



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

# La・暮らし

7 July.2021 Vol.058 TAKE FREE 2021年7月1日発行

**かざす**

**MARUTO**

本 / いわき市勿来町窪田十条3番1部 / TEL (0246)65-1522

**パート・アルバイト募集中**

●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い合わせください。



## いつまでたってもカッコイイ!

いくつになっても若々しく生き生きといたいものですが、『守る年代には勝てない』...そんな風に諦め、老化の道に身を任せている方も多いのでは無いでしょうか。でも、そこに「不健康な老化の道」と「健康な若見えの道」の分岐点があったら、あなたはどちらを選びますか?...

いつまでカッコよく、そして健康でいたいのですよね!

今月は『いつまでたっても生き生きといられる身体づくり』をテーマに、その極点を探ります。

「筋肉や機能など、低下したものを元に戻すのは大変なことです。50代からの

「運動」が必要な理由

「人間の身体の機能は、20代をピークに以後、年々6%ずつ低下し、50〜60代はピーク時の20%まで機能が低下するといわれています。例えば体形や体重が変わらなくても、筋肉が減り脂肪が増えるなど、質は確実に変わっているのです。これをメンテナンスしていかねばなりません。そこで必要になるのが、運動です」

ポイント①...運動

いつまでも生き生きと、そしてカッコよくいるために、まず必要とされるのが、運動。メディカルフィットネス「リ・パース」のゼネラルマネージャーで理学療法士の四家卓也さんに、運動のメリットを聞きました。

「同じ世代でも筋肉の量が少ない人もいれば、筋肉量は十分でも柔軟性がないので上手に筋肉を使えない人もいます。また、「見える筋肉」と

運動のポイントとは「今あるものを維持して、落ち幅を抑える」ことです。結果的にスタイルの維持や向上につながり、介護予防にも効果を発揮していきます」

具体的には?

「有酸素運動ができるのは、身体が丈夫な人。ウォーキングは膝が悪い人は傷めてしまう場合もあります。同じ世代でも筋肉の量が



## 今月の特集テーマ

## カッコいい体作り

- index
- P1~3 いつまでたってもカッコイイ!
  - 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 ライフチャネル
  - P6 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

**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

**みからだ元気治療院**

いわき南店・北店

☎0246-51-8090

いわき市内郷線町金谷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!

健康と若見えをもたらし てくれますね!

「運動は、健康、スタイルだけでなく、メンタルヘルスにも効果があります。これらを「三位一体」にしていくようなトレーニング

女性の变化も気になります

「閉経後の女性は女性ホルモンのエストロゲンの減少により、体脂肪が増えて太りやすくなったり、筋力が衰えたりします。骨盤底筋を鍛えることで尿漏れや子宮脱を防止するなど、運動は女性の年代的な変化にも効果的です」

「使う筋肉」は違い、中高年が第一に必要なのは「使う筋肉」であることを考慮しなければなりません。

このように一人ひとりに必要な運動は異なります。通常のフィットネスは身体をチェックは行わず、マシンを使用する場、という形式が多いですが、リ・パースではすべてチェックして運動につなげていきます」

**いわき初 本格美容瘦身サロン/ いわき美容整体院**

学院店 / くすりのマルチ平尼子店

骨盤瘦身 / 小顔 / 肩幅 / 肋骨 / 美脚 / サイズダウン

手技による新次元・本格美容瘦身矯正 & 進化型美ボディマシン

フォースカッター  
これまでの瘦身マシンと全く違う  
サイズダウンも  
体のコリにも効果的!

エスアティック業界  
ベストアイテム  
大賞受賞

手技矯正  
国家資格  
柔道整復師  
による施術

整体師(セラピスト)の技術を学びませんか?  
**学院生徒募集中!**

詳しくは 090-2886-9914 担当:箱崎まで

卒業後も安心のフォロー! / グループ各店(市内13、茨城2店舗)でお仕事できます!

マルチ平尼子店 建設会館 学院店

くすりのマルチ平尼子店 県合同庁舎 いわき市役所

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)

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

**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)

サイト QRコード インスタ QRコード

## ポイント②…立ち姿

あなたは年齢より若く見られますか？  
若く見える人と老けて見える人の見た目の差。その原因の1つは立ち姿勢にあるのかもしれない。

年齢を重ねてもかっこよく元気に動き続けるために今から実践しておきたい立ち姿勢について、パーソナル理学療法士の坂本郁衣さんに教わりました。



見た目にも、自分の身体にもいい、「正しい姿勢」ってあるのですか？

「普通に立った状態で、足の裏のどのあたりに重心がかかっていますか？かかとよりの人、つま先よりの人、親指側の人などいろいろかと思いますが、理想は、親指の付け根のふくらんでいる部分『拇指球(ぼしきゅう)』、小指の付け根のふくらんでいる部分『小指球(せうしきゅう)』という部分『小指球(せうしきゅう)』、かかとと『これら3点に均等に体重が乗る状態です。』

### ◆正しい姿勢

【立ち姿】  
横から見たときに耳、肩、骨盤、膝、くるぶしが縦一直線になっている状態

【足の重心】  
親指の付け根のふくらんでいる部分『拇指球』、小指の付け根のふくらんでいる部分『小指球』、かかと、これら3点に均等に体重が乗る状態



また、立ち姿勢を横から見たときに耳、肩、骨盤、膝、くるぶしが縦一直線になっている状態を示します」

逆に『悪い姿勢』は身体にどのような影響を及ぼしますか？

「悪い姿勢といわれる状態では、筋肉や関節への負担が増え、肩こりや腰痛、関節痛や坐骨神経痛などを引き起こしやすくなります」

「姿勢」って大事ですね！でも、立ち姿勢、座り姿勢ともに、自分の癖がしみ付いていて…姿勢を直すにはどうすれば良いのでしょうか？

「多くの場合、弱っている筋肉を鍛えたり硬くなっている部分をストレッチやマッサージなどで柔らかくしたり、普段から正しい姿勢を意識することである程度改善していくことができます。はじめのうちは意識して姿勢を正してもすぐに疲れてしまうこともありますが、継続して生活しているとやがて正しい姿勢に身体は慣れてきます。」

### ポイント③…食事

めんどくさがり屋さんにもおすすめのながさのストレッチポールです。ストレッチポールに乗るだけ、じつじつを見たりスマホをいじったりもできるので『二石一鳥』。身体の背面がほぐれ、左右差も整えてくれますよ。

身体づくりのために意識したい次のポイントは、『食事』。化学調味料に頼らずシンプルな厳選調味料を使用

し、自家栽培等選りすぐりの野菜や素材を利用したヘルシーなメニューでもてなす『タローズカフェ』のシェフ・曳地鉄也さんに聞きました。

「中高年の身体づくりのために、食生活で意識すべきことを教えてください。」

「時間だから」とお腹が減っていないくてもご飯をほおばり、『ストレッチレスのほけ』とお菓子やアルコールをドカ食い・飲みし、『悪魔的な美味しさは自分へのご褒美』とか言い訳して濃い味付けや油分の多いお料理を選びがちで…結果、食べ過ぎ、必要なものは疎かにしているかもしれません。」

「基本、現代の日本の皆さんは食べ過ぎていると思います。お腹がすくと、自分が何を食べているのかわかりません。そこそが、身体に必要



郷ヶ丘 20KARU CLINIC  
**あかいけ耳鼻咽喉科クリニック**  
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

■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

いわき市常磐開船町1丁目727(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

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5  
TEL. 42-2220 FAX. 42-2250  
https://www.yoshinarinaika.jp/

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科  
**長瀬内科胃腸科**  
院長 長瀬克彦 副院長 長瀬慶一郎 医師 長瀬紀子

受付は30分前  
診療時間  
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  
四倉町上仁井田字北堀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

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 ☎ 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

医和生会 在宅介護支援事業所 ☎ 21-5596

通所サービス  
・通所リハビリテーション  
・やがわせサービス  
・きらくサービス  
・まごころサービス

複合サービス  
・小規模多機能型すばら  
・小規模多機能型ならい

訪問サービス  
・コスモ訪問看護ステーション (訪問リハビリ可)

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区画

32区画 219.27㎡ (66.32坪)  
建設住宅 今夏完成予定  
先行予約受付開始!

37区画 1,149.99㎡  
216.12㎡ (65.37坪) 175.906㎡/坪

ヴェルデガーデン泉 近辺新築分譲開始

**エイ・ケイ・ハウス**  
登録販売グループ 株式会社エイ・ケイ・ハウス  
いわき市常磐水野町谷ノ尾17番地 TEL.0120(46)4118





「感覚を取り戻し、頭と心が冴えさせることが、美しさと健康の秘けつなのではないかと思えます。日ごろの食事の選び方で身体感覚がだいぶ変わってきます」

要なものです。

自分の身体のセンサーを機能させる。身体で考える習慣を付けると、すぐに美しくなります」

お腹がすいた状態で食事をするとも味覚も研ぎ澄まされ、薄味でも旨味を感じるようになりますもんね！

そんな身体感覚(センサー)を取り戻すためにはどうしたらよいですか？

「「うま、こい」に敏感になって身体の声を聞きましよう。添加物は、肝臓や腎臓に余計な負担をかけてしまします。添加物の少ない食材をなるべく選んでください。自然界に存在しない化学物質も控えましよう。新鮮で元気なお肉や野菜を選ぶのも大切ですよ」

食改善の根本的なポイント「身体感覚を取り戻すこと」ですね！



「「うま、こい」に敏感になって身体の声を聞きましよう。添加物は、肝臓や腎臓に余計な負担をかけてしまします。添加物の少ない食材をなるべく選んでください。自然界に存在しない化学物質も控えましよう。新鮮で元気なお肉や野菜を選ぶのも大切ですよ」

ポイント④...おしゃれ

シャレの秘けつを聞きまし。シンプルで品良く、パランスの取れた装いを意識してみましよう。例えば上にポリウラムのある服を着れば、下はタイトな方が合うと感じます。太いところは隠すのがコツ。スカート丈は、長すぎず短すぎず、ふくらはぎの一番太い部分が隠れる丈が、足を細く見せ、品もあります。腕はゆとりのある薄素材を身に着けることで、太さやシミを隠せます。日本の方は、首が短めです。首から肩までは、身体に沿わせ、下はゆとりを持たせたデザイン等も良いかもしれません。

「「うま、こい」に敏感になって身体の声を聞きましよう。添加物は、肝臓や腎臓に余計な負担をかけてしまします。添加物の少ない食材をなるべく選んでください。自然界に存在しない化学物質も控えましよう。新鮮で元気なお肉や野菜を選ぶのも大切ですよ」

「「うま、こい」に敏感になって身体の声を聞きましよう。添加物は、肝臓や腎臓に余計な負担をかけてしまします。添加物の少ない食材をなるべく選んでください。自然界に存在しない化学物質も控えましよう。新鮮で元気なお肉や野菜を選ぶのも大切ですよ」

着こなして多くの方が悩みますよね。でも、毎日体重計に乗ると、いつも全身が映る鏡で自分の姿を見ていると、「自分の答え」が見えてくるのでは？今回お伝えしたコツを頭の片隅に置きながらも、自分の好きな色、形の服を、自分のできる範囲で自由に着るのが一番幸せなのではないかと思えます。

ポイント④

「「うま、こい」に敏感になって身体の声を聞きましよう。添加物は、肝臓や腎臓に余計な負担をかけてしまします。添加物の少ない食材をなるべく選んでください。自然界に存在しない化学物質も控えましよう。新鮮で元気なお肉や野菜を選ぶのも大切ですよ」

「「うま、こい」に敏感になって身体の声を聞きましよう。添加物は、肝臓や腎臓に余計な負担をかけてしまします。添加物の少ない食材をなるべく選んでください。自然界に存在しない化学物質も控えましよう。新鮮で元気なお肉や野菜を選ぶのも大切ですよ」

**Enjoy Exercise**

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  
スポーツ&メディカル  
フィットネス リ・パース  
理学療法士  
坂本 郁衣さん

科学的根拠に基づいたトレーニングをサポート。一人では正しい運動習慣を身につけられなかった方にもおすすめです。

**継続がポイント!しなやかに動く「カッコいいからだ」を目指そう!!**  
ストレッチを継続することで筋肉の緊張がほぐれ、関節の可動域が広がりがやすくなり、副交感神経の働きを優位にさせリラックス効果も。

**肩甲骨・胸のストレッチ**

①頭の後ろで両手を組み、息を吸いながら背骨の中心に肩甲骨を寄せ、両肘を左右に広げる。②息を吐きながら両肘を顔の前でくっつけるようにし、顔、首、背中の順でゆっくりと内側に丸める。③ゆっくりと戻す。④繰り返し行いましょう。

**おしり周りのストレッチ**

①足裏がしっかりと床を踏むようにして座る。②片方の足を反対の膝にのせる。③背筋を伸ばして足の付け根からお辞儀をするように上体を前にたおす。④ゆっくりと戻す。⑤反対も同様に行いましょう。

**ふくらはぎのストレッチ**

①立った姿勢で両手を壁につける。②片足を大きく一歩後ろに伸ばします。③両手で壁を押しながら、かかとでしっかりと床を踏み、ふくらはぎを伸ばす。④ゆっくりと戻す。⑤反対も同様に行いましょう。

**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部・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 福祉用具貸与事業所 0770-401073

2021.7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**

7/25日 9:30～16:30

※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2台 ※400ml献血のみ受付

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  
献血サービス登録企業です

**AEON イオンいわき店**  
いわき青平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)  
1F 飲料部/日用品販売部 6号7号-22時 その他の売場 6号9時～21時  
※食品売場一部、一部部門にて営業時間の異なります

**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分前まで)

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  
詳しくはお問合わせ下さい。

**休診日** 土曜・日曜・祝祭日

セブイレブン バス停杉内口 平小  
一川 399号線  
バス停 中平堂 中平堂  
バス停 公民館 公民館  
バス停 ラポール 中平堂  
バス停 トラルパ 中平堂  
バス停 平塚 中平堂  
バス停 平塚 中平堂  
バス停 平塚 中平堂

往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

**いわき市医師会から皆様へ**  
**《第25回》デマに踊らされない知恵**  
 いわき市医師会 石井 敦 先生

「住民に語り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域での取り組みや、いわざの現状などを紹介いただくコーナーです。

皆さんは健康について、インターネットなどを用いて自分で調べたことがありますか？  
 自分や家族や知人の症状が気になったとき、病院に行くべきか迷ったとき、病院で深刻な病状説明を受けたとき、飲んでいる薬の副作用を知りたいとき、詳しい情報が欲しいときにネット検索したことはありませんか？

ネット検索した結果、実に膨大な量の情報が溢れていて、しかも、情報サイトごとに食い違った情報があったりして、どれが本当に正しい情報なのか分からずに困惑したことはありませんか？  
 インターネットに限らず、新聞やテレビなどによる報道や、井戸端会議などで得られた口コミなど、健康や医療に関する情報にアクセスし、理解して、信ぴょう性を評価して、受診する医療機関や治療法など、得られた情報を健康のために活用する能力のことを「ヘルスリテラシー」といいます。

多くの研究で、ヘルスリテラシーが高い人は、医師への的確な質問や、自己管理がきちんとできるため健康状態が良好であり、逆にヘルスリテラシーが低い人は、検診の受診率が低かったり、薬をきちんと飲まなかったりと、健康状態を悪くし

てしまうことが多いことが報告されています。

以前は、健康や医療に関する情報は、医療者など限られた人しか手に入れられませんでした。が、情報化が進んだ現代では、インターネットを使えば誰でも多くの情報を手に入れることができるようになりました。しかし、それの中には、役立つ情報も多くありますが、中には商業目的の情報や、悪意があるもの、個人の独自の見解に基づく偏った情報が含まれているものも存在します。これらの情報の渦に混乱することなく、しっかりと自分に必要な情報を見極めて最善の選択をするために、ヘルスリテラシーを身につけることが大切なことです。

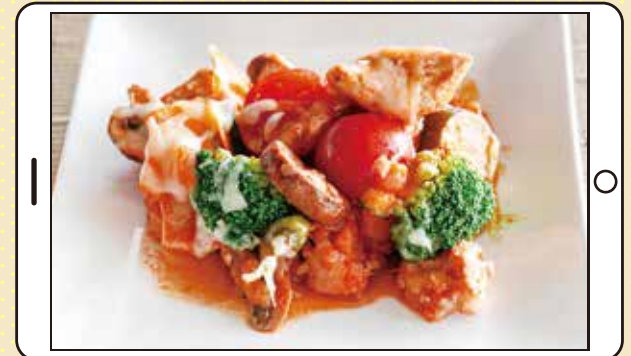
とはいうものの、医療の専門家でない患者さんたちが、どの情報が正しいか判断することは容易ではありません。正しい情報かどうかを見抜く自信がないという方は、まずはかかりつけ医を持ちましょう。インターネットやテレビから得られた情報を鵜呑みにする前に、それらの情報について、日ごろからかかりつけ医に相談し、適宜アドバイスしてもらうことをお勧めします。



**かしま病院**  
 総合診療科部長 石井敦 先生  
 いわき市鹿嶋町下蔵持字中沢目22-1  
 TEL 0246-58-8010  
 年齢や臓器を問わず、患者さんご家族および取り巻く環境までも丸ごとまとめて診ることができる総合診療医の育成に日々取り組んでいます。

美味しくはじめる健康な食生活  
**ハッピー・レシピ**  
 45分

高タンパクな食材で筋力強化  
**鶏肉と夏野菜のトマト煮**



- 【材料(4人分)】**  
 鶏もも肉……………2枚  
 塩こしょう……………適量  
 料理酒……………大さじ1  
 玉ねぎ……………1個  
 かぼちゃ……………1/8個  
 パプリカ(黄)……………1個  
 にんじん……………1本  
 ブロッコリー……………1/2株



- ズッキーニ……………1/2本  
 なす……………2本  
 ブラウンマッシュルーム1袋  
 ししとう……………5本  
 ミニトマト……………5個  
 トマトソース……………1袋  
 ピザ用チーズ……………30g  
 オリーブオイル……………大さじ1  
 コンソメ……………1個



- 【作り方】**  
 ①鶏もも肉はひと口大に切り、ビニール袋に入れ、塩で下味をつけ酒を入れなじませる。  
 ②玉ねぎは薄切り、かぼちゃは3cm角切り、パプリカとにんじんは乱切り、ズッキーニとブラウンマッシュルームとナスは輪切り、ミニトマトは縦に1/2に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。  
 ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を焼き、ブロッコリーとミニトマト以外の野菜を加えて炒める。水200mlとコンソメを加え、少しずらして蓋をして中火で15分程煮る。  
 ④トマトソースを加えて5~10分煮る。(水分が少なければ足す。)  
 ⑤ブロッコリーとミニトマトをのせ、ピザ用チーズをかけて蓋をして5分程加熱して、塩こしょうをふる。

★豆腐でエスニック♪アボカドサラダ★



- 【材料(4人分)】**  
 アボカド……………1個  
 木綿豆腐……………1丁  
 イタリアンパセリ……………お好み  
 アーモンド……………4粒  
**〈ドレッシング〉**  
 スイートチリソース……………大さじ4  
 ナンプラー……………大さじ1  
 レモン汁……………大さじ1

- 【下準備】**  
 ・木綿豆腐はキッチンペーパーなどで包み、重しを乗せてしっかり水気を切る。  
 ・アボカドは1.5cm角に切る。  
 ・アーモンドは荒く刻む。  
 ・ドレッシングの材料をボウルに入れ混ぜ合わせる。

- 【作り方】**  
 ①ドレッシングのボウルにアボカドを入れ、木綿豆腐は手で食べやすい大きさにくずして混ぜ合わせる。  
 ②器に盛りつけたらイタリアンパセリを散らす。

**マイナビ2022**  
**WEB/対面**  
**会社説明会**  
 予約受付中! 毎月開催!

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



# 7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。



2021年6月17日現在

## ▶休日当番医

7/4	富岡クリニック	9:00~17:00	小名浜大原	85-5770
	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
11	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	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
18	いづかクリニック	9:00~17:00	小名浜中町境	52-2225
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	かたよせウイメンズクリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	42-4135
22	草野老人内科	9:00~17:00	平泉崎	38-6780
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	佐藤マタニティクリニック	9:00~17:00	勿来町	65-6900
23	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
25	森のこどもクリニック	9:00~17:00	榎田町	38-7227
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	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

7/4	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
11	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
18	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
25	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
8/1	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686

### ●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に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

65歳以上の方の接種予約を受け付けています。

7月分の個別接種(医療機関での接種)

7月分の集団接種(いわきグリーンベース等での接種)



## ワクチン接種の1回目の予約受付について

個別接種…市内の医療機関 ※接種可能な医療機関一覧をご確認ください。

集団接種…場 所 いわきグリーンベース

住 所 いわき市常磐湯本町上浅貝110-25(21世紀の森公園敷地内)

実施日 毎日、午前・午後・夜間(一部開設しない時間帯もございます)

場 所 平体育館

住 所 いわき市平字正内町6-1

実施日 毎週、土曜日の午後/日曜日の午前・午後

※勿来市民会館は、予約人数が定員に達したため受付を終了いたしました。

2回目は、1回目の接種日以降いつでも予約可能です。1回目の接種終了後、忘れずに予約してください。(原則として、1回目と同じ医療機関等での接種をお願いします)

## 予約受付の方法と注意

接種には事前の予約が必要です。予約には、郵送で届いた接種券に記載されている接種券番号(予約番号)の登録が必要となりますのでご注意ください。



- ・コールセンターへ電話(0246-30-9000へおかけください)
- ・医療機関へ電話(いわき市HP「接種可能な医療機関等一覧」をご確認ください)
- ・Web専用サイト(<https://iwaki.hbf.rsv.jp> または 下記の予約専用QRから)

## 接種予約サポートセンターの設置について

ワクチン接種を希望しているにもかかわらず、予約ができずに困っている高齢者の方を対象に「新型コロナウイルス接種予約サポートセンター」を設置しています。

地 区	設置場所	問合せ先	開設期間
平	中央公民館(文化センター)	090-7300-5157	7月9日(金)まで
小名浜	小名浜公民館	090-7300-5466	(土・日曜日を除く)
勿 来	榎田公民館	090-7300-5589	9時~17時
常 磐	常磐公民館	090-7300-5625	(16時30分までにお
内 郷	内郷支所	090-7300-5658	越してください)
四 倉	四倉公民館	090-7300-6148	ワクチン接種券、本人
遠 野	上遠野公民館	090-7300-6158	確認書類(運転免許
小 川	小川支所	090-7300-6443	証、保険証等)、スマ
好 間	好間公民館	090-7300-6673	ートフォン(所有してい
三 和	三和支所	090-7304-4759	ない場合は持参不要)
田 人	田人支所	090-7304-6139	を持参の上、窓口へお
川 前	川前支所	090-7304-6426	越しください。
久之浜・大久	久之浜・大久支所	090-7307-2107	

※ご希望の病院や日にちによっては、在庫がなく予約を取れない場合があります。※体調不良(発熱、咳やくしゃみ、だるさ等)のある方は、来場をご遠慮ください。

## 相談窓口・電話受付・Web予約受付について

コールセンターでは接種に関する一般的な相談のほか、個別接種予約、集団接種予約を受け付けます。詳しく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。

いわき市新型コロナウイルス接種コールセンター

※受付時間 9時~17時(土日・祝日も実施)

電話番号 0246-30-9000



## 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

7/9(金)	13:30~16:30	ヨークベニマル湯本南店	12月	9:00~10:30	いわき南警察署
11(日)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	25日	9:30~16:30	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 内郷綴町之内16-34	26-2635
常 磐	湯本新聞販売センター 常磐湯本町字天王崎46の3	44-1761

いわきNT	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
植 田	毎日民報植田販売センター 植田町南町1丁目5の14	63-3636
錦	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  
肌トラブル



コロナ禍で必需品となったマスク。1日中着用することが日常化しました。そんな中、マスク下のべたつき、吹き出物・湿疹、かゆみといったお悩みをお持ちの方が増加しています。今回はマスクによる肌トラブルについてポーラRITZの板倉佳代子さんに伺いました。

原因は？

①マスクと肌の摩擦  
長時間着用すると、肌とマスクが摩擦することによる刺激で炎症が起こり、肌表面のバリア機能が低下し、やがて少しの刺激にも赤みやかぶれ、ニキビを起こしやすくなります。

顔に合ったマスクサイズの調べ方

鼻の付け根より1cm下  
耳の付け根

人差し指から親指までの距離を測りサイズを確認する  
人差し指と親指でL字を作りイラスト位置に指を置く

9~11cm	子ども用サイズ	12~14.5cm	普通サイズ
10.5~12.5cm	小さいサイズ	14cm以上	大きいサイズ

①摩擦を最小限に抑える  
自分の顔の大きさに合ったサイズのマスクを着用すること、マスクの素材を綿ガーゼやシルクなどの天然素材に変えることもおすすめです。

予防法は？

③急激な乾燥  
マスク着用時は湿度が高まっているのでお肌が潤っていると感じますが、これは一時的なもの。マスクを外すと肌表面の水分が一気に蒸発して急激な乾燥が起こり、かさつきやこわつきが起こりやすくなります。

②マスクによる蒸れ  
マスク内は温度と湿度が高く、雑菌が繁殖しやすい環境になります。汗や皮脂、唾液などで繁殖し湿疹や肌荒れを起こしやすくなっています。

②雑菌の繁殖を防ぐ  
繁殖を防ぐためにも、マスク内の汗や皮脂はこまめに拭き取りを。汗をかいたりにおいがしたら清潔なマスクに取り替えましょう。

③保湿する

マスクで隠れているからとメイクやスキンケアをおろそかにしていると、肌のバリア機能が低下してしまいます。美容保湿成分の入った化粧品を選んで保湿ケアをして角層のうるおいバリアを保ちましょう。

どうせマスクをしちやうからといってスキンケアを手抜きしていると、いつの間にかシミ・シワがくつきりなことに！

「美は1日にしてならず」マスクライフに負けない肌づくりをしていきましよう。

ポーラ・コスメティックス エステサロン RITZ  
いわき市郷ヶ丘1丁目47-12  
0246-3819775  
板倉 佳代子 さん

AIによる診断で、肌の未来の可能性や今の肌の強み・弱みを分析。肌プランニングに基づいた、パーソナルエステで美しい肌を目指すあなたをサポートしています。詳しくは、P.6の広告をご覧ください。

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！

使いやすいの良い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-545-SV 希望小売価格 198,000円(税込)  
7月末までの特別価格 **99,800円**  
取付工事費込み ※別働工事費が必要な場合がございます  
お得なリースもあります！  
RDT-545-SV **1,100円** (税込) 1か月あたり  
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

スタイリッシュなフラワーコーディネート

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

花と向き合える楽しさも味わって感じて、扱いやすいハサミの使い方もお伝えします。生花やドライフラワー、リースなど、毎月季節に合わせたアレンジメント。

オーダーメイド(60分) ¥6,050(税込)  
AIによる診断で、肌の未来の可能性や今の肌の強み・弱みを分析。肌プランニングに基づいた、パーソナルエステ。ご提案させていただく場合もあります。※敏感肌の方にも安心な施術です。※利用条件]他クーポンとの併用不可/2021年7月31日まで

ポーラ・コスメティックス エステサロン RITZ  
いわき市郷ヶ丘1丁目47-2  
10:00~19:00  
不定休  
団体あり  
0246-38-9775

6時ハイパス  
10:00~17:11  
17:11~18:00  
18:00~20:00  
10:00~18:00  
日曜日、祝日  
あり  
0246-34-8783

週1回のリフレッシュ & 飛躍のチャンス！  
『倫理の朝活』始めてみませんか？  
自己革新で企業が変わる！家庭が変わる！未来が変わる！

朝起き  
朝型生活のメリットを体得  
講話  
体験談の傾聴・倫理の学習  
交流  
会員同士の情報交換・親睦

モーニングセミナー 毎週土曜日開催

いわき市倫理法人会  
TEL 024-924-1431 MAIL iwakisi-rinri@arion.ocn.ne.jp  
URL http://rinri-fukushima.info/iwaki.html

美味しいジュースをつくっています！  
体にも優しいローフードを手軽に味わってほしいから、無添加・加熱処理なし・低温圧搾・つくりたてにこだわります。たっぷりの生きた酵素と、格別の美味しさで今日もみなさんに元気になる一杯をお届けします！

梅ロンのおいしい時季だけつくる特別な味わい！  
芳醇なとろとろの旨さ  
Fresh メロンジュース  
おすめ！  
血行促進、むくみ解消、美容  
が気になる方にも！  
※メロンの種類は時季によって異なります。

いわき市で味わえるのは当店のみ！  
イチオン♡広野産綺麗バナナミルク  
広野産無農薬バナナ「綺麗」って？  
甘くてクリーミーな味が特徴で、栄養もたっぷり。丹精込めた無農薬栽培だから、安心して皮まで食べられます。

Straw Kitchen Cell ストローキッチンセル  
いわき市平字田町120ラトP1階  
TEL/0246-84-6145 営業時間/10:00~20:00

La\*暮らし 読者7月限定！  
ドリンク類 お一人様 50円引き  
※1人様1回限り ※La\*暮らしを見たお伝えください



### La 読者プレゼント

応募締切 2021年7月31日(土)

●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。●プレゼントの発送は8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「COCOAR」で右の絵柄をARでスキャン、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!

①キーワード ②氏名 ③年齢  
④住所 ⑤電話番号  
⑥La暮らしを手にした場所(街折込・パル店頭など)  
⑦ご希望の商品(AまたはB)  
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。

※当選者の個人情報(住所は、プレゼントの届渡・発送およびそれにかかる運賃にのみ利用し、郵送にてご本人の承諾なく第三者への利用または第三者への提供はしません。

COCOARでスキャンして  
応募用キーワードをゲット!!

A いわき健康センター  
ペア入場券 5名様

B マルト商品券  
2,000円分 5名様

## NEWS&TOPICS



### 一緒に学びませんか? いわき市倫理法人会

いわき市倫理法人会では、随時会員を募集しています。倫理法人会は、「企業に倫理を、職場に心を、家庭に愛を」をスローガンに、倫理研究所の創始者である丸山敏雄が提唱する純粋倫理の学びと実践、会員同士の交流から自己の向上を目指しています。全国の会員社数は約69,000社で、いわき市倫理法人会は平成28年に設立されました。現在約70社が加入しています。経営者のみならず、一般の方も参加しています。

メインの活動として、毎週土曜日AM6:00~AM7:00に常磐共同ガス本社3階でモーニングセミナーを行っています。各方面の講師を招いた講話や、純粋倫理の教本「万人幸福の葉」の輪読などを行い、「朝起き」をして朝方生活のメリットを体感するとともに、会員同士の情報交換・親睦を深めています。「自分が変わると、周りも変わり良くなっていく」と齋藤一成会長は実体験を元に話します。体験参加者も歓迎しているので、この機会に「倫理の朝活」始めて見るのはいかがでしょうか。(p.6の広告もご覧ください)

いわき市倫理法人会事務局 ☎024-924-1431

### ビールの里川前プロジェクト絶賛進行中

川前町では、現在いわき市地域おこし協力隊の三戸大輔さんを中心に「ホップ」と「ビール麦」を栽培し、それらを原料としてクラフトビールをつくる準備をしています。働きながら世界各国を旅してきた三戸さんは、オーストラリア滞時にビールつくりの魅力に惹かれ、その後ビールの本場ドイツや広島県で醸造士になるための修行をしてきました。その時に地域おこし協力隊の制度を知り、ゲストハウスの運営やビール醸造をしてみたいと応募したそうです。Facebookなどで各種イベントの案内や現在の進捗状況も発信中。みんなで応援しましょう。

川前町振興対策協議会  
いわき市川前町川前字五林6  
(川前支所内)  
☎0246-84-2111



### いわき市民限定の「川俣シャモたべつくしプラン」を堪能

「源泉かけ流しの宿 いわき湯本温泉 ホテルパームスプリング」では、8月末までいわき市民限定日帰り夕食プランを提供中。総料理長が腕を振るって作るスタンダード料理プランはお一人様5,000円(税込)。選べる夏の特選料理プランはご予算に応じて3種類あり、いずれのプランもメインを米沢牛の「しゃぶしゃぶ」か「陶板焼き」が選べます。

また、福島のお土産「川俣シャモ」を余すことなくすべての部位を使った「川俣シャモたべつくしプラン(写真)」がおススメ。通常8,000円(税込)のところ、期間中7,000円(税込)で提供。脂っぽくないのに深みのあるコク、固すぎず柔らかすぎない適度な弾力の肉質、噛めば噛むほど鶏本来の旨みがジュワ〜とお口の中に広がります。オプションで温泉やお部屋の利用も可。さらに「県民割プラス」適用で、さらにお得に宿泊も出来るようです。詳しくはお問い合わせください。



ホテルパームスプリング  
いわき市常磐白鳥町寺丁18  
☎0246-43-3011



親子でおうちの自慢レシピを紹介する第15回  
ウイズガス全国親子クッキング  
コンテスト  
2021年  
9月30日  
当選発表

親子でおうちの自慢レシピを紹介する第15回ウイズガス全国親子クッキングコンテストレシピコンテストいわき地区大会(常磐共同ガス主催)では現在、参加レシピを募集しています。いったいどんな大会?今と来月にわたってご紹介します!

全国のガス事業者などで組織する日本ガス協会では、家庭での食の大切さや楽しさを伝える食育活動の一環としてクッキングコンテストを開催しています。小学生とその保護者2人1組でチームを組み、オリジナルレシピと調理を披露する大会です。本年度はコロナ禍に配慮して、レシピのみの大会(書類審査)ですが、上位レシピは県大会、東北大会に進め、豪華賞品も用意されています。いわき地区大会は市内に住む親子が対象です。「わが家のおいしいごはん」を、テーマに食材費2,000円程度(4人分)、調理時間60分のレシピ(メニューは上限5品目)を手順やイラストで紹介します。応募要項・用紙は7月15日から、常磐共同ガスのHPでダウンロードできます。夏休みの親子の思い出づくりに、わが家の自慢のお料理を披露してみませんか?詳しいお問い合わせは常磐共同ガス株式会社 ☎0120-43-3148まで!

「ウイズガスおうちで親子クッキングチャンネル」はこちらから▶▶▶



### 担当医を紹介します

タウン形成外科クリニック理事長  
医学博士 石原 信浩 先生

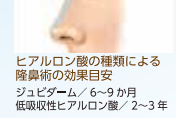
日本形成外科学会認定専門医  
平成元年 徳島大学医学部卒業  
平成23年 順天堂大学医学部  
大学院修了



厚生労働省で認可されている  
ヒアルロン酸

いわきタウン形成外科クリニック院長  
吉仲 真先生

日本形成外科学会認定専門医  
平成6年 筑波大学 医学専門学群卒業



ヒアルロン酸の種類による  
隆鼻術の効果目安  
ジュビダーム/6~9か月  
低吸収性ヒアルロン酸/2~3年

### おかげさまで21周年

キレイになりたいあなたへ  
鼻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って、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があり、ほとんど腫れずにすぐに行えます。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。

治療費用の目安	二重まぶた(埋没法).....14,000円~ 二重まぶた(切開法).....198,000円~ 隆鼻術(ヒアルロン酸).....6,600円~ ヒアルロン酸(しわ)11所.....6,600円~ サマカール(顔たるみ).....99,000円 豊胸術(コヒーゼンシリコン).....517,000円 豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....3,080円	脂肪吸引11所.....187,000円~ タトゥー除去レーザー.....5,500円~ わきが・多汗症(手術).....264,000円 多汗症トックス注射(両向き).....44,000円 ケミカルピーリング(にきび).....11,000円 フォトフェイシャル(しみ・くすみ・赤ら顔).....18,700円
---------	--	--

当院は入ゼ医療レーザー脱毛を取り入れています

リゼ脱毛

Instagram @town\_clinic

暮らしのお悩み解決

破れない網戸で安心快適な夏を

いよいよ夏本番!暑い日でもできるだけ快適やかに暮らしたいですね。今シーズンには、コロナ禍の心掛けて窓を開けて部屋の換気にも気を遣いたいものです。夏に限らず季節と気温に応じてエアコンと窓から入る自然の風を上手に併用し、過ごしやすい空間をつくり出すのが大切です。でも網戸って防犯面で心配!今回は、進化型の網戸をご紹介します。

「SOLID FLOW(ソリッドフロー)」の網目部分はステンレスメッシュ、その金属でつくられていて丈夫です。破れない網戸で空き巣の侵入を防ぐというコンセプトで開発された商品でナイフやハンマーでも破れない頑丈で、ロック機能も付いているので、施錠すれば網戸にしまままでも外出することもでき、就寝時も安心です。今付いている窓や玄関ドアはそのままに設置することが可能なので、簡単に経済的な魅力。新しい安心・快適な住まいのアイテムです!

お問合せは常磐共同ガス(株)創新リフォームフリーダイヤル0120(43)3148へ。

いわき郡山常盤八戸盛岡仙台岩手  
タウン形成外科クリニック

日本形成外科学会認定専門医 医療法人むすび会 医学博士 理事長 石原信浩

0120-107-455 (山形) 0120-107-286 (仙台)

かざす ※院内の様子が見られます。

Vol.7 ソリッドフロー

