

●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。

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

頑張りたいのに元気が出ない・・・ それは「五月病」かもしれません

新しい仕事を始めたり、定年退職を迎えたり、
子どもが進学・就職で家を離れたり、孫のお世話をするようになったり・・・
4月から新しい環境になった方も多いのではないでしょうか？
そして迎えた5月、明るく広がる青空と新緑が輝く光景に、
さらに躍動的に頑張りたい!・・・はずなのに、はずなのに、
気持ちが落ち込み、やる気が起きない、元気が湧かない、
という方、いらっしゃいませんか?
それは、「五月病」かもしれません。



大きな変化が大きなストレス

「4月、新年度の始まりは、環境の変化をもたらします。進学・就職や異動・昇進などによる周りの人や環境の大きな変化は、私たちにとって大きなストレスとなります。変化に適応しようとして頑張った結果、無理が出て、ストレス反応が生じるのです」

大きな変化＝大きなストレス

私たち人間の心って、どうなっているのでしょうか？
公認心理師・臨床心理士で心理学の博士号も持つ、医療創生大学特任准教授久保尊洋さんにお話を聞きました。

5月だけでなく、新しい環境や大きな変化に対応しようとする頑張りに無理がたたると、心の変調を招く危険があるのですね。

「不安感、イライラ、集中できない、やる気がでない、頭痛・腹痛など体調不良などが、ストレスに適応しようとした結果の、ストレス反応として見られます」

「はい。ですので、5月に限らず、①『震災や災害』②『ライフイベント』家族の死など人生においての転機、結婚や出産など良い出来事もなりうる。③『デリーハツスル』仕事でのイライラなど、日々のストレスの蓄積なども、ストレス反応を生じさせる原因となります。」

「物事の見方が歪みややすいのもストレスを感じやすい人の特徴です。例えば、すれ違いざまに人と肩がぶつかったときに、「自分のことが嫌い?」と考えてしまったり。また「視野が狭くなってしまっ」ことで、悪い考えから抜け出すのが困難になってしまう場合もあります。」

「ストレスを感じやすい」という方がいます。感覚が過敏で、人よりも五感に優れていることから、「デリーハツスル」日々のストレスが多くなってしまうのです。

「ストレスにどれだけ抵抗力があるかで異なってくる。」

今月の特集テーマ

五月病 index

- P1~3 頑張りたいのに元気が出ない・・・それは「五月病」かもしれません
- P4 ハッピーレシビ
- P5 健康カレンダー Healthy Action 献血バススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS
- P8 Enjoy Exercise

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

COCOAR
by CloudCIRCUS

をダウンロード!

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

Let's Try!!

実際にこの枠内をスキャンして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藤田町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com

かざす

Green Hearing 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

よからだ元気治療院

いわき南店・北店

☎ 0246-51-8090

いわき市内郷嶺町金谷9-1-101
【営業】9時~18時(日・祝 定休)

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

いわき初 本格美容痩身サロンが誕生

いわき美容整体院

学院店 / くすりのマルチ平子店

2店舗同時 OPEN

手技矯正 国家資格 柔道整復師による施術

骨盤痩身 / 小顔 / 肩幅 / 肋骨 / 美脚 / サイズダウン

手技による新次元・本格美容痩身矯正 & 進化型美ボディマシン

オープン記念限定特別価格 通常合計価格 ¥18,000 のところ

2021年5月21日まで

完全予約制

美ボディ「フォースカッター」 ¥9,800 [税込]

フォースカッター 20年間の瘦身マシン 最新進化型マシンも体の隅隅にも効果的!

エステティック業界 ベストアイテム 大賞受賞

マルチ平子店 建設会館 学院店

くすりのマルチ平子店 県合同庁舎 いわき市役所

営業時間・定休日等は各店舗にお問い合わせください。

学院店 ☎0246-38-7737
いわき市平字童子町3-18 (いわき市役所近く)

くすりのマルチ平子店 ☎0246-38-7072
いわき市平字平子町3-4 (くすりのマルチ平子店内)

即効結果主義

整体医療総合学院

いわき美容整体院 / リラックスグループ

代表 箱崎慧世(柔道整復師)

また、心の健康の状況が思わしくない方も、物事の見方が歪みやすくなります」

「こつこつと先生とお話しすると、状況を客観視できますが、渦中の方は辛いものです。かくゆうライターの方もストレスを感じやすいタイプで、すぐにへこんでしまいます。ストレスを軽くする方法はあるのでしょうか？」

レジリエンスで 柔らかいこつこつ

ストレスを上手にかわして日々、心穏やかに過ごさずにはありませんか？

「ストレスに対する柔軟性・ストレスを跳ね返す力を『レジリエンス』といいます。レジリエンスには3つの段階があります。

- ①安心：嫌なことや大変なことがあったとき、ネガティブな感情をゼロに戻す
- ②回復：楽しい気持ちを増やし、感情をゼロからプラスにする
- ③成長：嫌なことや大変だったことを振り返って教訓にする

この3つの段階を踏めることが、レジリエンスを高くします」

5月号読者プレゼント
キーワード
言葉にする



実践してみよう

具体的には、どのようなことをするとよいですか？

「言葉にする」のが大事です。不安な気持ちは形になっていないから不安なのです。人に話したり、紙に書いたりして、悲しみや怒りを具体的な言葉にして整理してみよう。日記を書くのはおススメです。

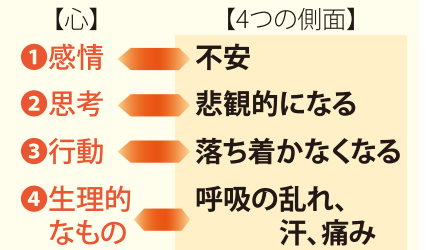
「人と比べない」ことも大切です。「他の人より頑張っていない」「もっと頑張らなきゃ」と、自らハードルを高くしている方がいるので

また、「完璧でないとダメ・怖い」という完璧主義には注意です。上手くできていなくても、あなたにはあなただけで、頑張っている自分を自分でほめてあげてください。

また、仕事や勉強など1つの活動だけを自分のよりどころにしないように心掛けてみましょう。1本の柱でなく、いくつもの柱で自分を支えるのが非常に大事です。趣味やほかの人間関係など『気晴らし』を持ってください。大変な状況にあると、真面目な方ほど、楽しみを持つことに罪悪感を感じてしまいう傾向があります。楽しみを持っていいのです。切羽詰まったときほど、柔軟な心が必要なのですから。

運動や瞑想も心の健康に効果的です。10分程度の散

心と4つの側面はつながっている



4つの側面を変えると心も変わる!



歩を習慣にしたり、休憩の1、2分を用いて自分の呼吸だけに意識して時間を過ごすのもよいです」

周りの接し方

元気がない家族や同僚、友人を前に、どのように接したらよいか悩む方もいます。

「その人が持つ揺るがないもの、能力的なものをしつかりほめてあげてください。人間は承認されたい生き物です。『あなたのことをちゃんと認めているよ』と伝えるのが大切です」

コロナ時代に

コロナ禍で、私たちの日常生活が大きく様変わりし、感染防止の自粛生活は大きな負担になっています。そんな中、特に高齢の方々の心配が心配です。

「高齢者の一番の問題は孤独です。制限された中で楽しむ」という気持ちを持つて、新しいことにチャレンジしてみようか。古い知人に手紙を書き、写真を撮る、スマホで家族とLINEをしてみるなど、今まではちょっと面倒だったことに挑戦することで、心の健康は高まります」

心の健康にも、日々の心掛けが大事なですね！

どうしても元気が出ないときは…

五月病は病院などで使われる正式な病名ではありませんが、それをきっかけに適応障害、うつ病、パニック障害、不眠症といった「病気」につながっていく心配があります。いわき市保健所地域保健課精神保健係で勉強してきました。

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

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8時30分~正午 午後2時30分~午後6時
火・土曜日 午前8時30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

医療法人 清風会
吉成内科
理事長・院長 吉成 毅
日本ヘリコプター学会認定医
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城内ノ7-25
TEL.42-2220 FAX.42-2250
https://www.yoshinari-naika.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
四倉町上井田字北純地6-1 (6号国道沿い) ☎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

医療法人 医和生会
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 ☎570-080825
ホームページ http://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
・まきらデイサービス
・まきらデイサービス

お泊まりサービス ショートステイ

総合窓口 事業推進室 ☎21-5633

ヴェルデガーデン泉 好評宅地分譲中

教育機関やショッピング、公共施設、医療機関も身近に充実

■販売区域 残り2区域

32区画 219.27㎡(66.37坪) 建売住宅建築予定
37区画 1,149.9㎡ 216.12㎡(65.37坪) 175.90㎡(52.97坪)

高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定1区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定2区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定3区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定4区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定5区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定6区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定7区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定8区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定9区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定10区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定11区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定12区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定13区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定14区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定15区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定16区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定17区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定18区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定19区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定20区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定21区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定22区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定23区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定24区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定25区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定26区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定27区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定28区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定29区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定30区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定31区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定32区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定33区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定34区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定35区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定36区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定37区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定38区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定39区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定40区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定41区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定42区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定43区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定44区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定45区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定46区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定47区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定48区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定49区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定50区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定51区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定52区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定53区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定54区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定55区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定56区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定57区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定58区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定59区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定60区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定61区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定62区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定63区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定64区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定65区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定66区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定67区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定68区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定69区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定70区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定71区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定72区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定73区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定74区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定75区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定76区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定77区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定78区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定79区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定80区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定81区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定82区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定83区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定84区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定85区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定86区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定87区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定88区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定89区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定90区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定91区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定92区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定93区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定94区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定95区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定96区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定97区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定98区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定99区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定100区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定101区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定102区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定103区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定104区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定105区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定106区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定107区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定108区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定109区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定110区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定111区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定112区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定113区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定114区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定115区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定116区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定117区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定118区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定119区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定120区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定121区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定122区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定123区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定124区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定125区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定126区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定127区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定128区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定129区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定130区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定131区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定132区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定133区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定134区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定135区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定136区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定137区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定138区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定139区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定140区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定141区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定142区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定143区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定144区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定145区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定146区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定147区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定148区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定149区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定150区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定151区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定152区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定153区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定154区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定155区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定156区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定157区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定158区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定159区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定160区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定161区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定162区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定163区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定164区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定165区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定166区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定167区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定168区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定169区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定170区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定171区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定172区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定173区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定174区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定175区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定176区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定177区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定178区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定179区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定180区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定181区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定182区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定183区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定184区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定185区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定186区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定187区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定188区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定189区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定190区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定191区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定192区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定193区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定194区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定195区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定196区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定197区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定198区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定199区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定200区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定201区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定202区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定203区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定204区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定205区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定206区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定207区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定208区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定209区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定210区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定211区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定212区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定213区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定214区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定215区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定216区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定217区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定218区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定219区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定220区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定221区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定222区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定223区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定224区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定225区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定226区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定227区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定228区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定229区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定230区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定231区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定232区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定233区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定234区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定235区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定236区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定237区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定238区域】
高気密高断熱 オール電化 太陽光発電システム 専用エレベーター

【限定239区域】

うつ病予防のためのチェックリスト

自分で気づくサイン 最近(ここ2週間)の様子についてチェックしてみよう

A項目	1.毎日の生活が充実していますか	はい	いいえ
	2.これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんで出ていますか	はい	いいえ
	3.以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられますか	はい	いいえ
	4.自分は役に立つ人間だと考えることができますか	はい	いいえ
	5.わけもなく疲れたような感じがしますか	はい	いいえ
B項目	6.死について何度も考えることがありますか ※死は「自殺に結びつくような死」を意味します	はい	いいえ
	7.気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	はい	いいえ
C項目	8.最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか(それはどのようなことでしょうか)	はい	いいえ

黄色の回答が

A項目(設問1~5)2つ以上

B項目(設問6~7)1つ以上

C項目(設問8)は内容により判断

いずれか該当した場合は、下記のところの相談機関へご相談ください。

C項目に該当する例: 配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、医療機関からの退院などの場合

周りの人が気づくサイン あなたの周りに当てはまる方はいませんか

- 1.以前と比べて、表情が暗く元気がない。
- 2.イライラや不安が強く、落ち着かずじっとしてられない。
- 3.自分を過剰に責めるなど、何事も悪い方にばかり考えている。
- 4.生きているのがつらい、死にたいと口にするようになる。
- 5.好きなことや趣味をしなくなる。身だしなみにも気を使わなくなる。
- 6.周囲との交流を避けるなど、人と会わないようになる。
- 7.仕事や家事に集中できず、はかどらなくてミスが多くなる。
- 8.遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する。
- 9.体調不良の訴え(身体が痛い、だるい・食欲がない等)が多くなる。
- 10.眠れない日が続いていて、朝方の気分や体調が悪そうである。
- 11.飲酒量が増える。酒で気を紛らわす日が多くなる。

いくつかのサインが続くときは、医療機関への受診を勧めたり、相談機関に相談してみましょう。



福島県精神保健福祉センター うつ病・自殺予防パンフレットより引用

うつ病にうつる 心配事や過労など心身のストレスが続くと、脳や身体のパランスが崩れて、うつ病などにかかりやすくなります。人間の脳や神経の働きは「神経伝達物質」によって調整されていて、この中の「セロトニン」「ノルアドレナリン」が心と体の働きを整えてくれています。ストレスが続いて、神経伝達物質がうまく働かなくなるのがうつ病です。

うつ病にうつる

回復のためには適切な治療が必要となります。治療の基本は薬と休養です。脳の神経機能に調整を来しているため、服用は改善のためにもとても重要です。

相談窓口もあります

このページを読んでくれているあなたは、心や体に元気がなく、何か思うところがあるのではないですか? 別表のチェックリストで自身の変化を客観視し、医療機関の受診など、必要に応じたケアを受けましょう。大切なのは、あなた自身なのです。

心身が発するサインに気づいて:自分で気づく

特に「責任世代」ともいわれる40~50代の男性は、誰にも相談できず深刻な状況に至るケースが多くあります。あなたの周りの方は大丈夫ですか?

適切な手当が必要な理由

心身の傷や病は外からは見えない分、適切な手当をせないでいるあなたは、とても頑張っているのだから、ぜひ周囲の人に助けを求めたい。

心身が発するサインに気づいて:周りが気づく

一生懸命に仕事をしたり、家族を守ったり、厳しい人間関係に向き合ったりしているあなたは、とても頑張っているのだから、ぜひ周囲の人に助けを求めたい。

ひとりで悩まず相談を

健康のために体を労わるように、心も労わっていきましょう。

心身が発するサインに気づいて:周りが気づく

▼より近いホットライン
☎0120(279)2266
自殺予防・DV・性暴力等(24時間、通話相談料無料)

▼福島島のちの電話(自殺予防)
☎024(536)4343
自殺を考えてしまうとき。(年中無休、午前10時~午後10時)

▼このころの健康相談(いわき市保健所)
☎0246(27)8557
心の問題について精神科医師・心理士が相談に応じます。(電話予約の上、面談)

▼医療創生大学
心理相談センター
☎0246(29)7837

▼専門家によるカウんセリング(有料)

接

健康のために体を労わるように、心も労わっていきましょう。

健康のためには、自分を追い込まないで。心を柔らかくして、自分を認めてほめてあげて、暮らしの中に楽しみをつくらせて、日々の波を上手に乗り越えていきましょう。

それでも、心が苦しい...という方は決して無理をせず、相談窓口にご相談するか、医療機関などを受診しましょう。

健康のためには、自分を追い込まないで。心を柔らかくして、自分を認めてほめてあげて、暮らしの中に楽しみをつくらせて、日々の波を上手に乗り越えていきましょう。

それでも、心が苦しい...という方は決して無理をせず、相談窓口にご相談するか、医療機関などを受診しましょう。

And you will get more happy future.

介護用品は 介護福祉用品の販売レンタル 住宅リフォーム お気軽にお問い合わせ下さい

アルプにまかせて安心

いわき市内はもちろん双葉郡・北茨城まで配達もいたします

AP (有) 矢吹薬局 介護部 アルプ

オフィス: いわき市佐糠町東一丁目10-9
TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745

●月~土曜/9:00~18:00
●店休日/毎週日曜・祝日

ショップ: いわき市東田町二丁目20-1
TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910

●月~土曜/9:00~13:00 14:00~18:00
●店休日/毎週日曜・祝日

介護福祉認定事業所 福祉用具貸借事業所 07704401073

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(不定期) 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

セインレプラン バス停内口 平四小 平一
一小川 399号線
バス停 中平塚 中平塚 中平塚
バス停 中平塚 中平塚 中平塚
バス停 中平塚 中平塚 中平塚

住診のご相談も承ります
いわき市平中平窪細田町3-2
☎(22)0010

2021.5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

5/9日 9:30~11:30 13:00~16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
※献血バス1台 ※400ml献血のみ受付

場所/イオンいわき店IF 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)
11時~21時(日曜祝祭日) 休業日 7月~22日 ※その他の店舗 あさ9時~21時
※営業時間内、一部の売場にて商品陳列が異なります。

いわき市医師会から皆様へ
《第23回》いわき准看護学校について
 いわき市医師会会長 **木村 守和**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。

いわき准看護学校は、いわき市医師会が昭和46年4月に開設し、これまでの卒業生は5900名余になります。多くの方々が、いわき市内の病院・診療所・介護施設などで活躍しています。

1年生は医学・看護の専門知識、看護のあり方・技術について学び、12月に戴帽式に臨みます。1月から基礎看護実習で、見学実習から徐々に観察・コミュニケーション・日常生活援助を学んでいきます。

2年生は専門科目と成人(老年)看護実習・母子看護実習があります。4月から12月の成人(老年)看護実習では一人の患者さんを受け持ち、患者さんに合った援助方法を考え、実施していきます。

入学直後の医学・看護の学習、実習での患者さんへの対応など難しいことも多いと思いますが、講師・教員・実習施設の担当の方などが適切に指導してくれ、初心を忘れず、仲間同士助け合って学んでいただきたいと思っています。

卒業すると福島県(茨城県・東京都など)の准看護師試験を受験する資格が得られます。この試験に合格することにより、准看護師免許を取得でき、医療機関・介護施設などで勤務することになります。



ことになりません。また、さらに上の資格を望んで進学課程に進む方が約30%おられます。

入学定員は80名で、AO入学試験(1期・2期)、推薦入学試験(一般入学試験(1期・2期))があります。

入学金10万円、施設設備費5万円、授業料年額30万円、実習費年額3万円です。その他、教科書・制服・修学旅行費など


約20万円かかります。

詳しくは学生募集要項か、本校のホームページをご覧ください。

入学者は高校新卒の方の他、一度社会人になられた方も多く40〜50歳代の方も頑張っておられます。資格を取りたい、病気に悩む人を助けたいなどの意欲のある方のご入学を心より期待しております。

木村 守和 先生
 いわき市四倉町字西3丁目14-9
 ☎0246-132-2895

外來診療・在宅医療・施設診療のほか、地域医療介護連携に取り組んできました。平成30年6月から、いわき市医師会会長を務めています。



美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ
 20分

簡単なのにごちそう感!
鶏肉ときのこのクリーム煮



- 【材料(4人分)】**
- | | |
|----------------|-----------------|
| 鶏もも肉……………2枚 | 生クリーム……………200ml |
| エリンギ……………2本 | 塩コショウ……………少々 |
| マッシュルーム……1パック | 薄力粉……………大さじ2 |
| マイタケ……………1パック | コンソメ……………1個 |
| ニンニク……………1片 | 粒マスタード……………お好み |
| 玉ねぎ……………1/2個 | クレソン……………お好み |
| オリーブオイル……大さじ1 | |
| 白ワイン……………100ml | |

Start cooking

- 【作り方】**
- 鶏肉は余分な脂を取り除き、1枚を6等分に切る。両面に塩コショウをふり薄力粉をまぶす。
 - 玉ねぎ、ニンニクは薄切りにする。エリンギ、マッシュルーム、マイタケは食べやすい大きさに切る。
 - 大きめのフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、香りが出たら鶏肉を入れて焼き色がつくまで両面を焼く。
 - 玉ねぎを入れしんなりするまで中火で炒める。
 - エリンギ、マッシュルーム、マイタケを加えてさらに炒める。
 - かさが減ってきたら白ワインを加え2〜3分ほど煮る。
 - コンソメ、塩コショウを加え味をなじませたら火を止め、生クリームを加え軽く混ぜる。
 - 器に盛り付けたらクレソン、粒マスタードを添える。



★真だこのエスニックサラダ★



- 【材料(2人分)】**
- 真だこ(ポイル)……………1パック
 パクチー……………1束
 ベビーリーフ……………1パック
 赤玉ねぎ……………1/4個
- 〈ドレッシング〉
 レモンの絞り汁(または酢)・大さじ4
 オリーブオイル……………大さじ4
 はちみつ……………小さじ1
 塩コショウ……………少々
 クミンパウダー……………小さじ1/2

- 【作り方】**
- ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
 - 真だこを薄切りにする。
 - 赤玉ねぎを薄切りにし水に軽くさらす。
 - パクチー、ベビーリーフは食べやすい大きさに手でちぎる。
 - 大きめのボウルに②③④を入れ混ぜ合わせる。
 - 器に盛り付けたら①を回しかける。

マイナビ2022

予約受付中! **WEB/対面** 毎月開催

会社説明会

詳細はこちらから

MARUTO 本部 いわき市勿来町窪田十条3番1
 Tel. (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索




5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

2021年4月15日現在

5/2	とも内科クリニック	9:00~17:00	郷ヶ丘	46-3200
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
	自由ヶ丘さとうクリニック眼科	9:00~17:00	自由ヶ丘	28-7070
3	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
3	花田内科クリニック	9:00~17:00	錦町	62-5000
	大楽クリニック	9:00~17:00	常磐白鳥町	85-5916
	あかひけ耳鼻咽喉科クリニック	9:00~17:00	郷ヶ丘	29-5333
4	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
4	いわき南クリニック	9:00~17:00	植田町	77-1663
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
5	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
5	さいとう内科クリニック	9:00~17:00	佐糠町	77-1001
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	ふかや耳鼻咽喉科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1187
9	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	小林胃腸科・肛門科医院	9:00~17:00	小名浜元分	53-4466
16	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
	やまぐち整形外科	9:00~17:00	鹿島町走熊	29-7000
23	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	箱崎医院	9:00~17:00	常磐開船町	42-3131
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜富岡	53-3511
30	こうま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	織内医院	9:00~17:00	常磐開船町	44-1133

※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お確かめください。

※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

5/2	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
9	森のごどもクリニック	植田町	38-7227
16	おおはらごどもクリニック	東田町	63-0001
23	やまぎわごどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
30	むらまつ小児科	常磐開船町	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] 19:00~23:00
[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。



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

◆◆新型コロナウイルスワクチン接種情報◆◆

75歳以上の方にお知らせです。

個別接種(医療機関での接種)5月分の予約開始⇒4月30日(金)

集団接種(いわきグリーンベースでの接種)6月分の予約開始⇒5月14日(金)

それぞれ午前9時からとなっています。

接種スケジュール(4月30日以降、決定分)

75歳以上の高齢者のワクチン接種スケジュールは次の通りです(4月22日現在の)。情報は下記の専用サイト等で随時更新されます。

日付	項目	備考
4月30日(金)	個別接種の予約開始	・医療機関での個別接種の予約 ※コールセンター、Web サイトとも午前9時から受付。※一部、直接受付の医療機関があります。お手元に届いている「接種可能な医療機関等一覧」をご確認ください(一部に変更箇所がありますので、詳しくは市HPをご確認ください)
5月10日(月)	個別接種の接種開始	・医療機関での個別接種 ※事前予約をしている方が対象 ※接種開始日は医療機関で異なります。(詳細は市HPで公開予定)
5月14日(金)	集団接種の予約受付開始	コールセンター、Web サイトとも午前9時から受付
未定	集団接種スポット型の予約受付開始	公民館等(久之浜、四倉、川前、三和、田人、遠野)

予約受付の方法と注意

接種には事前の予約が必要です。予約方法は①コールセンターへの電話②医療機関への電話③Web専用サイトでのいずれかになります。予約には接種券番号(予約番号)の登録が必要となります。郵送で届いている接種券に記載されていますので、予約の際には必ず接種券をお手元にご用意ください。現在は供給数が少なく予約が取りにくい状態になっていることから、受付当日は電話や専用サイトが混み合い、予定数に達して予約が取れない場合も予想されます。ワクチンが十分に供給される6月以降は、週1万人のペースで接種を想定しています。

接種会場 回数 費用

【個別接種(医療機関での接種)※高齢者施設等での接種を含む】

医療機関については郵送された接種券に同封されている「接種可能な医療機関一覧」をご確認いただくほか、ホームページ等でご確認できます。

【集団接種】

・常設型…いわきグリーンベース(21世紀の森公園敷地内)

・スポット型…久之浜、四倉、川前、三和、田人、遠野の公民館等 詳しくは後日、市のホームページでお知らせされます。

相談窓口・電話受付・Web受付について

コールセンターでは接種に関する一般的な相談のほか、4月30日午前9時より個別接種予約、5月14日午前9時より集団接種予約を受け付けます。詳しい情報はいわき市役所ホームページ内「新型コロナウイルスワクチンの接種に関するお知らせ」をご覧ください。

お問合せ>> いわき市新型コロナワクチン接種コールセンター

※受付時間9:00~17:00(土日・祝日も実施)

電話番号 0246-30-9000



いわき市HP
「新型コロナウイルスワクチンの接種に関するお知らせ」

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慮し、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

5/5	11:30~16:30	ヨークベニマル勿来江栗店	16	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
9	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	30	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店
10	9:00~16:30	小名浜市民会館			

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

●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 内郷綴町之内16-34	26-2635
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

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 小名浜字大原城西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	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。



今月のテーマ
救急車の適正利用

市民の急病やケガの際、119番通報から現場に駆け付け、搬送を行う救急車。救急車の適正利用のために知っておきたいことを常磐消防署に伺いました。

2020年 いわき市内の出勤要請件数は？

救急出動件数は12,533件、搬送人員は11,181人で、前年と比較し、出動件数が1,636件(11.5%)の減少、搬送人員が1,241人(10.0%)減少となっています。このうち、急病で搬送された方は7,140人で、全体の63.9%を占め、次いで一般負傷1,622人(14.5%)、転院搬送1,364人

(医療機関から医療機関への搬送)12.2%、交通事故688人(6.2%)の順となっています。1日平均34件出動し、市民の30人に1人が救急隊により搬送されたこととなります。搬送人員を程度別で見ると、最も多いのが中等症(入院を必要とするもので重症に至らないもの)の4,895人で、全体の43.8%を占め、次いで軽症(軽症で入院を要しないもの)が4,386人(39.2%)、重症(3週間以上の入院加療を必要とするもの)が1,644人(14.7%)の順になっています。

救急車を呼ぶときの目安は？

意識が無い。顔色が明らかに悪い。手足や半身が動きにくい。呂律(ろれつ)が回らない。突然の激しい頭痛や胸や背中の突然の激痛、急な息切れや呼吸困難。突然の激しい腹痛や持続する激しい腹痛。多量の吐血や下血がある場合は救急車を呼ぶ目安となります。休日・夜間のことどもの症状で判断に迷った場合は、こども医療電話相談の「#8000」をご利用ください。「診てもらえる病院が分からない」「お酒を飲んでしまった」などの理由で救急車を利用することはしないでください。適正利用をお願いいたします。



応急処置全般について

意識朦朧(もうろう)、又はふらふらしている人を歩かせると転倒する可能性があります。転倒し頭を打つなど、新たな怪我を負う可能性があります。意識が悪そうな人を見かけたら、体を支え椅子に座らせた後、横たわらせたりすることで転倒することを防ぎます。意識が悪い人を仰向けにすることで、舌が喉の奥に落ち込んだり、嘔吐や誤嚥(ごえん)による窒息を引き起こす危険があります。これを防ぐために回復体位というものがあります。

- ① 左右は問わず横にしたら、下になつた腕を前方に伸ばし肘を曲げる。
- ② 上になつた腕を曲げて、手の甲を顔の下に当てる。
- ③ 下側の足は伸ばして、上側の足の膝を曲げて前方に置く。



これにより舌の落ち込みを防ぎ、嘔吐をした場合でも口外に流れ出るため、誤嚥や窒息を防ぐことが出来ます。あとは救急隊が到着するまで安静にし、呼吸に注意して様子をみていくください。

救急車は限りあるものです。いざという時の自分自身のため、市民みんなのために救急車を適正に利用しましょう。

いわき市常磐消防署

いわき市常磐消防署 1丁目3-2
☎0246-431080

住宅防火のちをを守る7つのポイント

- 3つの習慣
 - 寝たばこは、絶対やめる
 - ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
 - ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐための、住宅用火災警報器を設置する
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる



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。

梅雨の季節もガスがいい！

ガスのパワーで5kgの洗濯物を約52分でスピード乾燥。干す手間も取り込む手間もかからない。大風量で一気に乾かすのでアイロンがけの手間も短縮。また、ガスならではの強い温風をたっぷり送り込むので、使い古したタオルも柔らかに仕上がります。忙しい奥様にも嬉しい、時短と経済性が人気の秘訣です。

雨の日はもちろん、排気ガスや黄砂、PM2.5などの大気汚染が気になる日のお洗濯も安心です。

Rinnai はやい **乾太くん**
ガス衣類乾燥機

人気商品のため取付の混雑が予想されます。梅雨入り前の設置をご希望の方はお急ぎください。

使い勝手の良い5kgタイプ
当社ガスをお使いの方限定。ガス乗り換え大歓迎！
RDT-54S-SV 希望小売価格 198,000円(税込)
6月末までの特別価格 99,800円(税込)
取付工事費込み ※別途工事費が必要となる場合がございます
お得なリースもあります!
RDT-54S-SV
1か月あたり **1,100円**
オール電化住宅、他社ガスをお使いの方でもお気軽にご連絡ください。

ホームページが新しくなりました
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
0120-43-3148

