



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

11
November.2021
Vol.062
TAKE FREE

2021年11月1日発行



MAR

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 46,000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。



「いつだって生き生きとwithコロナを楽しく暮らすコツ」① ~食と運動~



今月の特集テーマ

withコロナを楽しく暮らすコツ① index

- P1~3 食と運動
- P4 ハッピーレシピ
- 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

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



をダウンロード!

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



Let's Try!!

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

【編集・発行】

La・暮らし編集室

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

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
からだ元気治療院
いわき南店・北店
☎0246-51-8090
いわき市内郷綴町金谷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!

新型コロナはみなさんの生活に、どのような変化を及ぼしましたか?家で過ごす

新型コロナでの生活の変化

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

Withコロナでも元気に過ごさう①「運動」

「おうち時間」を上手に過ごせるようになったら、運動不足や食生活での乱れが生じていませんか?そして、その歪みが体重増加や体調が優れないなど、カタチに表れてき始めていませんか?

「人間の活動には「動く」→「休息する」→「栄養を摂る」のサイクルがあります。コロナ禍でこのサイクルが乱れがちになってしまっています。影響はコロナ太りともいわれた体重の増加や、運動不足だけではありません。サイクルの乱れは、自律神経にも影響を及ぼします。眠れない、疲れが取れないといったといった不調や、軽いうつ状態となる場合もあります。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

「座っている時間が長くなって、体がこわばっている方が増えているのではないだろうか。また、姿勢も悪くなっているケースも多いと思います。」

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

休んでばかりもダメ、動かさず食べばかりでもない、疲れたらしっかり休む...これらの循環が、私たちの健康を支えてくれるのです。

スーパー・施設などの清掃他 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!



スーパー内清掃/中岡町
【勤務時間】16:00~19:00(休憩なし)
【月間稼働】25日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】830円/ 交通費別

スーパー内清掃/常磐
【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)
7:30~11:30(休憩なし)
【月間稼働】15日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】830円/ 交通費別

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・シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】830円/ 交通費別

大型商業施設内清掃/鹿島
【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし)
7:00~16:30(休憩120分)
【月間稼働】10日前後(休日)シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】830円/ 交通費別

まずはお気軽にお電話下さい!



売り場の除塵、モップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収などを行います。

売り場の除塵及びモップ拭き、トイレ清掃、ゴミ回収、駐車場ゴミ拾い等を行います。

いわき市役所内の清掃です。床の掃き拭きやトイレ清掃、ゴミ回収などを行います。

1日9名で各作業を分担して行います。床やトイレ、玄関周りの清掃やゴミ回収などを行います。



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沢町助町11番地の1
TEL.0246-92-0555



0120-239341

担当/総務課

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい!



ストレッチで健康&リラックス

かざす 表紙でご紹介しているスマホアプリ「COCOAR」で動画が見られます



足の付け根～前もも

①足を大きく前後に開く。前足はかかとの上に膝をおき、後ろ足の膝を床につける。②前足を大きく踏み込む。後ろ足の付け根を床へ近づけるように腰をおすとす。③10～20秒伸ばす。④反対の足も行う。



足首・アキレス腱

①片足を立てて、かかとをしっかりと引き寄せる。②息を吐きながら上体を前に倒し、ふくらはぎをしっかりと伸ばす。③反対の足も行う。



すね～前もも

①横になって、下の足のひざを90度に曲げる。②上の足の足首をつかみ、ひざを曲げる。真っ直ぐ後ろに引く。③10～20秒伸ばす。④向きを変えて反対の足も行う。

「ですので、生活が変化しても、ご自身でそのメリハリをつかっていくことが大切です。カロリーの摂った分は消費しなければなりません。生活の中で、動く工夫をしましょう。ストレッチをしたり、ラジオ体操を毎日同じ時間に行ってみたり、コンビニまで歩いてみても、トイレに行っただけでスクワットをしても良いですね。『活動(体を動かすこと)』は、ちょっとした工夫でできます。まずは1週間頑張つて、習慣化していきましょ。体も心も上向いていくはずですよ!」



左)坂本郁衣さん 右)四家卓也さん

「薬膳の基本的な考え(中医学)には、『形神一体』(体と精神は一体)という学説があります。この観点から見ても、長引くコロナ禍の生活は私たちの身体に大きな影響を与えていると考えられます。それによって、気・血・水の流れが悪くなり、体調不良が出ます」

「リ・パースの理学療法士坂本郁衣さんには、おうちでできるストレッチをご紹介します。ぜひ、取り入れてみてくださいね!」



「家にいる時間が多くと、ついつい食べてしまったり、ドカ食いしてしまうことがよくありますよ。疲れやストレスが背景にあつたり、女性の場合は生理前なども食に走ってしまうことがあります。しかし、過食(回数や量が増える)すると、内臓の負担や消化不良、気血の滞り等の不調が出ます。また、多く食べたものによって、消化機能の低下や冷え、下痢・便秘などを起こし、さらに消化器が疲れると、やる気などの『気』も消耗し疲れてしまつたり、体調に変化が出てしまいます」

「食欲不振は胃腸系(脾胃)の機能低下と、水の巡りの滞りが主な原因です。消化のためにたくさん『気』が消耗されるので、食後に体がだるくなつたり、眠気ができるなどの症状が出ます」

「食欲が出ないという方もいます。食欲不振は胃腸系(脾胃)の機能低下と、水の巡りの滞りが主な原因です。消化のためにたくさん『気』が消耗されるので、食後に体がだるくなつたり、眠気ができるなどの症状が出ます」

「一方、食べ物はそれらの症状の改善もしてくれます。冷えや下痢には身体を温める食べ物を、便秘や乾燥には身体を潤す食べ物を摂ることで、養生しましょ」

11月号読者プレゼントキーワード
過食に注意

郷ヶ丘 **あかひけ 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

診療機関	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	▲	●	●	●
午後 2:00~5:30	●	●	●	●	●	●

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

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡
いわき市泉玉露 5丁目 17-15
TEL **0246-75-2022**
<http://www.i-yamanobe-ganka.com>

■診療時間 ■月・火・木・金 / 午前9:00~12:00 午後3:00~6:00
■土 / 午前9:00~1:00 ■水 / 手術のみ
休診日 日曜・祝日

■泉コンタクトレンズセンター

医療法人 博玲会
はたの眼科
院長 葉田野 孝

初診・再診 完全予約制

■診療時間
月・水・金曜日 午前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
日本へりコバクター学認定医
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城内ノ7-25
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
西倉町上二井字北焼田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 TARO-FARMACY
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 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/>

■診療時間 午前 8:30~12:00 午後 2:30~5:15
■休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

■内科・循環器科 ■訪問診療
■通所サービス ■複合サービス
■お泊まりサービス

医療法人 居宅介護支援事業所 ☎ 21-5596
総合窓口 事業推進室 **☎ 21-5633**

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
村田耳鼻咽喉科

診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:30 休診
午後 14:00~17:00 休診

■休診日 火曜・木曜午後/土曜/日曜/祝祭日

令和3年9月から12月まで、毎週火曜日の診療時間を往診と予約接種のみとさせて頂きます。

往診のご相談も承ります
いわき市平谷中平窪細田町3-2 **☎ (22) 0010**

「感染防止のための新しい生活様式は大切ですが、否定的にならず、寛容に

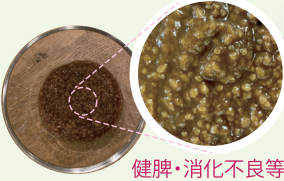


- 水分代謝を良くする食べ物**
はと麦、小豆、そら豆、冬瓜、キユウリ、アサリなど
- 消化吸収を助ける食べ物**
白米、トウモロコシ、はと麦、大豆類、豆腐、キノコ類、ナツメ、イモ類、ハスの実、白身魚など
- 身体を温める食べ物**
黒米、もち米、インゲン、クルミ、松の実、ニラ、ニンニク、鶏肉、羊肉、イワシ、紅茶、赤ワインなど
- 身体を潤す食べ物**
大麦、ヤマイモ、黒豆、豆乳、オクラ、クコの実、キクラゲ、ヒジキ、豚肉、卵、甘酸味のフルーツなど
- 気が消耗してしまったり、気を補う食べ物**
米、ジャガイモ、カボチャ、肉類、キノコ類、魚類、豆類など
- 気が滞った状態には、ストレス解消の食べ物**
ユズ、スダチ、シユンギク、タマネギ、キャベツ、米麹、ハーブ類など
- 免疫力を高める食べ物**
穀類(白米、もち米、大麦、小麦)、イモ類(ジャガイモ、サトイモ、ヤマイモ、サツマイモ)、豆類(大豆、豆腐、湯葉)、キノコ類(シイタケ、シメジ、マイタケ、マツタケ)、魚介類(イカ、エビ、スッポン、ハモ、イワシ)、肉類(牛肉、鶏肉、卵)、牛乳など

「体調不良を助ける調味料」のレシピ

醤油麹 しょうゆこうじ

《材料》・米麹/100g ・濃口醤油/100cc



健脾・消化不良等

- 保存容器に米麹をぼろぼろほぐして、醤油を加える。
- 常温で5日(夏場)~10日(冬場)ふきんなどで蓋をする。麹が柔らかくなれば出来上がり(麹に醤油がひたひたになっているようにする。醤油を適宜足す※分量外)
- 毎日1回程度、きれいなスプーンなどでかき混ぜる。

醤油麹を用いた「万能薬膳めめ麹醤油」

豆はおやつやおつまみに!醤油は冷ややっこ、湯豆腐のたれに! または、ニンニクと玉ねぎを加えてドレッシングや焼き肉のたれに!

《材料》・醤油麹/100g ・ナツメ/3~4個
・大豆(乾燥)/50~100g ※茹で大豆なら 100~250g
・みりん/100cc 酒/100cc ・醤油/100cc



補気血、健脾、解毒消腫

《食材の効能》

米麹:疲労回復・美肌・消化不良・胃弱 醤油:熱証・火傷・食欲不振
大豆:胃腸が弱い、疲れやすい、むくみ、母乳不足、貧血等 ナツメ:胃腸が弱い、不眠、更年期障害等

受け入れましょう。感染しにくく、重症化リスクを避けるためには、免疫力を上げることが大切です。免疫力をアップする食材を上手に取り入れましょう。
さらに、食事は毎日のこととす。疎かにすれば病気になるりも病気になるりです。身体と心は一致しますので、ストレスのない生活を送るのも大切です。目には見えないものですが、元気が覇気など「二気」をアップするようには心掛けましょう」

運動の四家さん、食の湯澤さんのお話しに共通していたのが、「身体と心はつながっている」ということです。新型コロナは私たちの暮らしに大きな変化や、不安をもたらしましたが、そのような中でも意識して大切にしていかなければならないのが、「バランスのよい生活」です。
適度な運動、適度な食事、適度な休息は、身体の健康だけでなく、心も元気にしてくれます。ご紹介し

Withコロナでも元気に過ごすコツ③「バランスの取れた暮らし」



✓ 適度な休息 ✓ 適度な食事 ✓ 適度な運動

たコツを取り入れながら、みなさんが笑顔で毎日をごせますように!

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

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:いわき市佐藤町東一丁目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 / 9:00~18:00 14:00~18:00
●店休日 / 毎週日曜・祝日
介護保険給付事業所 福祉用具貸与番号 0770401073

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 6:00~7:00

いわき市倫理法人会

《常磐会場》土曜日開催 **いわき市倫理法人会**
《植田会場》金曜日開催 **いわき中央準理法人会**

事務局 TEL 024-924-1431 FAX 024-924-1535 詳しくはホームページまたは Facebook で **いわき市倫理法人会**

織内健康 デイサービス

元気にイキイキ パワーリハビリ

織内健康デイサービス 織内 医院

見学・無料体験 受付中!!

TEL (0246) 44-0915
〒972-8318 いわき市常磐関船町16

織内スパ デイサービス

源泉かけ流し 温泉でリラックス

TEL (0246) 44-1105
〒972-8318 いわき市常磐関船町11

医療法人 社団 心生会 **織内医院** <http://sinsei-kai.jp>
〒972-8318 福島県いわき市常磐関船町16 TEL (0246) 44-1133 FAX 43-6601

100年健康時代を一緒に実現しましょう

仁愛ケアプラン サポートセンター

レンガ通り ケアプランサポートセンター

介護保険のことは、おまかせ下さい。

自分らしい暮らし 安心・安全のために しっかりとしたケアプランを作成いたします。

至いわき浦本に **仁愛ケアプラン** **サポートセンター**

TEL 88-8920
〒972-8325 常磐鳥町寄丁田23番地の4

至小名浜 **仁愛ケアプラン** **サポートセンター**

TEL 84-8775
〒970-8026 平字二丁目39

社会福祉法人 **仁愛会** <https://jin-ai-kai.jp>
〒971-8143 福島県いわき市遠野町上遠野字沢原16番地の17 TEL (0246) 89-3288 FAX 89-3337

いわき市医師会から皆様へ

《第29回》生活習慣病について

呉羽総合病院 理事長・病院長 緑川 靖彦先生

「住民に語り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先市医師会、地域生の方に、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。

元気で長生きするために

生活習慣病は食生活や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣が原因で起こる病気です。生活習慣を改善すると発病の予防が可能といわれています。生活習慣の改善は、発病を防ぐだけでなく健康の増進にもつながります。生活習慣病には「死の四重奏」と言われる脂質異常や高血圧、糖尿病、肥満があり、さらに歯周病や虫歯、癌などを含めることがあります。これまで成人病と言われた病気の一部が重複しますが、成人病の考えは病気の早期発見や早期治療を主眼としたのに対し、生活習慣病のそれは、生活習慣の改善による「発病予防」を重視しています。

生活習慣病に罹っている人数は、統計の取り方によって変わりますが、脂質異常4920万人、高血圧症が3970万人、糖尿病が890万人で、その準備軍が2210万人と言われています。その頻度はここ四半世紀で倍以上となり「一般健診で異常値を示した受診者の割合が半数を超えています」。

生活習慣病とその予防

病原体や有害物質、遺伝的な要素は疾病の発症や進行に影響します。そして、食習慣、運動習慣、休養の取り方、嗜好など

生活習慣病のリスクをチェック!

■生活・5個以上あてはまる方は、要注意!

- 40歳以上である
- 20歳より、体重が10kg以上増えている
- お腹まわりのぼこぼこが出ている
- 大食量である
- 夕ご飯を喰う
- お酒をよく飲む
- 夕方以降の活動が強い
- 便秘が長く続く、睡眠不足である
- 多量に休養を取れない
- ストレスがたまっている

■健康・3個以上あてはまる方は、要注意!

- 運動不足だと感じている
- 1日の歩数が7,000歩未満が多い
- 毎日に歩数を増やそうとする
- つらい程度の運動を続けている
- 継続しているがペースが早い

■発症・5個以上あてはまる方は、要注意!

- 口ごもりやむくみなどの顔の膨らみが多い
- 肩こりや首の痛み
- ほぼ毎日歯痛を起している
- お肌の状態に大きく変化を起す
- 歯茎が赤べたり、歯ぐきから出血したり
- 歯が、力が入らない、なごらぬ、抜けたり
- 歯、歯肉の痛みがひどい
- 口臭、歯垢がたまると感じる
- 外食やファストフード、レストランもよく利用する
- 甘い嗜好品の飲み物が多い
- 甘い嗜好品の摂取が少ない

■運動・3個以上あてはまる方は、要注意!

- 運動不足だと感じている
- 1日の歩数が7,000歩未満が多い
- 毎日に歩数を増やそうとする
- つらい程度の運動を続けている
- 継続しているがペースが早い

2つ以上に「発症」が当てはまら、すでに予備軍になっている可能性が示されます。毎日に1回は必ず健康診断を受け、健康意識が育つきっかけを健康診断の医師へ相談し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会HPより www.seikatsusyukanbyo.com

の生活習慣も、糖尿病、高血圧、さらにはがん、脳卒中、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっていることが明らかになっています。

ぜひ実行してほしい健康習慣が「二無いちむ」「二少(にしょう)」「三多(さんた)」「三多(さんた)です。

【無いちむ】【無煙・禁煙の勧め】

【二少(にしょう)】【少食(しょうじ)・少酒の勧め】

【三多(さんた)】【多動・多休・多接の勧め】※三多(さんた)は、体を多く動かし(多動)、しっかりと休養をとる(多休)、多くの人、事物に接する生活(多接)の勧めです。

あなたが元気で長生きするために、ぜひ実行していきましょう。

呉羽総合病院
理事長 病院長 緑川 靖彦 先生
いわき市錦町落合1番地1
02466-33218

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



美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ

秋の味覚満点! 秋鮭のレンコンみぞれうどん



サワークリームは自分で必要な分量だけを簡単に作ることができます。余らせてしまうこともなく経済的です。

【自家製サワークリームの作り方】

- 生クリーム200gを30〜40度くらいに温めながら混ぜる。
- プレーンヨーグルトを大さじ3入れて混ぜる。
- 清潔な容器に入れて温かい場所で半日置く。
- 固まったら完成。

手作りしたサワークリームは冷蔵庫で保存し、1週間以内に食べきるようにしましょう。

- 【材料(2人分)】**
- 冷凍うどん.....2玉
 - 秋鮭.....2切
 - ニンジン.....1/2本
 - ダイコン.....3cm
 - レンコン.....1/2節
 - 小口ネギ.....1束(刻み)
 - カボチャ.....1/4玉
 - シイタケ.....2枚
 - 2倍濃縮めんつゆ.....大さじ4
 - 醤油.....小さじ1
 - 酒.....少々
 - 片栗粉.....適量
 - 水.....600ml
 - ごま油.....大さじ1



- 【作り方】**
- 冷凍うどんを茹でてザルに上げる。
 - 密封保存袋に醤油と酒と一口大に切った鮭を入れて下味をつけたら片栗粉をまぶす。
 - ニンジンとダイコンはいちょう切り、カボチャとシイタケは食べやすい大きさに切り、レンコンはすりおろしておく。
 - フライパンにごま油をひき、中火で鮭の両面を焼いたら皿に取り出しておく。
 - 鍋に水を入れ、ニンジン、ダイコン、シイタケ、カボチャを入れて沸騰したら蓋をし10分ほど煮る。

- 野菜に火が通ったらうどんとめんつゆを入れる。
- ⑥をどろどろにゆで、おろしレンコンと④を盛りつけ小口ネギを添える。

★おまけレシピ★ 【ツナともやしと豆苗のナムル】



- 【材料(4人分)】**
- 豆苗.....1パック
 - もやし.....200g
 - ツナ缶.....1缶
 - ポン酢.....適量
 - 調味料
 - ごま油.....大さじ1
 - 醤油.....小さじ2
 - 白いごま.....小さじ2
 - 塩.....小さじ1/4

- 【作り方】**
- 豆苗は根元を切り落とし、ツナ缶は油を切っておく。
 - 鍋に湯を沸かし、もやしを1分は加熱したら豆苗を加えてさっとゆでザルに上げる。
 - 粗熱が取れたら水気をよく絞る。
 - ボウルに調味料を全て入れ混ぜ合わせたら、③を入れて和える。
 - 器に盛り付け、ポン酢を適量かける。

相双地区の 情報満載 **らと相双**

RENEWAL OPEN

あなたの **気になる** が **すぐに見つかる!**

ポータルサイト運営を通じ、相双地区の復興を支えます。

掲載店募集中

お問合わせ info@gurutto-soso.com





11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10月19日現在

休日当番医

11/3 文化の日	高倉基整形外科	9:00~17:00	中央台鹿島	84-9030
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	おおはらこどもクリニック	9:00~17:00	東田町	63-0001
7日	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
14日	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	クリニック阿部	9:00~17:00	泉町滝尻	85-5801
	柳田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
21日	箱崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131
	なおハートクリニック	9:00~17:00	小名浜定西	54-1262
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
23日 勤労感謝の日	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
	だいた耳鼻咽喉科クリニック	9:00~17:00	平四町目	35-3380
28日	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	ゆうクリニック	9:00~17:00	植田町	63-1611
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
12/5日	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	織内医院	9:00~17:00	常磐関船町	44-1133
12/5日	おちあい内科消化器科クリニック	9:00~17:00	小名浜岡小名	73-1171
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905

※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ご確認ください。
※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

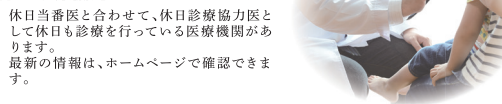
11/7日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
14日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
21日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
28日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145

●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

●今月のトピックス●
★10代・20代の男性と保護者の方へ
ワクチン接種後の心筋炎・心膜炎について、厚生労働省からお知らせ
★使用ワクチンの切り替えについて
★16歳未満の方へのワクチン接種について



10代・20代の男性と保護者の方へ

厚生労働省からファイザー社と武田/モデルナ社の新型コロナワクチン接種後、ぐくまれに心筋炎・心膜炎が発症した事例が報告されています。特に10代・20代男性の、2回目接種後4日程度の間に多いですが、武田/モデルナ社より、ファイザー社ワクチンの方が、発症報告の頻度が少ない傾向があります。

これらを踏まえ、10代・20代の男性はファイザー社のワクチン接種も選択できます。すでに武田/モデルナ社で1回目を接種した方も、予約を取り直して2回目をファイザー社ワクチンにすることが可能です。詳しくは市コールセンター(0120-053-500)へお問い合わせください(右のQRコードからも確認できます)。ワクチン接種後4日程度の間に胸の痛み、動悸(どうぎ)、息切れ、むくみなどの症状が見られた場合は、速やかに医療機関を受診して、ワクチンを受けたことを伝えてください。※心筋炎・心膜炎と診断された場合は、一般的には入院が必要となりますが、多くは安静によって自然回復します。



使用ワクチンの切り替えについて

いわき市では集団接種と個別接種でファイザー社ワクチンを使用してきましたが、今後は武田/モデルナ社のワクチンを使用します。武田/モデルナ社ワクチンの活用を優先する国からの通知によるもので、今後のファイザー社のワクチン供給が見込めないことから、10月25日以降より切り替わります。※10月25日以降に1回目接種をする方は、ファイザー社のワクチンは接種できません。詳細はいわき市のホームページ(右のQRコードからも確認できます)を確認ください。



区分	1回目	2回目
10/25 以降に 1 回目接種をする方	モデルナ	モデルナ
10/24 までに 1 回目接種を終了した方、または接種予約済みの方	ファイザー	ファイザー

16歳未満の方へのワクチン接種について

ワクチン接種は満12歳以上の方が対象ですが、16歳未満の方のワクチン接種は国の規定で「原則保護者の同伴が必要」など、16歳以上の接種と異なる対応が必要となります。16歳未満の方が安全に接種できるよう、いわき市のホームページ(右のQRコードからも確認できます)からワクチン接種方法を確認ください。



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ワクチン接種コールセンター
※受付時間 9時~17時(土日・祝日も実施)
(1)0120-053-500(フリーダイヤル)
(2)0246-30-9000(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)



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。

11/5日	9:30~17:00	イオンいわき店
12日	9:00~11:00	四倉支所
14日	9:30~16:30	イオンいわき店
28日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター

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1の7	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 内郷総町之内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	阿部新聞鋪 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 女性に対する暴力

11月25日は「女性に対する暴力撤廃の国際デー」。2008年に国連によって制定されました。日本国内では毎年11月12日からこの日まで、内閣府などが主唱して「女性に対する暴力をなくす運動」が展開されます。「女性に対する暴力」への認識を深めるために、福島地方務局人権擁護課でお話しを伺いました。

女性を取り巻く人権問題

男女平等の理念は、「日本国憲法」に明記されており、法制上も「雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保等に関する法律」等によって、男女平等の原則が確立されています。しかし、現実には今なお、「男は仕事、女は家庭」といった

男女の役割を固定的に捉える意識が社会に根強く残っており、このことが家庭や職場において様々な男女差別を生む一因となっています。また、性犯罪・性暴力、配偶者等からの暴力(DV)、職場におけるセクシュアルハラスメントや、いわゆるマタニティハラスメントなどの妊娠、出産等を理由とする不利益取扱い等の問題も近年多く発生しています。

女性に対する暴力等への取り組み

内閣府男女共同参画局調べによる相談件数から見ると、DVの相談件数は2020年度19万件で、前年度の1.6倍と増加しています。また、性犯罪・性暴力の相談件数も増加しています。「AV出演強要」や「JKビジネス」など若年層の被害も深刻化しています。相談に上がるのは一部で、さらに多くの事案が発生していることは間違いありません。

女性に対する暴力等への取り組みについては、毎年11月12日から25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間とし、社会の

意識啓発活動等を行うほか、都道府県に設置された配偶者暴力相談支援センターや性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター等において、相談や支援を行っています。

さらに、令和2年6月に策定された「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」に基づき、被害者支援の充実や教育・啓発の強化など、性犯罪・性暴力を撲滅するための総合的な対策に取り組んでいます。

ひとりで悩まないで

法務省の人権擁護機関では、専用相談電話「女性の人権ホットライン」を設置し、法務局職員や人権擁護委員が相談に応じています。一年を通して開設していますが、11月12日(金)~18日(木)までの7日間は「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」として取り組みを強化し、問題の解決を図っていきます。秘密は守られますので、安心してご利用ください。

社会全体で意識醸成を

今なお、「女だから」という人がいます。女性というだけで社会参加や活躍が機会が奪われることがあってはなりません。また、女性を性犯罪・性暴力・DV・ハラスメント等から守ることが必要です。

ひとりで悩まず 電話してください。

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間
令和3年11月12日(金)~18日(木) 相談は無料、秘密は守ります。

受付時間 平日 8:30~19:00 土日 10:00~17:00
0570-070-810

インターネットでも人権相談を受け付けています。
https://www.jinken.go.jp/

福島地方務局人権擁護課

「MYじんけん宣言」
法務省の人権擁護機関では、「ビジネスと人権」を取り巻く社会情勢を踏まえ、企業、団体及び個人が自らの人権尊重に対する決意等を「MYじんけん宣言」として表明することによって、誰もが人権を尊重し合う社会の実現を目指す取り組みを行っています。

法務省ホームページには、「MYじんけん宣言」(https://www.jinken-library.jp/my-jinken)が開発されていますので、是非一度ご覧ください。

「MYじんけん宣言」はQRから

福島地方務局と福島県人権擁護委員連合会
全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間
11月12日(金)~11月18日(木)午前8時30分~午後7時
※11月13日(土)~11月14日(日)は午前10時~午後5時

相談電話番号 **0570-070-810**
(全国共通ナビダイヤル)

強化週間の期間以外も相談に応じています
時間：午前8時30分~午後5時15分
(土・日・祝日を除く)

「家族だから」「大切な人だから」「上司だから」と、男性からの身体的・精神的な暴力に耐えている方はいませんか？脅しに震えている方はいませんか？「それは暴力だ」と認識して、ひとりで悩まず、ホットラインに相談を。あなたの人生を、人権を、大切にしてください。

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。

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

花と同様に美しく咲くクリスマスリース。花に合わせた色合いやデザインで、在職性やインテリアの使い方に合わせて、様々な用途に合わせたアレンジが可能です。

クリスマスリース
～フレッシュグリーンを使ったリース作り～
開催期間：11/15(月)～11/27(土) 日・祝日不可
参加費：¥6,600(消費税別)
※画像はイメージです。花材の仕入れ状況によって使用する材料は異なりますので、予めご了承ください。
※パーテーションを設け人数でスタイルを行っております。

青山ガーデンフラワー
いわき市平栗田目字田中内南177-4
10:00～18:00
日曜・祝日
あり

0246-34-8783

予約優先 | 子ども同伴可 | メイクルーム | 2名以上可

人気 No.1 AIによる肌診断付

マッサージの肌トラブルに！
しっかりと潤いエイジレス

初めての方 限定価格

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、あなただけのパーソナルエステ。
※フット・ハンド・ヘッドケアつき
※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11月30日まで

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

0246-38-9775

2021.11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

11/5(金) 11/14(日)
9:30～17:00 9:30～16:30
※献血バス1台 ※献血バス2台

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます

場所/イオンいわき店1F
正面入口特設会場

主催/福島県赤十字血液センター
いわき出張所
協賛/イオンいわき店

イオンいわき店は献血サポーター登録企業です

AEON イオンいわき店
いわき市平字三倉68-1 TEL:0246-41-3000(代)
1F食料品/日用品販売部 受付7時～22時 その他売場 受付9時～21時
※営業時間・一部は閉店時間にて変更される場合があります

10年がお取替えの目安です
煙式・熱式取り扱っております

火災警報器
設置して
ますか？

寝室・キッチンなど
用途に合わせて
選べます！

ご相談
合わせ

Gas One 常磐共同ガス 株式会社

0120-43-3148

本社/福島県いわき市常磐南本町1丁目47-1

燃料電池教室

いわきバッテリーバレーフェスタ2021

次世代を担う、無限の可能性を秘めた子どもたちに、環境や世界に視野を広げるきっかけをつくりたい…IBVでは「いわきバッテリーバレーフェスタ」で毎年、小学生を対象にした燃料電池教室を開いています。今年も10月16日、東洋システムで開かれました。

これまでは趣旨に賛同したトヨタ自動車㈱から講師を招いていましたが、今年は同機構の構成企業である東洋システム㈱と常磐共同ガス㈱の若手社員36人が講師に。4か月にわたり、燃料電池の知識、体験キットの制作手順、子どもたちに楽しく理解してもらう方法などを身に付けてきました。

コロナに配慮して、人数限定の事前申込制とし、小名浜二小と小名浜西小の1～5年生と保護者合わせて33人が参加しました。まずは全長18号ほどのミニカーの中に搭載する燃料電池づくりに挑戦。1つひとつの工程を慎重に行い、燃料

電池を完成させ、水素を充填して動作が確認できると、大きな拍手がわき、子どもたちもお父さんお母さんも、そして講師役の若手社員も笑顔でいっぱいになりました。

これからの未来に生きる子どもたちが、これからの未来を支える「水素」や「燃料電池」を肌で感じられた教室。この経験が、みなさんの未来の糧となりますように…。



燃料電池(FC)

電池というと「電気が詰まっている(充電されている)」イメージがありますが、燃料電池(FC)は電気をつくる「発電装置」です。その原料は水素と酸素で、反応による化学エネルギーで電気エネルギーをつくります。化石燃料のように二酸化炭素を出さないクリーンさに加え、電気エネルギーを直接つられて同時に生まれる熱も利用できるなど、

エネルギー効率にも大変優れていることから、次世代を担う中心的役割を果たしていくエネルギーとして位置づけられています。発電施設やビル、家庭や自動車など、さまざまな用途での実用を目指して、技術開発や実証実験が進められています。

いわきバッテリーバレーフェスタ2021

10月1日～11月末まで開催中!

低(脱)炭素社会

地球温暖化が深刻化する中、その要因となっている二酸化炭素(CO₂)の排出量を少なくする取り組みが、地球規模で求められています。昨今、耳にするようになった「カーボンニュートラル」とは、二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの排出量を限りなく減らし、植林など緑化の推進を進めて、差し引きゼロの「ニュートラル(中立)」にすることです。日本をはじめ国際社会では2050年までの実現を目指しています。

再生可能エネルギー 水素による次世代エネルギー

二酸化炭素は、おもに石炭・石油・天然ガスなど「化石燃料」を燃料させることで発生します。一方で現在、化石燃料から生まれるエネルギーは

「いわきバッテリーバレーフェスタ2021」が11月末まで、開催されています。低炭素社会や再生可能エネルギー・水素を使った次世代エネルギー、蓄電池・燃料電池などへの意識向上、地域づくり、次世代の人財育成などを目的に、一般社団法人いわきバッテリーバレー推進機構(IBV)といわき市、いわき商工会議所などで構成する、いわきバッテリーバレーフェスタ実行委員会が毎年開いている催しです。今年は新型コロナウイルス感染予防に配慮して、参加者を限定しての催しや、ウェブでの講演会などを展開しています。La*暮らしでは「燃料電池教室」「実装モデル展示会」を見学してきました!

産業から私たちの日常生活まで、人類のあらゆる活動の原動力となっています。温室効果ガスを排出しない(排出が少ない)「再生可能エネルギー」「次世代エネルギー」の活用が必要です。風力や太陽光などの再生可能エネルギーは気候などにより発電量が一定しないというデメリットがあります。そこで、次世代を担うエネルギーとして着目されているのが水素を使ったエネルギーです。

水素社会と福島県のつながり

水素は再生可能エネルギーやさまざまな原料から製造でき、燃焼で発生するのはエネルギーと水で、二酸化炭素を排出しません。「カーボンニュートラル」を実現するカギとなるエネルギーとして、国際的に研究や実証実験が進められてい

ます。福島県では、復興をさらに推し進めるために、水素社会実現に向けたモデル構築に取り組んでいます。浪江町に世界最大級の水素製造施設「福島水素エネルギーフィールド」が建設され、いわき市の小名浜港が脱炭素社会の実現を目指す「カーボンニュートラルポート形成」の対象港の1つに選ばれました。

いわきバッテリーバレー推進機構

いわきバッテリーバレー推進機構はこういった時流を見据え、震災からの復興・さらなる発展のために2012年から動き出しました。次世代エネルギーや蓄電池・燃料電池による産業振興を軸として経済・暮らし・教育などを向上させ、次世代エネルギーのモデルとなる、豊かな地域づくりを目指しています。

福島県とトヨタ自動車(株)は現在、「福島発の水素・技術を活用した新たな未来のまちづくりに向けた社会実装の検討」に取り組んでいます。トヨタ自動車では、いすゞ、日野と協業でスーパーやコンビニの配達車などに



「燃料電池(FC)トラック」を導入するなど実証事業を行い、「水素利活用の実装モデル」をつくっていきます。郡山市といわき市がモデル地域に選ばれています。

実装モデル展示会は10月20日に三崎公園で、いわきを中心に浜通りの企業や自治体、関係機関向けに開かれました。定置型燃料電池から、多岐にわたる調理家電を搭載したキッチンカーまで、さまざまな燃料電池の実装モデルが展示されました。

カーボンニュートラルに向けた国の動きや福島県の実証事業などを意識し、また、自治体や企業レベルで求められる取り組みの必要性を視野に入れながら、来場者は高い関心を持って燃料電池への理解を進め、導入の可能性を探っているようでした。

実装モデル展示会

いわきバッテリーバレーフェスタ2021

いわき市内には水素ステーションが整備され、燃料電池自動車「MIRAI」を導入している機関や企業数は、国内自治体でダントツでトップを誇ります。実は、いわき市は水素社会にとっても意識の高い地域なのです。

今後、いわきでの実装実験が進み、いわき市で検討された水素社会のモデルが、日本のスタンダードになるかもしれません!ワクワクしますね!