

●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。



## デジタル インフル コロナ ジョブ



**冬場の  
新型コロナウイルス対策**

11月22日現在、福島県内で確認された新型コロナウイルス感染者は478人。うちお亡くなりになられた方は6人となっています。このうちいわき市の感染者は43人です。

冬がやってきました。今年の冬はいつもと違います。すでに全国的に新型コロナウイルスウィルス感染症第3波が襲来していると考えられる中、インフルエンザの同時流行が懸念されているのです。いわきも油断はできません。うつらない、うつさない。インフル、新型コロナウイルスの感染予防の基本を改めて確認するとともに、冬場の感染から身を守る知識を養い、元気な冬を過ごしましょう!

**【冬場の心配】**

日本国内では春先から続く新型コロナウイルスですが、インフルエンザなどの流行期を迎える冬、新型コロナウイルスはどうなっていくのでしょうか? インフル・コロナの同時流行も心配です。

「いわきが新型コロナウイルス対策がうまくいっているという訳ではありません。新幹線の沿線ではないなど、人の出入りが少ない、居住者がそれほど県外に出かけていないなどに加え、直近ではクラスターが発生していることが、現状を保っている要因です。クラスターが発生すれば、ほかの地域同様、感染者数は一気に増えます。決して気を緩めてはなりません!」

**【いわきの現状】**

「いわき市の状況はどうなっているのでしょうか。みちや内科胃腸科の齋藤道也先生に伺いました。」

「一見するといわきは微増で、落ち着いているように感じます。」

「看却下」という言葉があります。足元を見よつまり不安にとらわれず、今できることを基本に立ち返ってやりましょう」といった意味です。

「予防を遵守する、3密状況をつくらないなど、基本的な事柄をあらためて意識し徹底しましょう。その上で、クラスターをつくらないこと。これらが感染を広げないためにとても大切です。」

**【予防の徹底】**

この冬場の不安を乗り切るために、そして新型コロナウイルスを乗り切るために、私たちが心掛けるべきことは?

一般的に感冒のウィルスは湿度が40%以下になると活動的になるとされています。新型コロナウイルスも同様と考えられ、気温と湿度が下がる冬場は、暖かい季節以上に活発になるとも考えられます。また、空気が乾燥することで、ウィルスが拡散しやすくなりますので注意が必要です!」

今月の特集テーマ

### インフル・新型コロナウイルスの感染予防 index

- P1~3 コロナ・インフル ダイジョブ
- P4 ハッピーレシピ
- P5 健康カレンダー Healthy Action 献血パススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS

たった1分で準備完了!!

### 動く紙面を今すぐ体験



左のQRか、アプリストアからAR再生用無料アプリ **COCOAR2** をダウンロード!

アプリを起動して、「かざす」マークのあるワク内にカメラを向けると紙面が動き出します!!

**Let's Try!!**

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

【編集・発行】  
La・暮らし編集室  
〒972-8321 福島県いわき市常盤湯本町日渡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

### 元からだ元気治療院

いわき南店・北店

0246-51-8090

いわき市内郷野町金谷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!

整体医療総合学院

## 新店舗近日中OPENにつき スタッフ大募集!!

No.1  
いわき市整体院店舗数

資格をお持ちの方

技術チェック後、面談の上、即入社可能!  
勤務時間は選べます。土・日・祝日のみ勤務もOK!

①10:00~14:00 ②12:00~20:00  
③14:00~21:00 ④10:00~21:00  
※給料は歩割制。勤務時間帯によって歩割率が変わります。

当学院で技術を取得できます。お気軽にお問い合わせください。(講習料・入学金等のご相談に応じます)

資格のない方にも

株式会社リラックスグループ

### 整体医療総合学院

〒971-8124 いわき市小名浜住吉字道下34

携帯:090-2886-9914 <http://seitai-sogo.com>

詳しくはお電話にて(担当:箱崎)

リラックスグループで一緒に働きませんか?

インフルエンザとCOVID-19の相違 一社)日本感染症学会提言より

- 《症状の有無》
  - イ) ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する
  - コ) 発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
- 《潜伏期間》
  - イ) 1~2日
  - コ) 1~14日(平均5.6日)
- 《無症状感染》
  - イ) 10%(無症状患者では、ウイルス量は少ない)
  - コ) 数%~60%(無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い)
- 《ウイルス排出期間》
  - イ) 5~10日
  - コ) 遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
- 《ウイルス排出のピーク》
  - イ) 発病後2、3日後
  - コ) 発病日(2020.10.1変更)
- 《重症度》
  - イ) 多くは軽症~中等症
  - コ) 重症になりうる
- 《致死率》
  - イ) 0.1%以下
  - コ) 3~4%
- 《ワクチン》
  - イ) 使用可能だが季節毎に有効性は異なる
  - コ) 開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない
- 《治療》
  - イ) オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、パロキサビル、マルボキシル
  - コ) 軽症例については確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床試験中
- 《ARDSの合併》
  - イ) 少ない
  - コ) しばしばみられる

受診の仕方：風邪のような症状・発熱・強いだるさ・息苦しさが出たら

《かかりつけ医がいる場合》  
発熱等の症状がある方は、まずはかかりつけ医等の身近な医療機関に電話で相談してください。その内容によってかかりつけ医での診察・検査となります。※受診・相談センター、または診療・検査医療機関を案内する場合があります。

《かかりつけ医がいない場合》  
かかりつけ医がいない方、またはどこに相談してよいかわからない方は、下記の「受診・相談センター」に電話でご相談ください。その内容によって対応できる医療機関(身近な医療機関、地域外来・検査センター、帰国者・接触者外来を含む)で診療・検査となります。

**受診・相談センター** 0120-567-747  
平日・休日問わず24時間対応  
従来の「帰国者・接触者相談センター」は、インフルエンザ流行に備えた体制整備のため、令和2年11月1日から名称を変えました。

**一般相談(コールセンター)** 0120-567-177  
平日8:30~21:00 休日8:30~17:15

いつか、みんなでマスクを外して笑いあえる日が来ます。ずっとは続きません。その日を目指して、今は自分ができる予防に励み、感染を広げない努力をしましょう。

「新型コロナとインフルエンザ」  
なんだか調子が悪くて発熱がある、風邪？インフルエンザ？新型コロナ？...お医者さんに向いて診てもらいたいけど、行ってもいいの？行ってもダメなの？...今年の冬はこのような迷いを持ってしまいます。果たしてどうすればよいのでしょうか。

厚生労働省では、症状が出たら医療機関を受診しましょう、と呼びかけています。

受診の手順

発熱等の症状がある方は、まずはかかりつけ医等の身近な医療機関に電話で相談してください。かかりつけ医がいない方、またはどこに相談してよいかわからない方は、「受診・相談センター」(フリーダイヤル0120-567-747)にご相談ください。

同時流行を起さないため

自分や家族が体調を崩し、医療機関の受診や検査、入院が必要なのに、それが混乱・パニックしていて、適切な医療を受けられなかったら...深刻です。

インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザの感染を予防・重症化を防ぐことができます。新型コロナとインフルエンザの同時流行を避ける一助になり、医療機関をひっきりなしに訪ねる必要がなくなります。

厚生労働省では、以下の理由でインフルエンザの予防接種を積極的に推奨しています。

冬場対策！

「私は大丈夫」と過信したり、「接種に行くのが面倒」とおっくうがっつてはなりません！

基本を徹底すべし

何より意識すべきは、手洗い・マスク着用、換気、3

重複感染の予防になる

インフルエンザにかかり抵抗力が下がることで、ほかの病原体を引き寄せしてしまう懸念があります。元気な体を維持しコロナを寄せ付けないためにも、まずはインフルエンザの予防接種を受けましょう。

基本を徹底すべし

「私は大丈夫」と過信したり、「接種に行くのが面倒」とおっくうがっつてはなりません！

**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/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 山野田 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

**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(開船上開バス停前)  
☎ 42-2040

**吉成内科**  
理事長・院長 吉成 毅  
日本へりこ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

いわき市常盤上湯長谷町堀内7-75  
TEL.42-2220 FAX.42-2250  
https://www.yoshinarinaika.jp/

**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

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  
四倉上仁上井字北地田6-1 (6号国道沿い) ☎ 32-3125  
http://www.nagase-naika.net/

**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90-ファーマン**  
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 ☎ 0570-080825  
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

医師会 居宅介護支援事業所 ☎ 21-5996

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

複合サービス ●小規模多機能型さばら ●小規模多機能型さらい  
訪問診療 ●コスモ訪問看護ステーション(訪問リハビリ可)  
総合窓口 事業推進室 ☎ 21-5633

**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

診療時間 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

いわき市常盤湯本町吹谷55-1  
http://www.soeda-clinic.jp ☎ 68-6155

密回避などの基本的な予防です。これらが功を奏して、昨シーズンはインフルエンザの感染者が少なかったともいわれています。感染者数の増加に反して、慣れからくる人々の予防意識の低下が懸念されています。

### Withコロナで頑張るスパリゾートハワイアンズの取り組み



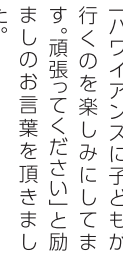
それでも体調が悪いときは無理せず安静にし、家中でもマスクをするように心がけましょう。新型コロナウイルス対策は、他のウイルス対策にもつながります。

冬場は室内を締め切り、換気が疎かになりがちです。定期的な換気をする、加湿器などで湿度を40%、60%程度に保つなど、寒い時期のリスクを回避する意識をプラスしながら、この冬を乗り越えていきましょう。

それでも体調が悪いときは無理せず安静にし、家中でもマスクをするように心がけましょう。新型コロナウイルス対策は、他のウイルス対策にもつながります。

新型コロナウイルスは私たちの生活に大きな変化をもたらしました。そんな中、懸命に頑張るのはお客様をお招きするサービス業や飲食業の皆さんです。

### 休館中は？



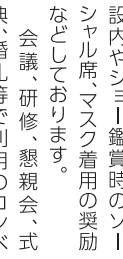
お客様の笑顔や元気が、明るさが何よりの「やりがい」であったことを改めて痛感させられました。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言の発令を受け、3月から6月までの4か月間、臨時休館を致しましたが、ご予約を頂いておりましたお客様に休館に伴いキャンセルのお電話を差し上げました。

制限された日々が教えてくれたかもしれません。Withコロナという新しい日常生活でも、お友達やご家族と安心して、楽しく幸せな時間を過ごしてほしい。真摯に予防対策に取り組むスパリゾートハワイアンズ。営業推進グループリーダーの中津篤之さんに聞きました。

とにかく、「安全・安心」にお過ごしいただくには、何が必要なのか。新型コロナウイルスと向き合いながら、最適な感染予防対策のアイデアをスタッフ一同で出し合いました。

### 再開後の感染対策は？



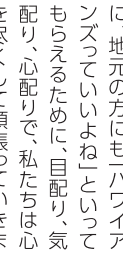
日帰り入場施設は繁忙期には通常1万名を超えますが、3密を避けるため入場制限をしております。

施設内でも感染対策には万全を期しております。お客様には入館前の手指消毒や健康状態チェック、宿泊施設内やショー鑑賞時のソーシャル席、マスク着用の奨励などしております。

た。営業の私たちは過去のご利用団体様にダイレクトメールやお電話を差し上げ、セールス活動を行い、フラガールやファイアーナイフダンスの5ミューズ、O'アヒパオ、ハワイアンバンドなど、ダンシングチームのメンバーは技術を低下させまいと、客席に誰もいないステージで昼と夜、通常通りのステージを繰り広げました。

安全安心にお過ごしいただくためには、制限を設けるなど、お客様に協力をお願いしなくてはならない場面もありますが、何よりお客様の気を損ねないよう「おもてなし」する必要があります。

### 来場者数は？



安心して楽しんでいただきながら、「来てよかった」と喜んでいただけるために、地元の方にね「ハワイアンズっていいよね」といってもらえるために、目配り、気配り、心配りで、私たちは心を尽くして頑張っています。

入場制限をしておりますが、連休時等は多くのお客様にご来館頂けるようになりました。

入場制限をしておりますが、連休時等は多くのお客様にご来館頂けるようになりました。

「いわき学園」社会福祉法人育成会  
福島県いわき市常磐下船尾町東作51  
TEL 0246-434445  
営業時間 9時~16時  
定休日 日・祝日・土曜は不定期  
WEBSITE https://www.kuseikai.com/facility/iwaki-gakuen/

職員さんのおすすめ：学園煎餅(こま味)「長らく愛されている商品であり、香ばしい風味に一度食べた手がとまらなかりませう。私たちのおすすめ：メロンパン「飾らないスタンダードな味わいでありながら、隠し味のレモンが微かに感じられる大人気商品抹茶・コーヒー・ココア味もあり。他に「くるみパン」もおすすめです。



いわき学園さんの商品は、パン・お菓子・納豆・うどんなど種類が豊富です。メンバーの皆さんが主体となってアイデアを出し、試行錯誤しながら季節ごとのさまざまな商品が生まれています。

商品に防腐剤は使っておりません、体に優しい材料でひとつひとつ手作りされています。パン生地自体に甘味があり、それぞれの具材と合わせることで、こちらでしか味わえないパンを生み出すことができます。

IWAKI UNIVERSAL マルシェを巡る  
今回のお店 いわき学園  
今回のリポーター  
千尋さん 麻奈美さん  
東日本国際大学 健康福祉学部の学生リポーターが、福祉の学びを魅力あるお店を、いわき市内の魅力を伝えるコーナーです。  
\*このコーナーは「いわきユニバーサルマルシェ」のウェブサイト(http://promotion.revive-iwaki.net/)との共同企画です。

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 (延長しました！)  
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  
いわき市平中平窪細田町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・北茨城まで配達いたします  
ALP (有) 矢吹薬局 介護部 アルプ  
オフィス：いわき市佐藤町東一丁目10-9  
TEL.0246-63-6841 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  
介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 070401073

### いわき市医師会から皆様へ

#### 《第18回》大腸がんの最近の話題

いわき市医師会理事 長瀬慶一郎先生

「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は、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

今年は新型コロナウイルス感染症が蔓延し、11月18日、国内の1日あたりの新規感染者数が20000人を越え、重症患者も増えています。

厚生労働省は、医師会を通して全国の医療機関に、発熱外来でのPCR検査の参加を促しました。いわき市では、市長、市保健所、市医師会、市医療センター等基幹病院が緊密に連携し、市内の多くの開業医で唾液等によるPCR検査ができるようになってきたところです。

さて、コロナ禍においても、大腸がんが増え続けています。高脂肪、低繊維など食事の欧米化、喫煙、運動不足、肥満などが原因とされています。

いわき市では、大腸がん検診として、40歳以上の方に便潜血検査を行っています。2日のうち1回でも便潜血陽性の場合、大腸内視鏡検査を行います。最近、軸保持短縮法という挿入技術で、苦痛が少なくなっていますので、是非恐がらずに内視鏡検査を受けて下さい。

コロナ禍で多くの講演会が中止となっている中、10月29日に、厳重なコロナ対策の下、とぎわ会常磐病院で、東京医科大学科大腸・肛門外科教授の綿笠祐介先生の学術講演会が開

催されました。演題名は「大腸がんに対するロボット手術」で、ダビンチという手術支援ロボットを用いた直腸がん手術を紹介されました。このダビンチ手術の最大の利点は、括約筋間直腸切除術という難易度の高い手術を行うことによって、他院で人工肛門といわれた患者さんの7割が肛門温存可能になったということです。



科では、2012年から前立腺がんに対するダビンチ手術が行われてきました。今回、第一人者の綿笠教授の講演にご講演を機に、直腸がんのダビンチ手術を導入し広めようという同院の強い意気込みを感じました。

最後に、健康長寿は自ら求めてゆく姿勢が大切です。いわき市医療センターの専門医師による執筆編集の「病気のこころ」治療のこころ第2版(2019)をお薦めします。

**長瀬内科胃腸科**  
副院長 長瀬 慶一郎 先生  
いわき市四倉町上井田字北地6,1  
0246-332315  
消化器病専門医、消化器内視鏡学会専門医、日本東洋医学会漢方専門医  
令和2年7月からいわき市医師会理事として、生涯教育学術担当をしています。



美味しくはじめる健康な食生活  
**ハッピー・レシピ**  
40分  
スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます!

フライパンひとつ「ベジタブルパエリア」  
食卓を華やかにしてくれる一皿



**豆知識**  
エキゾチックな芳香をもち、料理を鮮やかな黄金色に染めるサフラン。世界で最も高価なスパイスと言われています。サフランにはさまざまな薬効があり、血行不良、冷え性、更年期障害、月経不順の緩和に効果があります。さらにサフランの色素成分であるクロシンは抗酸化作用が強いため、アルツハイマー症やパーキンソン症などにも応用でき、脳梗塞予防効果も期待できるといいます。他にも、記憶学習障害の改善作用、大腸がん予防などに効果があるという報告もあるそうです。

- 【材料(2人分)】**  
★お湯 .....400ml  
★サフラン .....ひとつまみ  
玉ねぎ(みじん切り) ..1個  
ニンニク(みじん切り) 1個  
お米 .....1カップ  
エリンギ .....1本  
トマトピューレ .....40g  
パプリカ .....1/2個  
ピーマン .....2個  
インゲン(茹でたもの) 6本  
そら豆(茹でたもの) ..8個  
オリーブ .....8粒  
干しブドウ .....8粒  
オリーブオイル ....大さじ2  
☆パプリカスパイス・小さじ1/2  
☆タイム .....小さじ1/2  
☆コンソメ .....1個  
☆塩 .....少々  
イタリアンパセリ ...お好み  
クルミ(粗みじん切り)・お好み

- 【作り方】**  
下ごしらえ  
★お湯400mlにサフランを入れ色素をしっかりとしみ出しておく。  
①にんにく、玉ねぎはみじん切りにし、エリンギ、ピーマン、パプリカ、インゲンはお好みの大きさに切る。  
②フライパンにオリーブオイル大さじ2とにんにくを入れて火にかけ、香りが立つたら玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通

- てきたら米を加えて炒める。  
③エリンギとトマトピューレを加え、全体に油がなじんだら、★と☆を加えて混ぜ合わせる。  
④煮立ったら蓋をし、弱火で12分煮込む。  
⑤ピーマン、パプリカ、インゲン、そら豆、レースン、オリーブを載せて再び蓋をして8分炊く。  
⑥火を止めて5分蒸らす。  
⑦蓋を開けイタリアンパセリや刻んだクルミをかけて飾る。

★おまけ★  
トルティージャ

- 【材料(2人分)】**  
じゃがいも .....2個  
玉ねぎ(みじん切り) ..1/2個  
ニンニク(みじん切り) 1片  
卵 .....4個  
オリーブオイル .....大さじ2

- 【作り方】**  
①じゃがいもと玉ねぎを耐熱容器に入れ600wで3分加熱する。  
②フライパンにオリーブオイル大さじ1とニンニクを入れ香りが出たら①を合わせ炒める。  
③大きめのボウルに卵を割りほぐし②と塩を混ぜる。  
④フライパンにオリーブオイル大さじ1をひいて中火で熱し、③を流し入れる。  
⑤菜箸で3回ほど全体を混ぜて、縁が固まってきたら、フライパンより大きいお皿をかぶせ、ひっくり返す。  
⑥⑤をそのままフライパンにスライドして戻し、弱火で3分焼く。  
⑦⑥を2~3回繰り返す。

**病院・スーパーなどの清掃他 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!**

**病院内清掃/常勤**  
【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  
1日9名で病院内を手分けして清掃します。

**スーパー内清掃/平城東**  
【勤務時間】7:00~10:00 (休憩なし)  
7:00~10:30 (休憩なし)  
【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  
店舗開店前の時間帯で売り場・トイレ・玄関などの清掃を行います。

**病院内清掃/内郷**  
【勤務時間】8:00~15:00 (休憩90分)  
【月間稼働】24日前後  
【休日】土・日・祝  
【その他】女性活躍中  
【日給】5,000円/交通費込  
平日の中で週3~4日程度勤務。病院内のトイレ・廊下・階段・病室の清掃を行います。3名でシフトを組み1日2名出勤します。

**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日程度【休日】基本土日祝  
休み ※シフトによって出勤の場合有  
【その他】女性活躍中  
【時給】800円/交通費別  
公共施設内の共用部分(通路・階段・玄関)などの掃き拭きやトイレ清掃、ゴミ回収などを行います。

まずは **お気軽にお電話下さい!**

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

**0120-239341**  
電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい

担当/総務課

# 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。

## ▶休日当番医

2020年11月19日現在

12/6	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
13	石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	なごそ病院	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
20	くさのクリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-1060
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
27	草野老人内科	9:00~17:00	平泉崎	38-6780
	中山クリニック	9:00~17:00	小名浜西町	73-1112
	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
30	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
	小池整形・外科内科胃腸科	9:00~17:00	内郷綴町	26-3388
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
31	松崎内科	9:00~17:00	榎田町	63-3358
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
1/1	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
	すげがわ内科クリニック	9:00~17:00	榎田町	77-0710
元旦	なごそ病院	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
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
1/1	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	佐藤マタニティクリニック	9:00~17:00	勿来町	65-6900
	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-4100

※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確かめて下さい。

※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

12/6	森のこどもクリニック	榎田町	38-7227
13	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
20	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
27	おおは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)

## ▶最新情報や休日診療協力医はQRコードからご確認ください



休日当番医と合わせて、休日診療協力医として休日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す。



休日診療協力医として休日診療を行っている医療機関があります。



# Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

## 考えよう「人権」のこと

12月10日は「人権デー」。この日からさかのぼって1週間が「人権週間」とされ、本年度は12月4日(金)~10日(木)が「第72回人権週間」です。この機会に、あらためて「人権」について考えてみましょう。



## 人権の保障が世界平和の基礎…世界人権宣言とは

第1次・第2次世界大戦では、特定の人種の迫害、大量虐殺など人権侵害、人権抑圧が横行しました。人権問題は国際社会全体の問題であり、人権の保障が世界平和の基礎であるという考えのもと、1948年12月10日の国連第3回総会で「すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の基準」として、人権宣言が採択されました。

## 「人権問題」はとっても身近にあります

「人権問題なんて、自分には関係ない」「どこか遠い国でのお話し」…そんなふうには思いませんか?そうではありません。家庭や友人関係、職場、インターネットの世界にだって人権問題は存在するのです。

児童虐待や女性へのドメスティックバイオレンス(DV)などをはじめ、高齢者への介護時の虐待、外国人や障がいのある人への差別や偏見、女性に対する職場での差別待遇やセクシャルハラスメント、パワーハラスメント、性的指向や性自認を理由とする偏見や差別など、これはいずれも人権問題です。

また、SNS上での中傷や、個人の名誉やプライバシーを侵害する投稿、差別を助長するような情報の発信といった、インターネット上の人権侵害も昨今、深刻な問題になっています。

新型コロナウイルス感染症の感染者や医療従事者、これらの方々のご家族などに対する偏見や差別も、決してあってはなりません。

あなたの身近に人権問題はあります。

## みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル) 電話番号0570-003-110

人権問題で悩み苦しんでいる方はいませんか?「みんなの人権110番」は差別や虐待、パワーハラスメントなど、さまざまな人権問題についての相談を受け付ける相談ダイヤルです。電話は最寄りの法務局・地方法務局につながり、相談は法務局職員または人権擁護委員が受けます。秘密は厳守されます。また、法務局、地方法務局・支局の窓口でも面接による相談を受け付けています。インターネットでの相談も受け付けています。

子どもの人権110番 フリーダイヤル0120-007-110  
女性の人権ホットライン 電話0570-070-810  
外国語人権相談ダイヤル 電話0570-090-911

相談はこちらから



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。

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)

12/6	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	22	9:30~13:00 14:00~16:30	東部瓦斯興平事業所
13	9:30~16:30	イオンいわき店	23	9:00~11:30	小名浜支所
16	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所	27	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
20	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	28	9:00~11:00 13:00~16:30	いわき市保健所 いわき合同庁舎

### 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17	32-7438	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
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	泉	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	小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町之内16-34	26-2635	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
常磐	湯本新聞販売センター 常磐湯本町天王崎46の3	44-1761	錦	大河内新聞店 錦町花ノ井34	63-8222
			勿来	大河内新聞店 錦町花ノ井34	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。

# Enjoy Exercise

## お尻を鍛えて「腰」「ひざ」の痛みを改善! さらにヒップアップ効果で美姿勢に。

「立つ」「歩く」など日常生活で行う動作の割合が多いお尻の筋肉を鍛えて健康寿命をUP。姿勢がよくなり足が長く見える効果も。

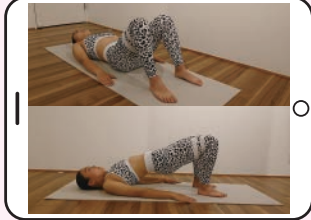
スマホをかざすと動画が見れます!



始めてみよう!  
1回10分ヘルスケア

今回の先生  
studio SOL 主催  
松崎 由香さん

女性のための、他にはないプログラムで運動する大切さと楽しさを伝えるスタジオを目指します。  
☎090-8742-0520(常磐下船尾町)



### A. お尻の穴を締める

①床におおむけで寝る。②両ひざを曲げて肩幅に広げる。③お腹とひざが一直線になるまでお尻を上げ、お尻の穴を締める。④ゆっくりと降ろす。(10回×3セット)



### B. さらに両腕を上げると 負荷がかかります

Aが出来ようになったら、両腕を上げて負荷をかけた動きにもチャレンジしてみましょう。両腕を天井に向けて上げたまります。



### C. お尻・もも裏どちらにも効く

①おおむけになり足裏を合わせひざを軽く曲げる。②手のひらを下にして体の脇に置き、下半身を持ち上げます。※上げる時に腰を反らしすぎずに、恥骨を持ち上げるようにすること。

「人生すべて整理」と捉える家事評論家の町田貞子さん著「統暮らし上手の家事ノート」(昭和61年

数年間愛読している本があります。私が整理収納のバイブルとして「人生すべて整理」と捉える家事評論家の町田貞子さん著「統暮らし上手の家事ノート」(昭和61年

今年も1カ月。大掃除の季節です。面倒ですが、気持ちの持ちようでありがいにあふれた作業になると、整理収納アドバイザーの初瀬玲子さんは教えてくれます。

今月のテーマ  
**自分とモノとの一年**

ライフチャンネル  
いきいきと過ごすための生活情報

魔法の言葉「誰かのお役に」

大切な宝物はもつと大事に  
自分にとって「思い出の品」や「記念の品」は周りの人にも「これは私の『宝物』」と伝え、身近な所に置いて大事にしましょう。

「自分には不要なモノでも、誰かのお役に立つ」。そう思うと、手放すことの不安から解消されま

初版)の中から抜粋：  
「結婚式の前から身の周りの整理を始めると5年になります。部屋

せない大きな理由の一つに「勿体ない」という意識がありますが、考え方を考えると「使わず家の奥にしまったまま」の方がずっとずっと勿体ないかもしれません。手放すために背中を押してくれる「魔法の言葉」は「このモノが誰かのお役に立つ」という一言です。

整理収納アドバイザー1級  
クリンネスト(お掃除のプロ)  
心託コンシェルジュ  
いわき市 初瀬 玲子さん

「スッキリした暮らし」「心地良い空間」「終活(秋活)などのテーマで講義や実技を行って是非、一緒にどうぞ」

「自分には不要なモノでも、誰かのお役に立つ」。そう思うと、手放すことの不安から解消されま

①綺麗な服や本、未使用の引出物  
②服↓古着リサイクルボックス(福島県を古着を燃やさない県に)  
③本↓図書館のリサイクルコーナー(誰かがまた読んでくれる)  
④様々な紙類↓古紙リサイクル

「自分には不要なモノでも、誰かのお役に立つ」。そう思うと、手放すことの不安から解消されま

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。

2020.12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  
※400ml献血のみ受付

12/13日 9:30-16:30  
12/27日 9:30-11:30, 13:00-16:30

場所/イオンいわき店1F  
正面入口特設会場  
主催/福島県赤十字血液センター  
協賛/イオンいわき店

AEON イオンいわき店  
いわき市平字三番68-1 TEL.0246-41-3000(代)

完全予約制! 子ども同様可! ブルーFOK

クリスマスアレンジ  
～フレッシュグリーンを使って～  
期間:12月1日(火)～12月12日(土)

青山ガーデンフラワー  
いわき市平字荒田目字中内南177-4

ヴェルデガーデン泉  
好評宅地分譲中

21区画 1,184.1万円  
202.50㎡ (61.25坪) 193,322円/㎡

32区画 1,189.8万円  
219.27㎡ (66.32坪) 179,403円/㎡

37区画 1,149.9万円  
216.12㎡ (65.37坪) 175,906円/㎡

96区画 1,152.2万円  
214.42㎡ (64.86坪) 177,644円/㎡

エイ・ケイ・ハウス  
いわき市常磐水野台町ノ尾171番地 TEL.0120(46)4118

皆様のお店のPRに  
ARで集客UP!

スマホを使って  
印刷物から動画やHPへ誘導

さまざまな場面で  
効果を発揮します!

観光パンフレット  
飲食店のメニュー  
名刺・カード

お問合せ、ご相談は、La暮らし編集室まで

**読者プレゼント**

応募締切 2020年12月25日(金)

●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(街折込・マルト店など)  
⑦ご希望の商品(肉または魚)  
⑧話題の改善点 ⑨取り上げてほしいテーマ以上を明記の上、Eメールまたはハガキにてご応募ください。

※応募者の個人情報は、プレゼントの発送・発送後およびそれにかかる業務のみ利用し、弊誌において本人の承諾なく目的以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



## J-VILLAGE 忘・新年 会食プランのご案内

Jヴィレッジでは2021年1月31日(日)までの期間限定(但し12月30日から1月2日の4日間を除く)で、「忘・新年 会食プラン」をご用意しています。「Go To Eatチケット」や、宿泊込での「Go Toトラベル」も利用できます。4,500円(税別、以下税別)のお手軽プランから10,000円の贅沢プランまでバラエティに富み、飲み放題コースも1,500円~2,500円までの3種類をご用意、ご予算に応じてお選びいただけます。3日前までの予約制です。感染症対策にも余念なく、お料理は全て個別でご提供。個室のご用意もあります(数に限りあり。予約の際にお伝えください)。また、エントランスでの測温の実施、客席数の制限とソーシャルディスタンスを守ったテーブル配置などの対策も行っていきます。お電話でお気軽にお問合せください。



Jヴィレッジ  
双葉郡榎葉町山岡岡美シ森8  
☎0240-26-0111

## 山内クリニックは3密軽減のため予約診療を実施

平谷川瀬一丁目の医療法人恵和生会「山内クリニック」では、待合室での3密軽減、待ち時間短縮のため、ナビダイヤル(TEL.0570-080825)による予約診療を実施しています。予約受付時間は月・火・水・金曜日が9:00から17:00。木・土曜日は9:00から12:00となっています。ご予約の方が優先となりますが、症状や緊急度によっては診察順が前後する場合があります。

なお、診察終了後に窓口にて次回のご予約もできますので、あらかじめ予定をたてておくスムーズです。また、同電話番号で新型コロナウイルス感染防止のため、臨時的な取り扱いに対しての電話診療も可能です。



山内クリニック  
いわき市平谷川瀬一丁目16-5  
予約専用ナビダイヤル ☎0570-080825

## 大浦小学校で木村医師を迎えて「がん教育」

いわき市四倉町の大浦小学校で10月21日、「がん教育」が行われました。同校の学校医を務める木村医師の木村守和院長(いわき医師会会長)を講師に迎え、6年生が知識を深めました。

「命の大切さ」を説く道徳授業の一環として開かれました。はじめに小玉則子校長が「みんなの健康も大事ですが、みんなを守ってくれるおうちの人の健康も大切です。自分たちも大人になっていく間に、命にかかわる病気になるかもしれません。今日は多くの人がかかる病気が「がん」を学びます」と趣旨を説明。木村院長は、児童のみなさんにがんのイメージを問いながら、「正しい知識を身につけて、健康と命を守るための勉強をしてください。家に帰って必ず伝えてください。自分や家族への対応や、心のありようも学んでいきます」と切り出し、動画などを交えながら、分かりやすくがんについて話しました。

児童のみなさんは「がんになると死んでしまうと思っていたのですが、早期の発見で治る病気であることがわかったので、検診の大切さを家族にも伝えたいです」と、思いを深めていました。



## スパリゾートハワイアンズで「心寄り添う宴」

忘新年会シーズンを迎え、スパリゾートハワイアンズでは「心寄り添う宴~アロハディスタンス始動~」と銘打って、新型コロナウイルス感染予防に配慮した、安全安心の宴会プランを提供しています。(期間:~2021年2月28日/対象:15名以上)

基本的な予防対策はもちろんのこと、例えばラビータなどコンベンションホールは最大収容可能人数の半数程度の収容とし、円卓ごとに着座人数を減らすことでお客様間の距離を1m以上確保。和食膳でも個々に椅子とテーブル(卓上とダイニング)をセットし、お客様間の距離を1m以上確保しています。お料理はトングや箸等の共有を避け、「完全個別料理」を提供しております。ドリンクの提供では、バーカウンターをセットしスタッフが個々にお客様の飲み物を提供し、安全安心をお届けします。日帰り宴会プランは120分の飲み放題と、施設入場券がセットになっていて、とっでもお得! 華コース7,150円(税込)、匠コース8,100円(税込、和食会席膳の場合、1,100円プラス)などがあります。詳しくはお問い合わせください。



スパリゾートハワイアンズ  
いわき市常磐藤原町藤平50  
☎0246-43-3976

おかげさまで20周年

**キレイになりたいあなたへ**

手術と注射による隆鼻術

鼻すじを通す、鼻を高くしたい場合は隆鼻術といつて、一人ひとりの鼻にふさわしいオリジナルのシリコン・プロテーゼを使用します。また、ヒアルロン酸の注射1本ですべてできる隆鼻術もあり、ほとんど腫れずに行えます。使用するヒアルロン酸の種類によっても効果持続が異なりますので、ご希望を担当の専門医にお伝えください。

美容外科 形成外科 クリニックの石原信浩理事長に

二重まぶた(埋没法).....40,000円	脂肪吸引11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(ヒアルロン酸).....6,000円	わきが・多汗症(手術).....240,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....6,000円	多汗症(ボツキス注射(両わき)).....40,000円
サマール(顔のたるみ).....90,000円	ケミカルピーリング(にきび).....10,000円
豊胸術(コヒーゼーション).....470,000円	フォトフェイシャル.....17,000円
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....2,800円	

当院はリゼ医療レーザー脱毛を取り入れています

Instagram @town\_clinic\_iwaki

暮らしのお悩み解決

洋式便器などへの便器取り替え

床段差の解消

引き戸

移動の円滑化のための床材の変更取り付け

手すりの取り付け

介護する方・される方に優しい住まいを

大切な家族と安全・安心して暮らせる住まいに:介護リフォームは、高齢や障がいによる体の変化に対応して住まうの危険を減らすことが目的です。手すりの取り付けだけでなく、床段差の解消や洋式便器への取り替え、ドアを引き戸にしたリ移動がスムーズになるよう床材を取り替えるなども、介護リフォームの視点から重要です。また、車イスでの移動が必要になれば、スベイスの拡張なども必要になってきます。介護リフォームは介護される方・する双方の生活を支え危険から守るだけでなく、介護される方の自尊心を保ち、介護する方の疲労感を軽減することにもつながります。

「介護保険」や自治体の「高齢者住宅リフォーム事業」等を利用することで、費用の一部が助成されます(リフォームの項目により異なります。上限あり)。介護保険を利用しているご家庭はケアマネージャーに相談されるのもよいでしょう。リフォーム事業者等でも相談に応じ、申請等をお手伝いします。

お問い合わせは常磐共同ガス(株)創設新リフォームフリーダイヤル0120(4)314848まで。

Vol.5 介護リフォーム

いわき郡山 常磐 八戸 盛岡 仙台 岩手

**いわき郡山常磐八戸盛岡仙台岩手**

日本美容外科学会認定専門医 医療法人社団いさか 医学博士 院長 石原信浩

0120-107-455 0120-107-286

いわき市 0246-43-7633 郡山 0246-43-46800 盛岡 014-777-3186  
八戸 014-794-14825 盛岡 014-019-6534500 仙台 022-225-0777  
岩手 014-036-947-0024

AM10:00~PM7:00(日・祝はPM6:00まで)

かざす ※院内の様子が見られます。

人も気候も穏やかで暖かいわきで  
もっと豊かに心地よく  
これからの人生を謳歌する

Enjoy Life Richly.

IWAKI Silver Residence Ko-rinkaku **介護付有料老人ホーム シルバーレジデンス 孔輪閣**

一般居室 あげぼの館

介護居室 やまびこ館

シルバーレジデンス孔輪閣は、介護が必要になっても追加金なしで住み替えが可能です。

住宅型一般居室「あげぼの館」と介護居室「やまびこ館」が併設された高齢者施設です。介護が必要になったら、いつでも介護サービスを受けられます。

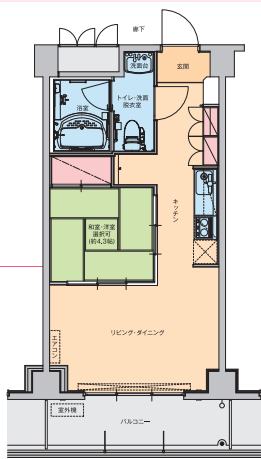


一般居室 あげぼの館 ◆居室数/ 86室 ◆定員/111名

安全性と使い心地の良さを両立した居住空間。

全室から水平線が望める居室は、和室の落ち着いた雰囲気と洋室の快適さを生かして、開放感のある居住空間を確保しました。家具などを自在にレイアウトできる余裕のスペース、機能性・安全性も兼ね備えています。居室は入居される方のライフスタイルに合わせてA・B・Cの3タイプをご用意しております。

**Atype** 1人用  
ご希望に合わせてお部屋タイプを38.66㎡(11.69坪) 洋室と和室の2種類から選べます。



《ご利用料金》 2人目の入居金は400万円・管理費は56,600円・食費は56,100円となります。入居C各タイプとも、水道・電気・電話代は各室の実費負担となります。各プランとも保証金有り・初期償却は15%となります。

ご入居金	入居時の年齢 60～79歳	入居時の年齢 80歳以上	毎月の費用	1人
Aタイプ	1,270万円	満室御礼0円	管理費(月額)	87,500円
Bタイプ	1,000万円	800万円	食費(月額)	56,100円
Cタイプ	1,270万円	満室御礼0円	合計	143,600円



最上階の展望風呂からは太平洋が一望



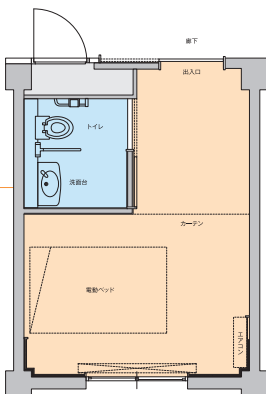
毎日の健康のために温水プールでリフレッシュ

介護居室 やまびこ館 ◆居室数/70室 ◆定員/70名

ゆとりある空間づくりと付帯設備で居住性と安全性を両立。

居室は全室車椅子でのご利用が出来るよう、廊下から居室への入り口までバリアフリー設計となっています。また全室標準装備で、非常ボタン・手摺付きトイレ・ケアコール、床暖房などを設置して、居住性と安全性を両立しています。

**介護居室** 1人用  
18.35㎡(5.55坪)～19.61㎡(5.93坪)  
全室個室で入居者様の安心・安全を確保。



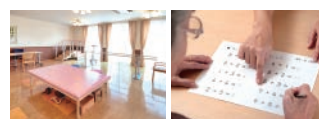
《ご利用料金》

- 介護保険の1割から3割を負担いただきます。
- 水道光熱費は一部ご負担いただきます。
- 消耗品(紙おむつ等)は別途にご負担となります。

標準プラン(全額前払い方式)		賃貸プラン(月払い方式)	
入居金(借期即5年)	380万円	敷金	30万円
管理費(月額)	66,900円	管理費(月額)	66,900円
食費(月額)	49,500円	待機待ち受付中(月額)	49,500円
上乗せ介護費用	26,400円	乗せ介護費用	26,400円
合計	142,800円	家賃	65,000円
		合計	207,800円



充実した設備で快適な毎日を。  
専門スタッフによる毎日の生活サポート、介護サービスをご提供いたします。座った状態や寝たきりの状態でも入浴可能な広々とした浴槽、ご入居者様それぞれに合わせたお食事のできる広々としたレストランなど、設備面からも充実した毎日を応援いたします。



作業療法士・理学療法士が在籍しております。  
孔輪閣では、日常生活をその人らしい豊かな生活にするために、健康維持に不可欠な運動や生活リハビリをはじめ、個別での機能訓練や動作訓練、福祉用具や自具の選定、居室内の環境整備支援を行います。

Check! 認知症予防にも特化! 孔輪閣では、公文の提供する学習療法を取り入れ、認知症の予防、維持、改善に努めています。(有料)

介護スタッフ募集!

▶月給(諸手当含む) 212,538円～343,598円  
▶勤務時間:早番7:00～16:00・遅番10:00～19:00  
夜勤17:00～翌9:00(月4回程度)  
未経験者歓迎・正社員募集・資格取得支援制度有

勤務開始日、ご相談ください。詳細は、ハローワークにてご確認ください。お問い合わせは下記までお気軽にお電話下さい。(担当:志賀・緑川)



株式会社 孔輪閣

公社社団法人全国有料老人ホーム協会(入居者生活保証制度登録番号17-242)  
介護付有料老人ホーム(福島県指定介護保険特定施設)



お問合せ・パンフレットのご請求はお気軽にフリーダイヤルへ  
0120-57-0092

福島県設置運営指導指針による類型・表示事項 〔開示〕介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)【表示事項】居住の権利形態:利用権方式 ○利用料の支払い方式:一時金方式  
○入居時の条件:(一般居室)入居時自立(介護居室)入居時要支援・要介護 ○介護保険:福島県指定介護保険特定施設入居者生活介護  
福島県指定介護保険介護予防特定施設入居者生活介護 ○居室区分:  
全室個室 ○介護に関する職員体制:2.5:1以上

〒970-8011 福島県いわき市平上片寄字上ノ内175番地1 TEL.0246-57-0025 FAX.0246-34-7707

http://www.ko-rinkaku.jp

いわき市フラワーセンターそば | 昌平中学・高等学校向かい |