

August.2020 2020年8月1日発行



ト・アルバイト募集中



希背 望景 の杜福祉会

いいて、

場から学ぶ

の

ū

依頼に至ったのです。

停店、

機 矢

|関を中心に、飲食店や

公療機関、

福祉施設

教

自分たちで地域を歩猫きました。

、社会福祉法人希望 祉 マッ 膨ら プへの思い

> \cup ア

地域の方とふれ

あ

プ。足を使

い、汗を

の

方

杜福祉会(以下·杜

福

活性化 場体験型教育プロ別演習」という、現 福祉分野)の現状と課 わき地域の福祉(主に障プログラムに取り入れ、 σ グラムが展開されました。 けて、「地域活動 201 2 0 1 しいう事 文部科 (材育成の展)未来を担う地域循環 東 康 米日本国 東 福 -9年度にか \Box の取り 祉 業の -学省の「ふくし 大 学 際大学 部 開 で 組みを教 **(**以 環で、地 (coc+) は 特 に障

思いからです。 る方に地域の資源を知地域で生活する障害の 討し てもらい、より暮らし 福祉·医療 い生活を送らせ 駅 ました。施 裏 周辺 マップ作 (鉄 設 北 た 利 地区) いと りを 用 ゃ

型

ま

知化った 生が、 でマップを作ってほしい 「ぜひ学生の皆さんの視点 東日大で福祉を学ぶ た杜福祉会は、そこで 、特別 |演習で地域活性 組 h で いる 者や لح 学 の ġ つ あ

害 い 育 域

生のみなさんが若い感性を携えながら、地域を地道に歩き、心 から見えたものをご紹介 で受け止め、丁寧に作り上げたマップ。その取り組みと、活動 て、「いいとこ発見! |康福祉学部| と、「社会福祉法人 希望の杜福祉会」が連携 版福祉学部 日本国際大学 、脚光を浴びています。そんな中、「東日本国際大学 いわき駅うらまっぷ」 します。 」を作成しました。学 J 点ホ グ と記に を立会

日景

R 在 I ル 施 しして、 しして、 い す ム I 設 しま え 周 必事業 い 検のわ るが る プ や法 業 年

マップをつくりたい」と思 る方など、誰にでも く、子どもからお を 外国人留学生も。取り組 ਰ 障 国 始めた学生 を 害の 一人、ほかの地域 使 用している学生や. あ 1 のる方だけでな学生の皆さんは Ġ 中には 年寄り、 いからく 使える 車 7



物事に取り組む 子教授が編集、杜福祉会の坂田勝彦教授、田中みの坂田勝彦教授、田中みマップ作りには6人 草 -野滋章さんが監修 りには6人の 型 中みわ のわ

o120-298-480

手法が近年、

産学官連携など、分野を超えて協力し合い

今月の特集テ いいとこ発見! いわき駅うらまっぷ

index

●P1~3 「地域と学ぶ」「地域で学ぶ」 大学と地域との連携のかたち

●P4 ハッピーレシピ 健康カレンダー Healty Action 献血バススケジュール

ライフチャンネル **●**P6 読者プレゼント

NEWS&TOPICS

紙面を今すぐ体験

アプリストアから

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・暮らす編集室

〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7 TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710 lakurasu1@gmail.com

Uchiyam 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

ホームページアドレス http:// メガネ補聴器 .com

Facebook

お得な情報を随時公開中!

機能訓練・はり・きゅ

-51-8090



歩

域の人に尋

ねたくて

命に営んでは

命に営んでいました。ならではの魅力を出しまれがらのお店が、

し、懸が、地元

は押

ませ

んでした。

しても 長

らっても容易

12

い坂。車

いすは仲間に

ま

下町の風情を残す

急

素

/ 敵な発見も

多く

ぁ

t)

ポイントを拾うだけで

皆さんは

、地図に落とし込

その作

業の

中で学生

作業半ばに

#

6な問題

過や課

題

が

Ê

歩くことで、

ま

で、初

市外の出身。手探りほとんどの学生が

外の出身。手探りの

似めての土地を歩き、の出身。手探りの状しんどの学生がいわ

なく、さまざまな気付きや

う人々に接

し、深い思いに

あ ŧ

現 遭 業半ばには

遇し

まし

た。水害:

、台風

19

とらわれた学生

の

皆さ

h

を得たのです。

い。地

域

域の中で人と人が出いている人がいな

Ū

、関係性を持つ機会は

を持ちまし

るのかなと素朴

な

疑

問

催

Ū ガ由

ている

の

ŧ

知

ŧ

奥 ゃ

深

など地

『域のカラーが見ぇ。歴史が残るエリア.

?ーデンイベントを開

緒

あ

る神

社で、夏

にビ

•

ルを・

しているのだろう? 、普段どのように買

は

一のな

い高齢者の方

そし

て ::

域

の公民

配弁当などサー

ビスは

を開き、

、登校前の子ども

有する「コミュニティ食堂」

では、こども食堂の機能

7

だろう

ちが

が朝ご

飯

を食

かっつ

の地 ば空 の充実につい地域の人の き地 子どもたち ₹の人のコミュニティ われて が あり、利用でき いいな ながって の 遊び い公園 り場や いく n

> \cup 現

実

状と、それに向き合 が見え 被 # 感じまし. は な所 < とても大切 感じま. してくれる 温

#

域を知ってもらいたい、地たのです。学生さんにも地

のだなと、学生の皆さん が「コミュニティ食堂 な、心の面もほ かな居場 ŧ その中で、勉強はしていて生が実習などで訪れます。

杜福祉会にも多くの

ਰ੍ਹੇ

なく も摯 ਰ੍ਹੇ !を掘り出してくれたのれていたさまざまな事 な (まなざしは、地域に埋)、学生のみなさんの真日に見える風景だけで

かっていな

いと感じてい

域

一のことはよくわ

温かいまなざしがありま支える地域の大人たちのした。まわりには、それを ニーだけでなく、今の時代心じました。物質面のフォ た一方で、コミュニティ 0 。時代が抱える課題を 「居心地のよさ 姿で目 の当たりに を

草野さんは話し #

完成し たマップは

で、 ġ いエリア」「いわきの 5 亩 が を 実際に歩くこと なくても 暮ら

> でした」 える機

坂田先生も

生の皆さんに依

類し

た

会にもなればと、学

もらいたい…、

. 学んでもら

でと人の

関わりを持っ

7

くり、 ごとの 分け てきま も 駅 マッ す 醸 ちりばめ 裏 成の手助 0 成の手助けをしてい、地域への親しみや愛 、まち歩きで得た話題 プでは キャラクターもつ 地区を3エ まし J た。エリア R ゴリア い ゎ

かけにな

きに取

り組

んでい

まし

作ってみ

たはずで・、ではずで・、ツプだったら、プロの業し、上上のための マップが障害学生さんが関な と思 h さ かと思います」 仕上げても 報 に限定せず、いい意味で h のってくれるかな? 量 いましたが、福祉と医 は、「当 成 |が増え、立派なもの Ü たマップに 障害の 一初は わることで、 らえまし あ 『学生さ る人も 草 た。

ホンネ、そして成果 ・生に依頼した

利

な りま っていくうちに、『 \blacksquare 4 ・先生も一マッ ブ 障 害

が

あ

えて学生 たはずです。杜福:

にお

いっ

, つ ٦ ÿ

杜福祉会の方法

그

1 ŧ

-サル 子ども

デザ

イン 使

午前9:00~12:00

ŧ

える

郷ヶ丘 AKANKE

あかいけいはいっと

■院長 / 赤池徹哉 ■診療科目 / 耳鼻咽喉科

〒970-8045 いわき市郷ケ丘 2 丁目 55-2 TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

診療機関 月 火 水 木 金 土

[予約優先] テ約専用ダイヤル 0246-28-2300

■休診日/第3水曜日・日曜日・祝日

菅原石材店●

●7-11 公園●

lack

•

●花香里

●ごとう接骨

•

休

たのには

、実は理由

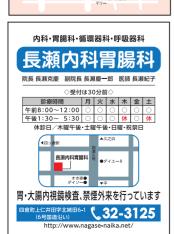
当があ 願

> 学生にしてみれば、新しい 欲的なところもあり、を学んでいました。元々意 学部と演習で、福祉の基礎 、地域と関わるきっ たい!』と前向 「学生たちは た。 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 ●かしむら婦人科 単保養所 ■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 泉コンタクトレンズセンタ·











25-3600 FAX.25-3655









通がリケー こえ
・通所リハビリテーション
・やがわせデイサービス
・きらくデイサービス
・まごころデイサービス

事業推進室 含21-5633 σ

開かれました。

さん、間宮開斗(まみや・か

んどう・しゅう) さん、比留

(菜月(ひるかわ・なつき)

いと) さんによる座談会が

意識が移動する、という感 H 業でありながら、学生たち 覚のようです」と、坂田先 象的でした。『ふと』自然に 面が幾度も いったのです」と学生の思 という切り口が生まれて 思いや考えを深める場 がある人に限らず、誰もが は を想像します。 いやすいものにしたい 「マップ制作のための に視点をスライドさ *人々の地域の暮ら あったのが ΕD

生は言います。 図に落とし込むのではな 事務的に見たものを地

が助け合う心の面、双方が とを学生の皆さんは作業 充実・醸成していくことが の いる今、それに向けた地 慮り、取り組みを深めてい でしょうか。 も、「大切な感覚」として身 ではないでしょうか。そし 必要です。とても大切なこ 暮らすことが求められて く、心の震えを素直に感受 こつけられたのではな 中で体現してくれたの)整備には、設備面と人々 、さまざまな立場の人を 。誰もが安心して地域で 、学生のみなさん自身 じ、デザインに反映させま 温かい親しみやすさを感 は ?

マップのデザインの意図

か ? 草野さん

は

(遠藤さん)

地域を実際に歩いて さんや、このマップを手に ことの重要性を学生の皆 う、地域をまわるといった 上だけではなく、人に会 かったと感じます。地図の ていくか考えるきっかけ 12 たらうれしいです」 た方々に感じてもらえ もなり、教育的にもよ 、足りないものをどうし



思

います。「知れば知るほ 彩られていったのだと そ、最初は風景だった場所

も、活き活きとした生活感

べたと思います」(坂田先 とが必要ということが学 は、責任をもって頑張るこ 何かをつくるために 望の杜福祉会) との出会 とは、地域で学ぶことの醍 が、地域の方々との出会 醐 のプロセスに身を置くこ ど面白くなる」という学び

『味です。福祉の現場(希

います」(田中先生 たちの今後の作業だと思

座談会より

らすでご紹介するにあ 福祉学部3年の遠藤柊(え 田中先生、メンバーで健康 、草野さんと坂田先生、 この取り組みをLa・暮 た 宮さん 知りました」(遠藤さん、間んなふれあいがあるのを ₽ たちだけでなく、地域の人 集まっていて、朝からこ

大変だったことは?

しい急な坂や段差は、車 「車いすユーザーには厳

すの自分も大変なだけで

なく、高齢者の方も大変だ

地

域にも同じことが

りします。実は身近な

感じましたか? ました。」(間宮さん) クターにも地域の背景を 盛り込み、親しみやすくし した。エリアごとのキャラ

実際に地域を歩いて、どう 「人手が少ないというイ

は、学校に行く前の子ども 感しました」(比留川さん) すが、高齢化や過疎化が地 ん。私は神奈川出身なので い。人がいないと頼れませ 昼間でも人が見つからな が傷んでいる部分がある。 メージを感じました。道路 方で進行しているのを実 コミュニティ食堂に バックしていくのが、学生 ことを地域にフィード のだろう』と考え、学んだ 『何のためにやっている

坂田先生から・・・

誰かに見てもらった だから鏡を使ったり、 ることはできません。 や姿を自分の目で見私たちは自分の顔 用号読者プレゼン キーワード 地域と学ぶ 喜ばしく、

> 耳鼻咽喉 田 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

> > バス停中平等

うかたちで実を結びまし の若い感性が、マップとい

てくれたことで、学生たち や、数々の発見をもたらし

与えられたことを、とても た。こうした学びの機会を

有難く感じて

※土曜日は月に1回9:00 詳しくはお問合せ下さい ~ 12:00 まで診療

■休診日 土曜・日曜・祝祭日

村田耳鼻咽喉科 往診のご相談も承ります

いわき市平中平窪細田町3-2

点が豊富だからこそ、『発 ろうと思いました」(遠藤 見』につながることがある いが大変である一方で、視「メンバーの価値観の違 ことに気付かされました」 「メンバーの価 一当初の狙いより膨らん い か が ~ うれしいです るとき、以

さん)

制作の面では?

当てはまるのでは あります。このマップを作き、私はそう感じることが それらを表現しようと頑 くる。学生と地域を歩くと うに新鮮な気持ちで訪ね を手に取る方に伝 姿が少しでもこのマッ 張りました。彼らのそんな 域の魅力や課題に気づき 成した学生たちは各々、 かった何かが目に入って つめ直すとき、よそ者のよ ょうか。そこを改めて見 前は意 急識し ない

にはお話を伺い、そうして ちの目で見て、歩いて、時 田中先生から・・・ 道に歩き回ったからこ 大学生が、実際に自分た わると





株式会社リラックスグル

24 いわき市小名浜住吉字道下34 回流が 1045-901 http://seitai-sogo.com 携帯.090-2886-9914 担当:箱崎

詳しくはお電話にて

ノキの

(経験者) リラックスグループで 緒に働きませんか? (セラピスト)大

働く場所は市内12、茨城2店舗あります 働く時間等はご相談に応じます

給料は委託業務内容につき歩割制です

学院生徒募集中! 低価格な授業料で短期間で学べます

・年齢制限はありません

無資格の方には

丁寧に指導します

ら知る身体状暮らしぶり、 の実施やが多く、 ション 主治医 悪化を招くことも無計画な治療の中 を、 患 院や診療所での 必者さんの ゃ 継医 の総 状況血 に続を判断するため」師にとっては治療 自己判 談しながら決め 継続や延期の是い病状をよく聞 の被把検 顔 原色や日常の もあするため Pあるため、 P断が病状の 光握はとて 快査などか 検 が病状の 査が、

福島労災病院独立行政法人労働者健康安全機構

院長代理·外科主任部長武藤

淳

☎(0246)26-1111

まってはかえって心配です。要な受診までも控えさせて過度な「コロナ怖れ」が、 2、継続的治療が必要な場合がんや慢性疾患を抱える方 急要請が適 も控えさせてしナ怖れ」が、必 切 だに為されて

救急出 者されたの地方(報告され いるようです ウイルス感染による外出の い行動が、 だ た 医 紙の記 ようで心配です。 動 を も十 7 ŧ 割 療 五 ŧ 施 事 粛させてしまっ 五%ほど減ってょした。市内の **心設の外来受診** 事に、県内で調 少していると 派所を 受診す 先日 \Box

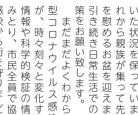
いわき市医師会から皆様へ

《第14回》新型コロナウイルス流行中の健康管理

いわき市医師会理事 武藤 淳先生

だくコ 民 し活語

念のあった時期に休止していた各種の検診も、七月からは 再開されました。定期検診を 普ちんと受けたり、体調に異 常のある時の適切な受診は拒 まれるものではありません。 熱中症も懸念される時期を迎 えますので、必要に応じた適 切 な な感染対策と市 種あル 施設や介 診 ス感染を拡大させる懸 を り お 勧 護施設の め 皆様 ま す



を慰めるお盆を迎えますが、たいた状況を保っています。これから親族が集って先祖の霊れから君族が集って先祖の霊ならばない協力行動にて、 感染から り、市民全員で協力してや科学的検証の情報を読 ロナウイルス感染でだまだよくわからない 々刻々と変化する対策)街を守りましょう。 感染 す



美味しくはじめる健康な食生活



スマホをかざすと、1分でわかる レシピ動画が見れます!

1992年に労災病院へ赴任し、主に消化器癌治療、手術・消化器癌治療、手術・がん剤治療、緩和医療、医療の全管理などを専門に診療しています。

ビタミンBで夏を元気に ひよこ豆のドライカレー



[材料(4人分)]

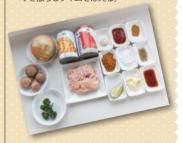
ひよ<mark>こ</mark>豆(水煮) ・・・・・・・1缶 鶏ひき肉・・・・・・・200 g 玉ねぎ(みじん切り)・・・・・適量 ニンニク・・・・・・1個 にんにく(みじん切り)・・・・ 1 片分トマト缶・・・・・・・・1缶 マッシュルーム(スライス) 8個

カレーパウダー・・・・・大さじ4 ケチャップ・・・・・大さじ4 醤油・・・・・大さじ1 オレガノ・・・・・・・・・ひとつまみ クミンパウダー・・・・・・ひとつまみ 塩・・・・・・ひとつまみ 五穀米入りご飯・・・・・・・ 適量

パセリ(みじん切り)・・・・・・ 適量

❶鍋にサラダ油、玉ねぎを加えてしんなり するまで炒めたら鶏ひき肉を入れ火を

- ②バター、クミンパウダーを加えサッと炒めたら、ひよこ豆、トマト缶、マッシュ ルームを加えて5分程度中火で炒め る
- ③カレー粉、塩、ケチャップ、醤油、オレガ ノ、を入れてさらに約3分炒める。
- 母器にご飯と3を盛りつけお好みでパセ リを散らしライムを添える。



水に浸して下茹でをしたりと、豆は 何かと面倒なイメージがあります が、下茹でが済んでいる水煮缶詰 の豆も販売されています。上手に 活用して、時短調理で健康レシピ を楽しみましょう♪



ひよこ豆は、コロンとした丸い形状に鳥 のくちばしのような突起があるのが特徴の 豆です。英語名は「チックピー」。チックはひ よこ、ピーは丸い豆の意味です。

主な栄養素はタンパク質や、エネルギー 代謝に関わり元気を保つビタミンB、ビタミンE、イソフラ ボン、ミネラル(カルシウム・マグネシウム・カリウム)。大豆 とほぼ同じ栄養素ですが、カロリーは大豆より低く、脂質



は低脂肪な「多価不飽和脂肪酸」。動脈硬化や血栓を防 ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすな ど、さまざまな作用を持っています。ただ、糖質が大豆 より多めなので、食べすぎ注意。

ビタミンB1には解毒作用があり、カリウムは体内の 塩分を調整し、血流をよくしてくれます。女性ホルモン に近いイソフラボンとミネラルは月経トラブルの緩和に 効果があります。

2021サイトにて

EB動画説

-カイブ公開中



マイナビ マルト 検索







>体口当無医

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。



2020年7月21日現在

| MUSEC 20204/72109 | | | | | |
|------------------------------|----------------|------------|---------|---------|--|
| ^{8/} 2 ₀ | 小名浜生協病院 | 9:00~17:00 | 小名浜岡小名 | 53-4374 | |
| | こうじま慈愛病院 | 9:00~17:00 | 錦町 | 63-5141 | |
| | 常磐病院 | 9:00~17:00 | 常磐上湯長谷町 | 81-5522 | |
| 9⊜ | 小野整形外科医院 | 9:00~17:00 | 平谷川瀬 | 22-2414 | |
| | 小林胃腸科·肛門科医院 | 9:00~17:00 | 小名浜元分 | 53-4466 | |
| | 櫛田病院 | 9:00~17:00 | 植田町 | 63-3202 | |
| | いわき湯本病院 | 9:00~17:00 | 常磐湯本町 | 42-3188 | |
| | 吉田整形外科医院 | 9:00~17:00 | 平研町 | 22-6030 | |
| 10 ₀ | 石井脳神経外科·眼科病院 | 9:00~17:00 | 小名浜林城 | 58-3121 | |
| 山の日 | こじま内科 | 9:00~17:00 | 遠野町上遠野 | 74-1500 | |
| | 根本内科胃腸科医院 | 9:00~17:00 | 常磐湯本町 | 43-4100 | |
| 13🙃 | 須田医院 | 9:00~17:00 | 小島町 | 27-6060 | |
| | 見城整形外科クリニック | 9:00~17:00 | 中央台飯野 | 28-3985 | |
| 16 ₀ | 中村病院 | 9:00~17:00 | 小名浜大原 | 53-3141 | |
| 100 | なこそ病院 | 9:00~17:00 | 勿来町 | 65-7755 | |
| | 比佐医院 | 9:00~17:00 | 常磐湯本町 | 43-2313 | |
| | やまぐち整形外科 | 9:00~17:00 | 鹿島町走熊 | 29-7000 | |
| 23 | 呉羽総合病院 | 9:00~17:00 | 錦町 | 63-2181 | |
| | かとう内科クリニック | 9:00~17:00 | 常磐西郷町 | 72-0072 | |
| 30 | かしま病院 | 9:00~17:00 | 鹿島町下蔵持 | 58-8010 | |
| | 矢吹病院 | 9:00~17:00 | 佐糠町 | 63-1818 | |
| | 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 | |

※このほかにも休日診療している医療機関がありますので、あらかじめかかりつけの医療機関などで ※診療の受付は診療終了時間の30分前までとなります。

≫日曜小児専門当番医 9:00~12:00

| 8/ 2 📵 | 相原小児科医院 | 内郷御厩町 | 26-5551 | | |
|------------|------------|-------|---------|--|--|
| 90 | 福田小児科医院 | 平下荒川 | 22-4272 | | |
| 16 📵 | しがこどもクリニック | 鹿島町久保 | 58-5505 | | |
| 23 📵 | 森のこどもクリニック | 植田町 | 38-7227 | | |
| 30 | むらまつ小児科 | 常磐関船町 | 72-0707 | | |

●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

- ●県こども救急電話相談 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)

≫最新情報や休日診療協力医はQRコードから ご確認できます



休日当番医と合わせて、休日診療協力医と して休日も診療を行っている医療機関があります。

最新の情報は、ホームページで確認できま



Healthy Actions

今月は新型コロナウイルスに関する安心情報をご紹介します

新型コロナウイルスに関する悪質商法や詐欺にご注意を

給付金に関してうその説明をしたり、個人情報を聞き出そうとする。また、厚生労働省 職員を装い、「費用を肩代わりするので検査を受けるように」などのメールや電話が

あったと相談が寄せられています。安易に個人情報 を伝えず、困ったときは1人で悩まず、ご家族や消費 生活センターなどへご相談下さい。

問合せ≫消費者ホットライン 「188(いやや!)」番

最客の市町村や邦道府県の消費生活センター等を ご案内する全国共通の3桁の番号です。



あんしんコロナお知らせシステムをご利用下さい

このほど、いわき市では、市内の飲食店や理美容室などの利用者らに、新型コロナウイ ルスの感染確認情報などをメールで知らせる「あんしんコロナお知らせシステム」の 運用を開始しました。

利用者は各参加店舗にあるQRコードを読み取り、空メールを送信することで、市内

で陽性者が発生した際、自分が濃厚接触者かどうかの見える化が図 られます。また、お得なクーポン券の贈呈などもあります。利用者と 参加店舗も同時に募集しています。

問合せ≫いわき市産業創出課 Tel.0246-22-1194



休日夜間急病診療所再開のお知らせ

新型コロナウイルスの流行に伴い4月末から発熱外来設置のため、休日夜間急病診療 所を休止しておりましたが、8月1日(土)から、通常診療を再開(発熱外来は休止)しま す。※7月中に市内で感染拡大の傾向がみられる場合には、発熱外来を継続し、通常診 療の再開を延期する場合があります。

問合せ≫いわき市保健福祉部 地域医療課 Tel.0246-27-8572 Fax.0246-27-8573

新型コロナウイルスの感染が疑われるときには・・・

次の症状のある方は、医療機関に受診する前に、「帰国者・接触者相談センター」にご連 絡ください。

- ①息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場
- ②重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合 (※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を 受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ③上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合 ※症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますの で、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなけ ればならない方も同様です。

問合せ≫帰国者・接触者相談センター Tel.0120-567-747 24時間対応(土日祝含む)



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

○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。

| 8/2 ⁽¹⁾ | 9:30~11:30 13:00~16:30 | イオンいわき店 |
|--------------------|----------------------------|--------------|
| 10 ⑨ | 11:30~16:30 | マルト草野店 |
| 12 俄 | 10:00~11:30 13:00~16:30 | いわき市役所 |
| 16 ® | 10:00~11:30 13:00~16:30 | 鹿島ショッピングセンター |

福島県赤十字血液センターいわき出張所 0246-29-5624

83-2559

26-2635

| Ī | 19 承 | 9:00~10:45 | いわき東警察署 |
|---|------|-------------|--------------|
| | 23 ® | 9:00~12:00 | |
| | | 14:00~16:30 | 鹿島ショッピングセンター |
| | 27 🕏 | 14:00~16:30 | ㈱共立駐車場 |

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日会お)

献血 受付時間 (全血献血は17:00まで)

64-8030



- · 集 会 · 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・暮らすは毎月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。

四倉新聞販売センタ・ 四倉町西3丁目1の7

32-7438 いわき小川郷新聞販売センター

小川町高萩家ノ前119 木部新聞店

25-2884 平字大町26の1 内郷新聞販売

内 郷

小川郷

湯本新聞販売センタ・ 常磐湯本町字天王崎46の3

内郷綴町町之内16-34

44-1761

いわきNT 泉

小名浜

植

錦

いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10 31-0620 小田桐新聞店 泉玉霞2の12の6 56-5871 阿部新聞舗 92-4363 小名浜字大原境西97の11 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 大河内新聞店 錦町花ノ井34 63-8222

大河内新聞店

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。

2020年8月号 💯 6

省や 穃 あ ま め ٤ って す 収 ń 夏 ます 々休み・ 向 旅 が 納 過ごし方も考えるところ き や 行 瀬玲子さんに伺います。 終 合ってみませ とお 長 型コ お 活 期 盆 出 の 州休暇、 休 ロナウイル アドバイザー 掛 いみ、 け が 例 じっく んか? ?多く 年 ルスの な

な

影 b

b

夏

戦してみてください

ことは未来へ進む第

一歩!

是非この

モノ・処

分す

るモノ…

開けてみる

ん出出

てくるかもし

れませ

時

のモノ、沢山の

写真など、どん

両

開親の

モノや子どもが小さかっ

手

元に残すモノ・子どもに渡

整

今月の



開かず けてみましょう Ó 扉

や忘れていた思い出の きるかもしれません。 屝 ム」また お 直 お宅でも ŋ ば (剣に見入ってしまいます レビ番組 ゃ 開 ゚゙ませ かずの金庫」をプロ 引 押し入れ」や き出 開けていない 「茶の間 があ かっ L ·思いが り、ド 「段ボール **」や「リビング** 品と it キド 物 が 開かずの ない発見 置 皆様 開 再会で ・キして 」など ルー る

のこ

ħ

再

なく

本当に大切なモノ

モ

ノ」と

向き合

が

輝

その

時

会っ

ったら、



【明治生まれの祖母が母 に渡した小鉢】さらに母 から私へ…。これは引き 継いでいきたい!

ŋ

がとう

感

謝して手

放

L

ま 処

(リサ

イクルや ے

お

譲

ŋ

など、

を決め

ましょう。

このモノは

あ

分先も考えて…。

n では

か

緒

にいた

いモノ 他

」だけ

⑤ 残 る・しまう・処分する・など) すと決めたモノの場所を決め

てみるのはいかがでしょうか? 「これから」を考えて静かに過ごし

!会できた「モノ」を全部 いて見えてくるかも 代にタイムスリップ から」を考えまし 家族で一つ一つ手に -で過ごした| 「懐かしいモノ」に 自 あの してみま しよう. 分 に取って、 残す 自 頃

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。

玲子 さん

心託コンシェルジュルームスタイリストクリンネスト(お掃除のプ整理収納アドバイザー 1 いわき市 初瀬 プ1 口級

「スッキリした暮らし」「心地良い (秋活)」などのテーマで

を探しながら人生の「これまで

(4) る (3)

)出てきたモノを分ける(使

う

時はしまい込んでいた『宝

物

(ホコリ

やカビなども

る人も多く久し た季節です ど、連日

振りの再

会を 1帰省

楽

やってみましょう

今日

はどの場所」を

決め

「終活

っ実

です 慗

無理しないで「

一か所ずつ_

牟

は今年の過ごし

)方で…

だいた記念品、今は私の愛用品に!のボールペン】主人が会社からいた【引き出しの奥で桐箱に入ったまま

圭

らせん

開

かず

の引き出

し」を は、

年

の

長

体み

思

b 開けてみ

切っ

年であ

れば、夏は

花火大会

「七夕まつり」「いわきおどり」な

出

してみまし や明き出

よう の中を全

ΰ

楽しい行

事が

行

わ

れてい

理

収納の手順は、どこでも

á

ふるさとに

む機会でもあ

りまし

残

念なが

ら今年

は

いろい

、ろと

いめた場所から全部

そうです。こん

空空 決

ぽ

た場

を

綸

麗に

す

コロナ疲れに、深呼吸とストレッチでリラックス!

意識的に呼吸数を少なくすることで、リラックスを実感。エネルギーの流れがよくなれば自己治癒力も高まります。

Enjoy Exercise 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

ルーシーダットン インストラクター (若宮紀子)さん

タイ式ヨガ、タイ古式マッサージを通して、 エネルギーの流れを整え、自己治癒力を高 めるお手伝いをしています。 ☎080-5569-8513



A. 「今ここで」呼吸だけに集中

①鼻から吸う(お腹を膨らませる) ⑦鼻から吐ききる(お腹を萎ませる) お腹に貯まったネガティブ感情を吐ききって、新しい空気でお腹を浄化していくイメージで「ゆっくり、丁寧に」3~5分繰り返す。



B. 全身にエネルギーを流すポー -ズ.1

①お腹の上で両指を組む。②鼻から息を吸いながら手のひらを返して頭の上にあげる。腰を床に押し付け上 下に伸びる、3~5秒キ・ ープ。③鼻から息を吐きながら手 のひらを上向きで額の上に置く。



C. 全身にエネルギーを流すポー

①つま先を下向きにする。②鼻から息を吸い、額の手を返したまま下へ押し出し顎を上にあげる。3~5秒キープ。③鼻から息を吐きながら顎とつま先を戻し、手をお腹の上に戻す。8~Cを1セットとして3~5セット。

完全予約制 子ども同伴可 グループOK

毎月季節に合わせたアレンジです。 年代やプリザーブド、リースなど はい方やハサミの使い方から学べまが ないたがいサーブド、リースなど では、毎年を見けるレッスンです♡花の では、一次です♡花の では、一次です♡花の では、一次です♡花の

常磐共同ガス㈱ はじめました LINE





いわき市常磐水野谷町亀ノ尾171番地 TEL.0120(46)4118





※画像はイメージです使用する材料は異り

南山ガーデンフラワー 帰いわき市平荒田自字田中内南177-4 図 10:00~18:00 田 日曜日、祝日

☎ 0246-34-8783

6号バイバス

フラワーコーディネースタイリッシュな

応募締切 2020年8月31日(月)

Iakurasu1@gmail.com

れているギ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 ③電話番号
④住所 ⑤電話番号
⑥[La:書6寸]を手にした場所(劇折込マルト店頭など)
②ご希望の商品(囚または旧))
⑥誌面の改善点 ③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。 皆様の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる薬務にのる 利用し、原則としてご本人の承諾なく目的以外への利用または第三者への

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!



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



フィットネス&スパ 「温楽 (オラ) | のフィットネス体験

いわき健康センター内のフィットネス&スパ「温楽(オラ)」は8月の毎週土曜日、「フィットネ ス体験会」を開いています。温楽の魅力を味わってみませんか?

体験会では1回(1コマ)20分の特別プログラムを1~3コマと、自慢のマシンを自由に体験で きます。温楽イチオシのサイクルマシンによる有酸素運動「サイクルフィットネス」をはじめ、 バーベルとプレートを使ったエクササイズ「パワー」、トランポリンを使った有酸素運動「ユーバ ウンド」、ヒップアップを目的にした「尻トレ」、ピラティス・ヨガ・太極拳などの要素を取り入れた 「オキシジェノ」、メリハリのあるカラダに整える「メリハリBody」など、多彩なプログラムをお楽 しみください。

8月1、8、15、22、29日の10:00~18:00に開催。料金は各日500円(税込、別途いわき健 康センターの入館料が必要)。室内履きシューズを持参してください(レンタル330円もあり)。 体験プログラムは日によって異なります。詳しくは温楽にお問合せください。

体験会限定特別プログラム※変更の場合があります。※体験は1種目につき1度まで

【8月1日】パワー(11:30~11:50) 尻トレ(13:30~13:50) ユーバウンド(14:30~14:50) 【8 月8日】ストレッチポール(11:30~11:50)膝・股関節コンディショニング(13:30~13:50)メリ ハリBody(14:30~14:50) 【8月15日】パワー(11:30~11:50) エクストリーム55(13:30~ 13:50) サイクルフィットネス(14:30~14:50) 【8月22日】 ストレッチポール(11:30~11:50) 膝・股関節コンディショニング(13:30~13:50)メリハリBody(14:30~14:50)【8月29日】パ ワー(11:30~11:50)オキシジェノ(13:30~13:50)キーマックス(14:30~14:50)

8月9日(日)には、小名浜のいわき市観光物産センター 「いわき・ら・ら・ミュウ」 南側休憩所 わんぱくひろばで、「海を見ながらフィットネス体験!!」も開かれます。

トランポリンを使用したエクササイズ「ユーバウンド」や、サイクルフィットネスなどが体験できま す。じゃんけん大会もあり♪開催時間は10:45~16:00で6部制。対象は中学生以上で、参加 料は無料です。事前の申込みを受け付けています。こちらもぜひ体験ください!

フィットネス&スパ「温楽(オラ) | いわき市小浜町中ノ作45-1 (いわき健康センター内) **2**0246-68-6182

不在時は、いわき健康センターへ

☎0246-63-4126



インブラン

・や注射に

による

レ

1

12

な

U

11

あ

な

毎週十・日にVR実演会を開催中 ジェイ・ケイ・ハウス

新築・リフォーム・不動産を展開するジェイ・ケイ・ハウスは毎週土曜日・日曜日、鹿島住宅展 示場でVR(バーチャルリアリティ)実演会を繰り広げています。新築・リフォーム対応住宅プレ ゼンシステム「ALTA(アルタ)システム」の、3Dによるリアルな住宅イメージが体感できます。

-生ものの買い物といえる家づくりや住宅リフォーム。ALTAシステムでは間取りだけでな く、住宅設備機器や家具などのパーツもリアルに配置でき、その場に立ったときの目線や、季 節ごとの陽の射し方も確認できるなど、まるで本当の住宅にいる

ようなシミュレーションができます。イメージの作成や修正、変更 はその場で則対応、早さも魅力です。このイメージをVRで体感 できてしまうんです!新規来場で事前に電話予約の方には 1.000円分のクオカードを贈呈。この機会にぜひ体験を!

ジェイ・ケイ・ハウス 鹿島住宅展示場 いわき市鹿島町久保二丁目8-3 ☎0120-46-4118



0

La暮らすスタッフおすすめ

エリア拡大!痛みを自宅で解消

訪問(出張)がメインの機能訓練・はり・きゅ う・マッサージ治療院「からだ元気治療院」に このほど、南店が開店。保険診療での訪問可 能抽域が勿来抽区(一部抽域を除く)すで拡 大され、さらにご利用しやすくなりました。

高齢や障がいがあり通院するのが困難な 方のために、国家資格を持つ施術師がご自宅 や介護施設を訪問、1人1人の症状に合った

施術で和らげます。健康保険が使え自己負担分で施術を 受けられるものいいところ(医師の同意書が必要)。自由診 療も可能です。通院の不便が解消され、心も体も元気に!

La・暮らす 読者8月限定!

初回お試し施術

※お1人様1回限り ※La暮らすを見たとお伝えください

からだ元気治療院

【お問合せ】 いわき市内郷綴町金谷9-1-101

20246-51-8090

担当医を紹介します



タウン形成外科クリニック理事 医学博士 石原 信浩 先生



いわきタウン形成外科クリニック修 吉仲 眞 先生 日本臨床皮膚外科学会認定医 平成6年 筑波大学 医学専門学群卒業



日本美容外科学会認定専門医 平成9年 東京慈恵会医科大学卒業

おかげさまで20周年

ます。 女性の 使用

手術は硬膜外麻酔で行い、手術中に とがなく安心です。手術は原則とし ことがなく安心です。手術は原則とし できて、サイズや形もさまざまなら とができて、サイズや形もさまざまなら とがなく安心です。手術は原則とし ました。
ました。
まいではしわなどの治療に用いるヒアルロン可能です。 下の数センチの傷から入れて胸を大きくします。下の数センチの傷から入れて胸を大きくします。ラインプラントです。このインプラントをわきのラインプラントをわきのいるな種類がありますが、ここ最近、世界中で広く するインプラントには. 原則として日帰りがた、小さすぎたというまざまな中から、その手術中に鏡を見るこ

t 手酸 二重まぶた(埋没法)・ 脂肪吸引 1ヶ所・ 二重まぶた(切開法) わきが・多汗症(手術) ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所 多汗ボトックス注射(両わき) 当院はリゼ医療レー



を取り入れています

■診療時間 AM10:00~PM7:00(日・根はPM6:00まで) ※院内の様子が見られます。





平字白線町9-1 グランバークホテルバネックスい 年中無休 土・日・祝日も診療

40 代からの働き盛りにあたる年 代は要注意です。運動不足で筋力 が衰えてきたり、さらには生活習 慣病が気になってきたり…。若い ころと比べて 10 kg以上体重が増 加してしまっているなら、脂肪は 首や喉まわりにもついています。

放っておくと怖い? 睡眠時無呼吸症候群…

そのいびき、本当に大丈夫?

その脂肪が気道を狭くさせている

可能性があります。注意が必要で

本来、睡眠は日中活動した脳と

体を休息させるためのものです。

その最中に呼吸停止が何度も何度

いびきがうるさい。時々呼吸が 止まっている。このような悩みで 医療機関を受診しようか迷ってい る人が、まだまだ多いようです そもそも、なぜ寝ている間に呼吸 が止まってしまうのでしょうか?

その原因は大きく分けると2つ です。1つは喉の空気の通り道で ある気道が狭まってしまう閉そく 性の無呼吸。もう一つは、脳の呼 吸中枢の異常による中枢性の無呼 吸です。患者様の 9 割は閉そく性 の無呼吸だと言われています。 は、なぜ気道が狭まってしまうの でしょうか?それは首や喉まわり についてしまった脂肪によるもの や、もともと首が短かったり、下 あごが小さかったり、また下あご が手前に引っ込んでいるなどの体 系・骨格による原因も考えられま す

も繰り返されます。体に十分な酸 素が取り入れられず、その分を補 おうと心拍数が上がります。もち ろん脳にも負担がかかっていま す。このような状態になっている ことに本人は全く気付いていない のです。これでは休息になりませ ん。その結果、日中の様々な活動 に支障が生じることは想像しやす いと思います。近年「現代病」と も呼ばれている睡眠時無呼吸症候 群ですが、まだまだ見過ごされが ちです。ファストフードの高カロ リー食。固い食べ物を避け噛む回 数が減り、顎の発育悪化。現代の 生活スタイルには、知られていな いリスクが多く潜んでいるので

少しでも不安に感じたなら、ま ずは医療機関に相談を。

《おわり》

の可能性も推測されましたが

Iロナウイルスも当初、季節性

夏場も衰えない状況です。

はエネルギーの代謝に関わる

相談ください。薬を処方する医療機関などに

疫力向上につながります。漢方

夏を元気に過ごすために

の不安もあり、健康には特に気 調不良にもさまざまあります たいも したり…夏に起こしやすい 夏バテや夏風邪、熱中症: 、今年は新型コロナウイルス のを食べておなかを

夏

《風邪は、ウイルス感

風邪とは?

です。 子どもさんに多いですね。新型 プラスして、手足口病やヘル は、このためです お腹にきやすい」といわれるの に症状が出ます。「夏の風邪は です。エンテロウイルスは胃腸 ルス、アデノウイルスが代表的 ロウイルス、コクサッキーウイ よって引き起こされるのが主 症を発症することがあります。 、ギーナ、プール熱などの感染 夏は一般的な風邪の症状に 夏の風邪の原因はエンテ

添田仁一院長に伺いました。 に過ごすために、そえだ医院 をつけたいものです。夏を元気

摂ることも大切です。ウナギに ・室内外の温度差による自律 脱水症状 睡眠不足 高温多湿による発汗の異常 経の乱れ 食べ物から必要な栄養素を 夏バテは などが原因で起こります

これらのことから、問題は感 の健康づくりのコツ

とが大切です バテをしないよう心掛けるこ 疫力を下げないよう、まずは夏 染症だということがわかりま `感染症を防ぐためには、免

す

バテと漢方薬

あります。 補中益気湯…胃腸を丈夫にす

神

清暑益気湯…暑さによる食欲 不振を改善する る。主に小腸に作用して食欲 不振・疲労倦怠を改善する などを用います。いずれも免

芋も夏に必要な栄養を備えて いのでオススメです。豆類や山 豚肉にもビタミンB群が多

います。

近年、問題になっているのが

その他の求人も

漢方薬を処方することも多く 夏バテの医学的な治療には

どは鮮度に気をつけてくださ 肉は十分に加熱するよう注意 生要因となっています。野菜は 加熱が不十分な肉類などが発 やカンピロバクターの 腸管出血性大腸菌(O-157) してください。また、お刺身な よく洗う。 数の増加や重症化です 。肉類、特に鶏肉や豚 の発生件 。生食や

は、理にかなっているのです。 です。夏にウナギを食べるの 邪などの感染症予防に効果的 んでおり、夏バテ防止や、夏風 ビタミンB群、皮膚や粘膜を健 に保つビタミンAを多く含

夏

です。 中毒にも注

中毒にも注意が必要です。 より発生します。夏は細菌性食 温度と湿度が、細菌の増殖を活 食中毒は細菌やウイルスに 高い

発にするためです

熱中症を防止するにも効果 に強い体をつくるだけでなく、 バテを防ぐことは感染症

熱中症にも注意

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、 涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、 外でも日陰へ



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

・1日あたり1.2L(XX)を目安に





1**時間ごと**に コップ1杯



※厚生労働省啓発チラシより



- ・窓とドアなど<mark>2か所</mark>を開ける



暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない 範囲で<mark>適度に運動</mark>(「やや暑い環境」で「ややきつい」 と感じる強度で<mark>毎日30分程度</mark>)

- ・毎朝など、<mark>定時の体温測定</mark>と<mark>健康チェック</mark>
- 体調が悪い時は、無理せず<mark>自宅で静養</mark>



ぐために



屋外で 2ml1 F (十分な距離)





のどが渇いていなくても

特に注意しましょう

病院・公共施設などの清掃

公共施設内清掃/平

【勤務時間】7:00~16:00 (休憩120分) 【月間稼働】20日前後 【休日】土·日·祝 【その他】女性活躍中

いわき市役所内の清掃です。 床の掃き拭きやトイレ清掃、ごみ回収など。

老健施設内清掃/内鄉

入社お祝い金

【勤務時間】7:30~15:15(休憩75分) 8:00~14:15(休憩75分) 【月間稼働】20日前後

【その他】女性活躍中 【時給】800円 / 交通費別

老健施設內清掃/好間

会社採用ページで掲載中!

【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 【その他】女性活躍中 【時給】800円/交通費別

老人保健施設内の清掃です



00.0120-2393

電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい



まずは

お気軽に

お電話下さい



【月間稼働】12~13日程度(週3~4日) 【休日】土·日·祝 【その他】女性活躍中

【日給】5,000円/交通費込 病院内の清掃です。 トイレ・廊下・階段・病室の清掃を2名で行います。 【時給】800円 / **交通費別**

【休日】日・他(シフト制)