円
ココアHYBRID-S	年間約70,000円削減

トリプル受賞

平成29年度 省エネ大賞 (技術開発 製品開発) 主催:国土交通省
平成29年度 省エネ大賞 (技術開発 製品開発) 主催:国土交通省
第7回 省エネ大賞(省エネ)賞 主催:国土交通省

株式会社ノーリツ TEL:024-934-5364
東北支店 郡山営業所 郡山市中町1-2-2-9F

ガスの衣類乾燥機 **乾太くん**

ガスならではのスピード乾燥&経済性

スピーディ
生乾き臭カット
経済的
ふっくらやわらか

パワフル温風で短時間乾燥の乾太くん。1回の乾燥コストは5kgで63円、1ヶ月毎日使っても約1,950円と経済的に使えます。

洗濯物5kgのめやす	5kg 80分	5kg 52分	10kg 63分	10kg 80分	10kg 102分
------------	---------	---------	----------	----------	-----------

電気ヒートポンプ式全自動洗濯乾燥機
電気ヒートポンプ式全自動洗濯乾燥機

Rinnai
リンナイ株式会社 東北支店いわき出張所
いわき市郡ヶ丘2丁目30-2
TEL:0246-28-6663

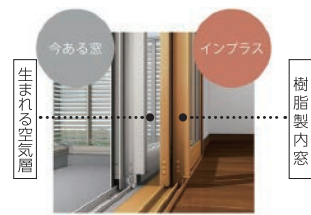
「上質感・意匠性・使い勝手」を大幅に強化し、キッチンでは家電を使える状態のまま収納でき、開けても閉じて美しく使いやすさ「スライドイン家電収納」が誕生しました。使いやすさと美しさの両立、魅力です！また、建材では、海外インテリアをいち早く取り入れた方や「自分スタイルを実現したい方が増えています。同社では自分で彩色できる扉をはじめ、多様なパーツを用意し、オシャレで感性豊かな部屋づくりを

パナソニック

先進の機能と空間の美しさを両立するスタイリングを追求したシステムキッチンのCM。この魅力を体感すべく、いわき営業課長の肥田野さんに聞きました。今年は上級ゾーンのモデルチェンジの年だそう。



アン調なども選べ、天然素材が高級感漂います。お手入れ体験も！シンク素材に油性マジックで書いた文字が、家庭用洗剤を吹き付けると、簡単に落ちていきます！見て、触れて、体験してくださいね！



樹脂製内窓
今ある窓
インプラス
生まれる空気層

リクシル

「記事のように日本では、自宅での事故で多くの人が亡くなっています。交通事故の4倍、年間約190000人がヒートショックが原因で亡くなっているのです。急激な温度変化による、血圧の急変を抑えるため、部屋の温度差をなくすることが重要です」と、教えてくれたのは、LIXILの栗原さん。

既存の窓の簡単に取り付けられる樹脂製内窓「インプラス」は、この心配を解決してくれます。樹脂の熱伝導率はアルミ比の1/10000で外気温に左右されず、断熱・防露効果を発揮します。



応援します。

フリナップ

4年ぶりにモデルチェンジした「アクリアバス」を見に、鹿島町のショールームにお邪魔しました。業界トップクラスの保温性・安全性・清掃性を備えるアクリアバスですが、さらに進化しました。デザイン性を向上させ、壁パネルを一新。腰壁デザインで楽しいカラーのオシャレも楽しめます。オプショナルでオーバーヘッドシャワーも選択可。「お風呂は癒しの空間。昨今は中・高級クラスを選ぶお客様も増えています」と主任の小出さん。

既存の窓との間に生まれる空気層が壁の役目を果たし、さらなる断熱効果に。加えて防音、夏の遮熱効果も生みだします。家の中で熱の出入りが最も大きい「窓」の改良が、安心ある暮らしの歩です。

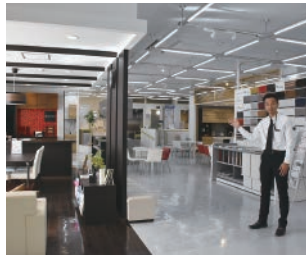
「まるで家に入ったようになりアルサで、打ち合わせも密にできます」と営業課の羽下さん。住宅設備機器や家具などパッツも配置でき、その場に立ったときの目線や、季節ごとの陽の差し方も確認できます。間取り変更や修正や即対応の早さ！完成後のイメージがこれだけわかると、安心感の中、ワクワクしてリフォームや建て替えに取り組みます。4月中にはVRも導入予定、鹿島町の住宅展示場でご体感ください！

ジエイケイハウス

家族構成や暮らし方の変化で、間取りを変えたいリフォームや建て替えをする場合、理想通りに仕上がるか不安ですよね。同社が導入する新築・リフォーム対応住宅「アレンシア」は、3Dでより現実に近いイメージを示してくれます。

家族構成や暮らし方の変化で、間取りを変えたいリフォームや建て替えをする場合、理想通りに仕上がるか不安ですよね。同社が導入する新築・リフォーム対応住宅「アレンシア」は、3Dでより現実に近いイメージを示してくれます。

家族構成や暮らし方の変化で、間取りを変えたいリフォームや建て替えをする場合、理想通りに仕上がるか不安ですよね。同社が導入する新築・リフォーム対応住宅「アレンシア」は、3Dでより現実に近いイメージを示してくれます。



くっす樹

Kutsurogi

永く快適に住まうための理想を追求したワンランク上の住まい

標準装備 + 楽しく快適省エネ

- ウッドデッキ
- 床暖房
- オール電化
- 太陽光発電

ジエイケイハウス

常設開発グループ 株式会社ジエイケイリアルタイム

いわき市常盤水野台町ノ尾171番地 TEL.0120(46)4118

新 AQUILA-BATH

自分に選り、愉しいひととき。

デビュー。

クリナップいわきショールーム

いわき市鹿島町御代字丸反51-5
(営業時間) 10:00~17:00
休館日 水曜日(夏季・年末年始休館日等あり)

TEL.0246-58-4771

ENJOY YOUR ROOM

部屋づくりを思いきり楽しもう

イメージの異なる空間展示をチェックしてお部屋づくりの参考に。お見積り・ご相談は無料です。お気軽におこください。

パナソニックリビングショールーム 郡山

〒963-8024 郡山市朝日2-5-15 TEL.0800-170-3828

■開館時間 10:00~17:00 ■休館日/水・木(但し、祝日は開館)・GW、夏季、年末年始
■無料駐車場 / 15台完備

La・暮らしを見たで「特別来場記念品」プレゼント

快適な住まいで、健康に!

お部屋の悩みを即解決。樹脂製内窓「インプラス」

今ある窓に「プラス」するだけ。インプラスであっという間の快適生活。

【 防音・断熱内窓 】

家中で熱の出入りがもっとも大きいのが「窓」

断熱効果 断熱効果 断熱効果 断熱効果

防音効果 防音効果 防音効果 防音効果

結露軽減 結露軽減 結露軽減 結露軽減

遮熱効果 遮熱効果 遮熱効果 遮熱効果

簡単施工 簡単施工 簡単施工 簡単施工

健康快適

浴室編

動画でご紹介 なるほど1ミッツ

LIXILいわき営業所

いわき市中央台飯野4-2-4 いわきニュータウンセンタービル4階 TEL.0246(30)9030

こころ時短コンロ

Paloma 4月発売の新製品

CREA

物理的な時短だけでなく、気持ちまでふっと軽くするような「こころの時短」まで目指したパロマの新しいコンロ

スマホ連動機能 ラ・クックグラン同梱

PD-991WST-75GG

希望小売価格 306,000円(税別)

福家産業

家を建てる際に家族構成や暮らし方など、先も見据えてみる。今の家族の20年後はどうなっているか？その時に楽しく暮らすにはどうしたらよいですか？考えながら家づくりを済ませようとするのも考え方の一つです。福家産業の二級建築士・野崎さんはアドバイスしてくれます。

子どもが幼いうちは大きな1部屋で使い、成長に合わせて2部屋に。新築時に扉を2ヶ所につくと、簡単なりフォームで済みます。間仕切り壁用の家具を新築時に求めれば自分たちの手でその時々フレキシブルに室内を変化させられます。

同社が経営する鹿島街道沿いの「リブレット」には、そのような家具も豊富に取り揃えています。インテリア+実用の家具選び、参考になりました！



◆介護リフォームのここと(家族みんなに優しい家づくり)

元気で頼りがいのあった親も、いつしか歳を重ね、定

腰もめつり弱くなりました。古い我が家は段差もあり、トイレや台所までの動線も悪く、高齢者には難儀が増えました。でも、リフォームにはお金がかかるから...とお考えの方も多いはず。

「予算に合わせたプチリフォームでも、暮らしやすさは確保できます」と、常磐共同ガスの二級建築士・蛭田さんはアドバイスしてくれます。

高齢になると「居室内でも行動範囲は狭い方が楽です」と安心です。例えば、トイレに近い部屋を親の部屋としてリフォームし、押し入れ部分にミニキッチンを設置してみます。お料理をしなくても、洗面台に電子レンジと電気ケトルで十分！どちらも椅子や車いすに座っても作業できる商品が多くあります。畳をフローリング(板張り)にしてベッドを置けば立ち座りも楽になります。小さな冷蔵庫を置けばさらによし！お風呂はデイスービスで、実際にそうされている方も多いです。



車いすでの動作を考えた設計、座ったままでの使いやすさを考慮した工夫がされたユニバーサル仕様のミニキッチン。高齢者向け住宅にも最適です。

体が不自由になってきても、なるべく自立した生活を送れることは、お年寄りの自尊心を守ることに繋がります。ゆくゆく本格的な介護が必要になっても、次の世代がこの部屋を使う時がきても、水廻りのある部屋は使い勝手がよく無駄はありません。

そして、高齢の親と暮らす、お世話する側にとっても無駄ではありません。親が自立していることは、労力的にも精神的にも、嬉しいことです。

リフォームの際は専門家に相談することと、その家その家のつくりや家庭状況、予算などを踏まえながら、できる範囲での最良の案を考えられます。また、いわき市など各自自治体では高齢者リフォームの補助金制度を設けており、介護保険も修繕補助があります。こちらも相談や申請を手助けしてくれます。

郷ヶ丘 AKANE

あかいけ耳鼻咽喉科

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/第3水曜日・日曜日・祝日
■予約優先 予約専用ダイヤル 0246-28-2300

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

いわき市常盤船町1丁目7-27(開船上関バス停前)
☎ 42-2040

SOEDA CLINIC 医療法人 そえだ医院

理事長 医学博士 添田 仁一

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 いわき市常盤湯水町吹合55-1
http://www.soeda-clinic.jp

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
午前 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 1:30~5:30	○	○	○	○	○	○

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
TEL 32-3125
http://www.nagase-naika.net/

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

山内クリニック

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 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
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

医療法人 清風会

吉成内科

理事長・院長 吉成 毅

日本へり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・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.yoshinari-naika.jp/

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・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

※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

往診のご相談も承ります

いわき市平谷中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

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 お気軽に問い合せ下さい

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

介護福祉用品販売部 福祉用具事業部 0770401073

4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

2020年3月18日現在

4/5	クリニック阿部	9:00~17:00	泉町滝尻	85-5801
	榑田病院	9:00~17:00	榑田町	63-3202
12	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	なおハートクリニック	9:00~17:00	小名浜定西	54-1262
19	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	常磐湯本町	42-3188
26	おちあい内科消化器科クリニック	9:00~17:00	小名浜岡小名	73-1171
	羽野総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
29	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
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
5/3	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	吉成内科	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	42-2220
4	佐々木内科胃腸科	9:00~17:00	小名浜南君ヶ塚町	73-0345
	花田内科クリニック	9:00~17:00	錦町	62-5000
5	加沢胃腸整形外科	9:00~17:00	常磐水野谷町	42-2198
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
4	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
5	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	ゆうクリニック	9:00~17:00	榑田町	63-1611
6	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
5	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
6	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	森のこどもクリニック	9:00~17:00	榑田町	38-7227
10	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	かしむら婦人科クリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-2289
10	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

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

4/5	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
12	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
19	若松医院	平大町	22-3838
26	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
5/10	おおほらこどもクリニック	東田町	63-0001



●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

マイナンバー制度について



行政を効率化し国民の利便性を高め公平公正な社会を実現する社会基盤です。住民票を有する全ての方に1人1つの番号をお知らせして、行政の効率化、国民の利便性を高める制度です。

マイナンバーカードとは

これ1枚でOK!
公的な身分証明書です。
マイナンバーは社会保障・税・災害対策の行政手続に、ICチップの電子証明書は様々なサービスに利用可能!



マイナンバーカード1枚でこれだけできる!

- ・マイナンバーの提示と身元確認がこれ1枚でOK
- ・e-Tax(国税電子申告・納税システム)などの電子申請も可能
- ・コンビニで住民票の写しなどの証明書が取得できる市区町村も

マイナンバーカードの申請・受取方法

申請 主に次の3つの方法があります。

- ①郵送申請
通知カードに同封されていた申請書にご記入・写真貼付の上、返信用封筒を使用して申請します。※申請書を紛失された場合は窓口にご相談ください。
- ②WEB申請
通知カードに同封されていた申請書に記載のQRコードや申請書IDを使用して、パソコンやスマートフォンで申請します。※申請書を紛失された場合は窓口にご相談ください。
- ③窓口申請
本人が(15歳未満の方及び成年被後見人の方は法定代理人と一緒に)、顔写真(大きさ:縦4.5cm×横3.5cm)を持って、いわき市役所市民課もしくは各支所・各市民サービスセンターの窓口で申請します。

交付

交付の準備が整ったら、交付案内の通知が本人の自宅へ郵送されます。本人が(15歳未満の方及び成年被後見人の方は法定代理人と一緒に)、必要書類を持って通知に記載の受け取り場所で受け取ってください。

受け取りの際の必要書類など

- ①個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書(自宅に郵送されます)
- ②通知カード(回収となります) ③身分証明書(下記参照)
- ④住民基本台帳カード(お持ちの方のみ回収となります) ⑤印鑑

身分証明書について

《写真付き身分証明書》
運転免許証、パスポート、在留カード等のうちの1点

《写真なし身分証明書》

「氏名・生年月日」又は「氏名・住所」が記載され、市町村長が適当と認める書類(健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、学校名が記載された各種書類、預金通帳、医療受給者証等)のうちの2点
※15歳未満の方及び成年被後見人の方が受け取る場合、本人分と法定代理人分の身分証明書及び法定代理人であることを証する書類が必要になります。

申請はお早めに!

マイナンバーカード申請→マイキーIDを設定→マイナポイントの申込(2020年7月~)→2020年9月~にキャッシュレスでチャージまたは買い物をした金額の25%分のマイナポイントがもらえます!(1人あたり最大5,000ポイント)
詳しくは <https://mynumbercard.point.soumu.go.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。

4/3	9:30~17:00	イオンいわき店
5	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
8	9:00~11:00 13:00~16:30	いわき市保健所 果いわき合同庁舎

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

10	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所
11	14:00~16:00	鹿島ショッピングセンター
15	9:00~12:00	いわき中央警察署
19	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店

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17	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
榑田	毎日民報榑田販売センター 榑田町南町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。



今月のテーマ
新型コロナウイルス

新型コロナウイルス肺炎の世界的な流行(パンデミック)が宣言され、私たちの生活に不安の影響を落としています。これ以上、深刻な状況に陥らないことを願うばかりですが、私たちは日々どう過ごしていけばよいのでしょうか?そえだ医院の添田仁二院長に伺いました。

新型コロナウイルスの特徴は?

潜伏期間は1~14日程度とされ、多くは3~7日で発症します。このため、未感染者については14日間にわたり健康状態を観察することが奨励されています。潜伏期間に感染させてしまう「未症状でも感染させてしまう」ことが大きな特徴であり、問題です。

新型コロナウイルスは気管支炎から肺炎を

起こす発症から一週間で両側下肺野の肺炎を起こすことが多い状況です。

まだ治療薬やワクチンがなく、これが現在の大きな問題です。アビガンは効果が判明し、中国では使用することになりました。また、肺炎に使用しているナファモスタット(商品名:フサン)の治験が東京大学で進んでいます。

どのように感染するの?

感染は「飛沫感染」です。感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒ウイルスが放出され、ほかの人が口や鼻から吸い込んで感染します。

感染者が自分の飛沫の付いた手で周りの物に触れ、ほかの人がその部分に接触して感染する「接触感染」にも注意が必要です。

飛沫が空気中に長時間漂う可能性のある「エアロゾル感染」も示唆されています。

高齢者の重症化が心配です

感染した7000人のデータから集計した死亡率は全体の2.3%推計されますが、世代別にみると39歳以下が0.2%、60代が3.6%、70代が8%、80代が15%となっており高齢者の死亡率が高くなっています。

①心疾患 ②糖尿病 ③慢性呼吸器疾患 ④高血圧の持病のある方の重症化リスクが大きいため、特に注意が必要です。定期的に医療機関を受診している方は特例で、受診せずとも処方箋を発行してもらえます。かかりつけ医に電話などで相談してみてください。



新型コロナウイルス

Q&A

厚生労働省HPより

Q

予防法は?心配な場合は、どう対応する?

A

石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行い、できる限り混雑した場所を避ける。十分な睡眠を摂るなど健康管理も大切です。

Q

濃厚接触の基準は?

A

①距離の近さ ②時間の長さです。必要な予防策をせず手で触れること、対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(目安として2m程度)が会話などで一定時間以上続き、多くの人々との間で交わされる環境は感染を拡大させるリスクが高いとされます。

Q

集団感染を防ぐには?

A

換気の不十分な環境で二次感染者数が増えることが明らかになっています。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは避けてください。医療崩壊を招く恐れのあるオーバーシュート(爆発的患者急増)を防ぐためにも、予防や日ごろの心掛を大切にしてください。

感染したかも?

①風邪の症状や37.5℃以上の熱が4日以上続く

②強いだるさや息苦しさがある

高齢者、基礎疾患のある方、妊婦さんはお早めに

帰国者・接触者相談センター

TEL0246(27)8596へ相談
お電話が混み合いますので症状を確かめて 譲りあってご相談ください。

私たちが心掛けるべきこと

いわき市でも1人の感染が確認されましたが、感染ルートや行動が判明しており、他者への感染の兆候はありません。

私たちがができることは予防と、感染した場合は「人にうつさない」ことが重要です。マスクは飛沫を広げない

そえだ医院
いわき市常盤湯本町収谷55-1
TEL 0246-668-1155
院長 添田 仁二さん
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入れております。

(人にうつさない)のに有効です。人にうつす怖さ意識していただきたい。状況は刻一刻と変わっています。ニュースなどで情報を常に入手してください。取材日3月13日

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。

スーパー・病院内などの清掃
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!

<p>病院内清掃/常磐地区 【勤務時間】6:00~15:00(休憩90分) 8:00~15:30(休憩90分) 12:30~20:00(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】800円/交通費別途 1日9名で病院内を手分けして清掃します。</p>	<p>スーパー内清掃/①平地区②四倉地区 【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、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。</p>	<p>事務所内清掃/好間工業団地内 【勤務時間】8:00~16:30(休憩90分) 【月間稼働】20日前後 【休日】土・日・祝日 【時給】800円/交通費別途</p>	<p>店舗内清掃/好間工業団地内 【勤務時間】9:00~16:00(休憩60分) 【月間稼働】20日前後 【休日】シフト制 【時給】800円/交通費別途</p>
--	--	--	---

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浜町1番地の1
TEL. 0246-92-0555

電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい

担当/総務課

La 読者プレゼント

応募締切 2020年4月30日(木)

●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4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し、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(例折込・マルト店頭など)のご希望の商品(品または店)
⑦絵柄の改善点 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。

※前掲の個人情報は、プレゼントの抽選・発送および年齢にかかわらず無断に公開し、提供してご本人の承諾なく目的以外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卒業式

いわき市医師会附属いわき准看護学校の卒業式が3月8日、同校で開かれました。20～51歳の男女35人が准看護師資格を手に、医療や福祉の現場に巣立ちました。

新型コロナウイルス肺炎に配慮し、卒業生と役職員のみで挙行された卒業式。酒井邦雄校長は1人ひとりに卒業証書を送り、「人に優しく、自分にもっと優しく。それは温かやさしきではありません。精神的・肉体的によくないと、人に優しくできないからです」と甘やかにあふれる辞を述べました。木村守和会長が新型コロナに触れながら「厳しい状況だが、准看護師として正しい知識を広め、人間愛の心を大切にしてほしい」とあいさつしました。

同校では2年の修学期間で准看護師資格取得を目指します。新卒者だけでなくキャリアアップを目指す社会人や、再就職を目指す子育て中の方も多く学んでいます。興味のある方は下記まで。



一般社団法人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

常磐湯本町に去年10月に歯科開院

“丁寧なヒアリング”と“分かりやすい説明”で安心して治療が受けられるクリニックが開院しました。痛い・怖いというイメージからつつい足が遠のき、手遅れになる人をひとりでも減らしたく、もっと進んで来たいような歯科を目指しています。またスタッフ一同やさしい雰囲気や安心してできる治療環境を整えています。「健康で日々若々しく過ごせるような人生のサポートがしたい」と思っております。日常の何気ない話でも、歯の相談でも、いつでも気軽に話したいらして下さいね」と舟田院長は笑顔で話してくれました。

舟田歯科クリニック(一般・予防・小児・マタニティ歯科/入れ歯治療/口腔外科/審美歯科)
いわき市常磐湯本町三函191 ☎0246-42-3753
診療時間/月・火・木 9:30-13:00/14:30-18:30
土 9:30-13:00/14:30-17:30
休診日/水曜日、日曜日、祝日
https://www.funada-dentalclinic.com/



La暮らしスタッフおすすめ

揚げたて揚げ食べ放題!



いわき市湯本町にあるこちらのお店は、数十種類の食材の中から自分で好きなものを好きなだけ選び放題。「美味しく楽しく」お腹いっぱい食べられるのが特長です。

揚げランチ(食ベ・ソフトドリンク飲み放題60分) ¥1,000、小学生 ¥500、ディナー ¥1,500(食ベ・ソフトドリンク飲み放題60分) ¥2,500(食ベ・アルコール飲み放題60分) 小学生 ¥800。また小学生以下のお子様は無料のサービス。コスバ重視でまさに庶民の味方。食べすぎ注意で是非ご家族でお出かけください!



La*暮らし 読者4月限定!
揚げランチ 大人100円引き

※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

申亭がぶカツ
いわき市常磐湯本町上118
営業時間/11:00~14:00
17:00~22:00
休日/木曜日、第3水曜日
☎050-5266-0854

4月26日(日)に「いわき歩き愛です」を開催!

「いわき歩き愛(め)です」が4月26日(日)、いわき健康センター~大畑公園周辺で開かれます。地元を歩くことで地域再発見と健康増進、商業観光活性化などを旨とし、全国各地で実行委員会が組織され、実施されています。「いわき歩き愛です」はいわき健康センターが開催。専用の歩数計を用いてウォーキングを楽しみ、歩数に応じた賞品が得られる楽しみもあります。チェックポイントでは地元の歴史や文化にまつわるクイズもあります!

■開催時間:9:30~10:00受付。10:00スタート13:00最終ゴール ■スタートゴール地点:いわき健康センター ■参加費:1000円(歩き愛です専用歩数計代として。歩き愛です専用の歩数計持参者は無料。※当日いわき健康センターに専用歩数計のご提示で大人1000円で入浴+フィットネス&スパ温泉の体験、小人500円で入浴が出来ます。※専用歩数計で各地の歩き愛ですが無料で参加できます。 ■申し込み:いわき健康センターまで

いわき健康センター
いわき市小浜町中ノ作45-1 ☎0246-63-4126

担当医を紹介します

かわかぎまで20周年

キレイになりたいあなたへ
皮膚レーザー治療

しみ、ほくろ、いぼあざの
皮膚レーザー治療

当院では、若い方からご年配の方まで患者様のニーズにお応えすべく、数多くの各種レーザー機器を取りそろえております。これにより、レーザー専門クリニックに引けを取らない、しみほくろ、いぼあざに対する最先端レーザー治療が可能です。お気軽にご相談ください。

また、深層までしみて、ほくろ、いぼあざの場所、大きさで、深さなどによって手術的に治療する場合もあります。詳しくは担当医にご相談ください。

目元のしみのレーザー治療(1回で終了) 62歳・女性

Before

After

しみ、ほくろ、あざ、いぼの治療 3,000円より

リスクや合併症/色覚異常、再発、腫瘍など

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~	タトゥー除去(レーザー).....5,000円~
	隆鼻術(セパロン).....6,000円~	わきが・多汗症(手術).....240,000円~
	ヒアルロン酸(1ヶ所).....6,000円~	多汗ボツクス注射(両わき).....40,000円~
	サマール腫瘍(腫れのみ).....90,000円~	ケミカルピーリング(にきび).....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(しみくすくす・赤ら顔).....12,000円~
	豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....2,800円~	

※各種腫瘍療法は適用できません。※表示の価格は消費税別です。

当院いぼ医療レーザー脱毛を取り入れています

リゼ脱毛 検索

スタッフブログ

10年がお取替えの目安です
煙式・熱式取り扱っております

火災警報器 設置しますか?

寝室・キッチンなど用途に合わせて選べます!

ご相談 0120-43-3148

Gas One 常磐共同ガス 株式会社

本社/福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7

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

花と向き合う楽しさや喜びを感じて、扱感性を磨けるレッスンをぜひ体験してください。

春の寄せ植え
~とっておきのひと針つくり~
開講期間:4月14日(水)~4月25日(土) | 日・夜・回数
参加費: ¥5,500(消費税別)
※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
いわき市平岡田目字田中内南177-4
10:00~18:00
日曜日、祝日
あり
☎0246-34-8783

い わ き 郡 山 森 盛 岡 山 台 参 道

タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会認定病院 医療法人社団いこ会 医学博士 理事長 石原信浩

0120-107-455 0120-107-286

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
TEL:0246-335-7633 FAX:0246-335-7630
TEL:0246-335-7633 FAX:0246-335-7630

完全予約制

年中無休 土・日・祝日も診療

かざす

ゆったりとしたくろぎの空間

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 小名浜店 鹿島S.Cエプリア店

いわき市小名浜町明神39 ☎0246-92-2667
いわき市鹿島町水田5 ☎0246-46-0557

いわき市医師会から皆様へ

【第10回】ACP(アドバンスケアプランニング：人生会議)のすすめ

呉羽総合病院 理事長・病院長 緑川 靖彦先生

「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。

本日も救急車で高齢の患者さんが搬送されてきます。意識は不明瞭です。自分の意思を伝えることができません。

そのような治療を望まれるのでしょうか？家族も承知していません。独居で家族のいない方もいらつやいます。

こんな場合、私たち医療者も困惑してしまいます。現在、日本は少子超高齢多死社会の真ただ中にあります。

このような場面が臨床の現場では数多く認められます。誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。

自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どんなような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する

取組を「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」と呼びます。

これらの話し合いは、もしもの時にあなたの信頼する人があなたに代わって治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかも思われます。

でも話し合いをしてあげれば、万が一あなたが自分の気持ちや話を伝えなくなった時には、心の声を伝えることができるかがえのないものになり、ご家族やご友人の心の負担は軽くなるでしょう。

ACP、こんな感じに覚えていただけたら。 A・・・あなたの C・・・ここに P・・・たとよりそう

①豊かな人生とともに
②希望や思いについて考えましょう
③健康について学び考えましょう

④あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう
⑤希望や思いについて話し合いましよ

充実した納得のいく人生のために。 いわき市では、私の想いをつなぐ「ノート」を作っています。

呉羽総合病院

理事長・病院長 緑川 靖彦 先生

〒024-6663-2181
いわき市錦町落合1番地1

外科・消化器外科・乳腺外科・在宅医療・緩和医療・ICD(感染制御医)に活動しています。いわき市医師会副会長を務めています。



★おまけ★豆腐ステーキ

【材料(4人分)】

- 木綿豆腐 ……1丁(300~400g)
- みょうが(小口切り) ……3個
- かいわれ(2cm幅に切る) ……1/1パック
- 青ネギ(小口切り) ……1本
- ケール ……1袋
- 小麦粉 ……適量
- サラダ油 ……2杯

【A】

- ピーナッツバター ……10g
- 練りごま ……30g
- ポン酢 ……90cc
- みりん ……大さじ1杯
- アーモンド ……8つ

【作り方】

- ①木綿豆腐を4等分に切ってから水切りをする。
- ②みょうが、かいわれ、青ねぎ、ケールは切ったあと、ボウルに入れた冷水にいったんさらしてから、ざるにあげて水気を切る。
- ③ボウルに【A】を入れて合わせる。
- ④木綿豆腐には、表面に薄く小麦粉をはたいておく。
- ⑤フライパンを中火にかけてサラダ油を入れ、④の木綿豆腐を入れ、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。余分な油はペーパータオルなどでふき取り、【A】を半分回しかける。
- ⑥器に②の薬味を盛り付けてから粗く砕いたアーモンドをのせる。
- ⑦⑤を乗せお好みで残りの【A】をかける。

【材料(4人分)】

- カマンベールチーズ ……100g
- キャベツ ……80g
- ミニトマト ……80g
- 卵 ……3個
- バター ……5g
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々

【A】

- ニンニクオリーブオイル ……大さじ2
- アンチョビ ……2尾
- レモン ……小さじ1
- ブラックペッパー ……少々

【作り方】

- ①キャベツはひと口大に切り、電子レンジで600Wで2分しんなりする程度に温める。ミニトマトはヘタを取って湯むきする。
- ②ボウルに卵を溶き、①、塩、こしょう、ひと口大にちぎったカマンベールチーズを加え、混ぜ合わせる。
- ③フライパンにバターを中火で熱し、バターが溶けたら②を注ぎ、フタをして弱火でゆっくり火を入れる。
- ④③をお皿に盛り付け【A】をかける。

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます!

やわらかくて甘い春キャベツとカマンベールチーズのオムレット



豆知識

キャベツは、ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維のほか、うまみ成分であるグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。ところで皆さん、春キャベツと冬キャベツの違いをご存じですか?見た目や時期だけでなく、適した調理法にも違いがあるんですよ!

◆春キャベツの特徴◆

秋に種をまき、3~7月に収穫します。球形で、内部は黄緑色。葉の巻きがゆるく、ふわっとしています。葉はやわらかめで、みずみずしいため、サラダなど生食がオススメです。

◆冬キャベツの特徴◆

夏に種をまき、12~3月に収穫します。楕円形で、内部は白っぽい色。葉はかたく巻かれ、ギュッと詰まっています。葉1枚1枚がしっかりとしているため、加熱しても煮崩れしにくいです。



マイナビ2021 サイトにて
WEB動画説明会
アーカイブ公開中!

WEB就活
開始!



本部 いわき市勿来町窪田三条5番1
TEL (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索

