

La暮らしすと福島民報、毎日新聞を笑顔と一緒にお届けします。

新聞配達スタッフ募集

就労時間・時給等、店舗により異なりますので4ページ広告をご参照いただき、各店舗にお気軽にご相談ください。

La・暮らしす編集室

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

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験!!

ARとは「現実」に別の情報を加えて拡張するシステム。本誌には随所にARが組み込まれており、スマホをかざすと動画などが流れます。



Step.1 読む前に…
無料アプリをダウンロード

AR再生用無料アプリ
COCOAR2

左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!

Download on the App Store | Google play

Step.2 アプリを起動して
スマホをかざす

この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みよう!

index

今月のテーマ

基礎代謝

■暮らしすメイト……P1 ■基礎代謝を高めて秋太りを解消!……P2~3 ■ハッピーレシピ……P3
■健康カレンダー/Healthy Actions……P5 ■La・coupon/読者プレゼントほか……P6~

体の退化を抑える
一言で「体が動かない」といっても、関節や筋肉の状態が低下している・脳の指令が正しく出されていない・それらをつなぐ回路がうまく働いていない、など原因は様々です。人の体は使われない機能は退化していきます。私たち

ピラティスの真髄
ピラティスといえば「女性の美容と健康のための体幹プログラム」というイメージを持たれている方が多いのではないのでしょうか?今回はピラティスの表面的なイメージ話ではなくその真髄についてご紹介させていただきます。ピラティスを初めて体験された方の多くは想像していた以上に体が自在に動かないと言っていることに気づかされると思います。そして、この「気づき」こそがピラティスのスタート地点となります。

ピラティスの真髄
ピラティスといえば「女性の美容と健康のための体幹プログラム」というイメージを持たれている方が多いのではないのでしょうか?今回はピラティスの表面的なイメージ話ではなくその真髄についてご紹介させていただきます。ピラティスを初めて体験された方の多くは想像していた以上に体が自在に動かないと言っていることに気づかされると思います。そして、この「気づき」こそがピラティスのスタート地点となります。

関節の正しい位置を知る
ピラティスでは、硬い筋肉を柔軟にし、弱い筋肉を強化します。全身くまなく全方向に動かすストレッチを行います。それによって、日常の偏った動きを中和しリセットすることができるといえます。関節の正しい位置配置(アライメント)

関節の正しい位置を知る
ピラティスでは、硬い筋肉を柔軟にし、弱い筋肉を強化します。全身くまなく全方向に動かすストレッチを行います。それによって、日常の偏った動きを中和しリセットすることができるといえます。関節の正しい位置配置(アライメント)

関節の正しい位置を知る
ピラティスでは、硬い筋肉を柔軟にし、弱い筋肉を強化します。全身くまなく全方向に動かすストレッチを行います。それによって、日常の偏った動きを中和しリセットすることができるといえます。関節の正しい位置配置(アライメント)



FTPピラティスアカデミー福島校
Natural Flow + (ナチュラルフロー プラス)
マスタートレーナー 長谷川のぞみさん



La
暮らしすメイト
硬い筋肉を柔軟に、弱い筋肉を強化。
体の退化を抑える。ピラティスの真髄とは……



Let's PILATES!!
ピラティスの他にもヨガ、バレトンなど豊富なプログラムがあります。また、初心者や高齢の方、マタニティーの方でも受けられるレッスン内容でもあります。随時無料でレッスンを受けることができますので、一度体験されてみてはいかがでしょうか。

infomation

[レッスン会場]アリオス中・大リハーサル室ほか
[レッスン時間]月・水・木・金/9:10-11:35
水/18:30-21:00
[レッスン料金]1ヶ月フリーパス/5,000円
月4回/3,000円
[ご予約・お問合せ]TEL:080-3194-9631
E-mail:nozoz_pilates@yahoo.co.jp
HP:http://www.naturalflow.eek.jp/

自然素材が家族を包み込む しあわせを育む二世帯住宅

Centrair

セントレア

小名浜6号バイパス沿い FTV ハウジングプラザいわき内に

MODEL HOUSE OPEN



新展示場オープンキャンペーン
平成28年10月末までに新築工事ご成約されたお客様
太陽光発電 + 住宅設備システム 4KW + グレードアップ

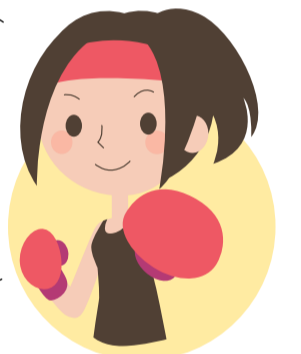
東洋建設株式会社
TOYO KENSETSU Co.,Ltd.

●本社/ショールーム 〒971-8135 福島県いわき市小名浜金成字砂田6-1
TEL.0246-76-1233 FAX.0246-76-0774

0120-255-269
http://www.toyokensetsu-iwaki.com

今の特集 Feature of this month

スポーツの秋 × 食欲の秋 基礎代謝を高めて 秋太りを解消!



代謝を正しく理解して
ダイエット効果を高めよう!

そもそも
代謝ってなに?



「代謝 (metabolism) とは、生命の維持のために有機体が行う、外界から取り入れた無機物や有機化合物を素材として行う一連の合成や化学反応のことであり、新陳代謝の略称である。」

と、ウィキペディアに記載されています。

例えば、髪の毛が抜けて新しく生え変わることも、皮膚の内側で古くなった角質が垢となって排出され、新しい角質に生まれ変わることも、人体で行われる代謝の新陳代謝と言います。

ダイエットに関する知識の中で必要なのが基礎代謝です。

私たちは、寝ているときもテレビを見ているときも、心臓などの臓器は動いており、エネルギーが消費されています。また、呼吸をするためや体温を維持するために、エネルギーは消費されています。

います。これらの生命活動で消費される最低限のエネルギーを基礎代謝と呼びます。

「ダイエットに重要なのは基礎代謝!」



人間は食事などで摂取したカロリーが、基礎代謝の量を超えたときに太ります。

「だったら、基礎代謝の量を超えないカロリーのある食事に抑えれば絶対に太らない?」

と考えるよりも、適度な運動を日常的に取り入れ、基礎代謝の量を増やしていくことを考えましょう。

一般的な男性、30歳から49歳の場合、一日あたりの基礎代謝量は1530キロカロリーといわれます。同年齢の女性の場合、1150キロカロリーといわれます。

この量に運動して消費されるカロリーを足せば、無理に食事制限をしなくても、食べたいものを食べられることとなります。

基礎代謝を高めるには
無酸素運動が効果的!

ダイエットには有酸素運動も、無酸素運動もどちらも必要ですが、基礎代謝を高めて太りにくい体を作るためには、無酸素運動が効果的です。

有酸素運動 II
体脂肪を燃やす

ダイエットのために、ジョギングやウォーキング、エアロビクス、ゆったりとした水泳などを行うことはもちろん大切です。これらの有酸素運動は、継続的に弱い力が筋肉にかかり続けるので、エネルギー源として体内に蓄積されている脂肪を酸素を燃焼して、燃焼していき

無酸素運動 II
基礎代謝量を増やす

筋トレや短距離走などの激しい運動は、息を止めた状態を強く吐くため運動中は、あまり酸素を取り込めず、短時間しか運動できません。しかし、瞬間的に強い力を必要とする無酸素運動は、筋肉に貯めてあるグリコーゲン(糖質)を原料として使うので、効果的に筋肉を鍛えられます。



有酸素運動で脂肪を燃やし
無酸素運動で筋肉を増やし
太りにくい体を手に入れよう!

山内クリニック
医療法人 山内生会 理事長 山内俊明
いわき市平谷川瀬三十九町19-3 TEL.25-8181
ホームページ <http://iwakikai.sakura.ne.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 ■休日 日曜・祝日・木曜午後
土曜午後

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
・やがわせデイサービス
・きらくデイサービス
・まごころデイサービス
・にこにこデイサービス

お泊まりサービス
・ショートステイ
・複合サービス
・小規模多機能型すばる
・小規模多機能型さらい

訪問サービス
・コスモス訪問看護ステーション
(訪問リハビリ可)
・ヘルパーステーション
・地域連携室 ☎21-5633

医療法人 清風会
吉成内科
YOSHINARI CLINIC
理事長・院長 吉成 毅

診療科目 / 内科・消化器科・呼吸器科

■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
■休日 日曜・祝祭日

〒972-8322
いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
<http://www5.plala.or.jp/yo-naika>

医療法人 秀誠会 SHUJOEHO GEM CLINIC 院長 下遠野 秀文

下遠野内 科 胃腸科 クリニック

診療科目
●消化器科 ●循環器科 ●呼吸器科 ●小児科 ●外科
(いわき市国保人間ドック、健診、特定健診、各種ワクチン接種 指定医療機関)

月・火・木・金
am. 8:30~11:30
pm. 14:00~18:00
土
am. 8:30~11:00
pm. 13:00~14:30
水・日・祝 休診

受付時間は、診療時間の30分前で終了となります。

〒973-8404 いわき市内郷内町立町70-2
☎0246-27-1111

最新型プレミアム補聴器登場
試聴貸出し いただきます

超小形耳掛型 miniTek (リモコン)

真心と誠実がモットーのゆっくりじっくり相談できる店
新日本補聴器株式会社 身体障害者福祉法契約店
新日本補聴器センター

いわき市平谷川瀬三十九町55-3 (平競輪場前)
☎(0246)21-9322
☎FAX (0246)21-9322
☎午前9時~午後5時 日曜・祝日・第4土曜(駐車場完備)
☎ご来店いただけないお客様にはお伺い致します!!

いわき市で唯一の腰痛専門整体院
にこやか整骨院
もうこれ以上腰痛に無駄な
お金と時間を使いたくないあなたへ

La*暮らしを見た方だけの特別価格
初回限定 8,000円 → **1,780円** ※限定10名様

0246-38-5257

営業時間 ●完全予約制・一日15名様まで
月~金 8:00~12:00/14:30~19:00
土曜日 8:00~12:00 定休日 日曜・祝日
いわき市郷ヶ丘2-51-3 にこやか整骨院 検索

院長 菅野 琢真

科学的にも立証された **松葉エキス**の薬用入浴剤
オンセンス・パインバス

入浴剤「オンセンス・パインバス」は、ヨーロッパに古くから伝わる松葉浴をお手本に、松葉エキス・塩・その他数種の有効成分を配合。森林浴気分を楽しみながら保温効果を高め、心も体も癒してくれます。

購入前に...今なら、**50グラム入り小袋** 数量限定 **無料サンプルプレゼント**
※100袋限定(お一人様1袋) ・お電話で受け付けます

定価9,720円のところが
3年セット 8,748円 (税込)
今なら

1回あたり34円で森林浴気分を。
1缶2,100g入り ※180日のお風呂で84回分

松葉の精油で体を芯から温め「冷え」を解消。保温効果で「湯冷め」も防ぎます。

機能回復補助剤として病院やリハビリ施設でも使われています

製造: 乾野栄養科学株式会社
ご注文、ご相談は... ☎近所の方へは配達も承ります
株式会社シリウス
いわき市平南白土字八ツ坂132-1-203
TEL FAX **050-1271-9440**
E-mail contact@siriusmall.info
販売代理店募集中

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ

〈監修〉
正木 真実 さん
イタリア料理
Caanov Azzuro シェフ

happy recipe #001

自家製ジンジャーシロップ

代謝を上げる食材&代謝アップで
痩せやすい身体に――

30分



かざすと思わず実践したくなる
「プロの小技」を見ることが出来ます!

【材料】…6人分

- ショウガ 150g
- シナモンスティック 1本
- 鷹の爪 1本
- クローブ 少々
- メープルシロップ 80g
- レモン 1個

【作り方】

- ①ショウガは洗って皮つきのまま薄切りにする。
 - ②レモン以外の材料を鍋に入れて弱火でコトコト20分ほど火にかける。(まめにき混ぜ沸騰させないようにする。)
 - ③火を止めザルでこし、レモンの絞り汁を入れる。(ARで小技をチェック!)
 - ④煮沸消毒した瓶に入れ、冷めたら冷蔵庫で保存する。
- ※保存期間は冷蔵庫で1週間ほど。



代謝を高める食材「スパイス」

- ショウガ
爽やかな辛味成分には、血行促進作用があり、体温を上げ、汗や尿を出す効果があるため、代謝の向上に役立ちます。加熱することで、さらにその作用は強まります。
- シナモン
新陳代謝を20倍増加させるスパイスと言われ、毛細血管を丈夫にして末端まで血をめぐらせる働きがあります。手足の冷えに効果的。
- 鷹の爪
脳内のホルモンを刺激し血管を拡大させるカプサイシンが含まれ、新陳代謝を活発にして体脂肪の燃焼を促します。

★コラボ企画★
La*暮らし×ガスワンキッチンスタジオ
お料理教室
日時:11月21日(月)10:00~13:00
場所:常磐共同ガス
[ガスワンキッチンスタジオステラ]
内容:「基礎代謝を上げるレシピ」
内容:「羊のソテー、ジンジャー・マフィンほか」
講師:イタリア料理アズーロ シェフ正木真実さん
受講料:1,000円
お問合せ/お申込先:フリーダイヤル0120-43-3148



体が変わる!
1日10分の初心者向け
体幹トレーニング!!

自分の姿を客観的に見ていますか? 体重が増えている訳でもないのに、以前に比べ身体に締りがなくなってきた、疲れやすくなった、etc…。食事も関係してきますが、基礎代謝の低下が原因かも。そんなあなたに効果的なエクササイズをご紹介します♪



かざす

クランチアップ
ぽっこりお腹をすっきり解消!
下腹部、腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋



かざす

ショルダーブリッジ
背中、お腹から太もものラインを美しく整える
大殿筋(大臀筋)、ハムストリング、ヒラメ筋、大腿四頭筋、腸腰筋



かざす

フライングドッグ
ヒップアップ、背面の引き締め
上腕二頭筋、上腕三頭筋、大殿筋(大臀筋)、ハムストリング

適度な運動、
バランスの良い食事を心がける。
基礎代謝は15〜18歳くらいをピークに年齢と共に低下し、余ったエネルギーが脂肪となって蓄積されていきます。年をとると太りやすくなるのはそのためです。
適度な運動で適度な筋肉をつける
筋肉をつけるというと、ボディビルダーのような体をイメージしがちですが、ダイエット目的であれば、「ちよっとお腹を引っ込める」二の腕を細くする」など、自分にあった目標を決めましょう。

無理せず毎日続けることが大事です



まとめ
●基礎代謝は、特に何もしなくても生命活動の中で消費されるエネルギーである
●一日のエネルギー消費量の70%以上は基礎代謝で消費されている
●基礎代謝の約半数は筋肉で消費されている
●基礎代謝を高めることで太りにくい体になる

〈ご回答〉
高坂クリニック
院長 阿部 重人
いわき市内郷宮町金坂172-21
TEL 0246-27-8111



人為的に基礎代謝量を上げて体重減少をしようとする時には、全身の筋肉量(除脂肪体重)を増加させるような運動をすると効果的です。
発熱時には体温1℃上昇当り代謝量が約13%増加することが分かっていますので、入浴して体温を上昇させることも代謝量の増加につながります。

基礎代謝量が増加した状態は甲状腺機能亢進症、褐色細胞腫(副腎から発生する腫瘍で、カテコールアミンが増加する)、交感神経の過緊張時(激しい運動時・興奮や緊張時・恐怖や危機を感じている時・頑張っている時など)などみられます。糖尿病や慢性消耗性疾患(悪性腫瘍、慢性感染症、慢性腸炎(下痢)、肝疾患、腎疾患など)に伴うこともあります。厳しいダイエットをしていない激しい運動をしていない状態で体重が減る時は、基礎代謝量増加がみられる病気の存在を疑いましょう。

基礎代謝量は成人で、一日に女性で約1200キロカロリー、男性で約1500キロカロリーとされています。一般にホルモンをつくる臓器の働きが異常になった場合に基礎代謝量が影響を受けます。
50年代前は各血中ホルモン量を簡単に測定出来なかつたので、基礎代謝量を測定してホルモン異常症の存在を推測しました。現在は血中ホルモンの定量が容易にできますので基礎代謝量を測定することはほとんどありません。

A
基礎代謝量は、一日の総消費エネルギー量のうち、約70%を占めており、主に筋肉や肝臓、脳などが消費しています。

Q
病気のときに基礎代謝量は
どうなりますか?



読者の皆様からのご質問に対し専門医の先生よりご回答をいただくコーナーです。ケガや病気、健康にまつわる不安や疑問など、ぜひ編集室までお寄せください。
lakurasu1@gmail.com

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
月～金曜日 9:00～12:30
14:00～17:00
第1土曜日のみ 9:00～12:00
※受付時間は診療開始の15分前から

休診日
第1以外の土曜・日曜・祝祭日

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

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

いわき市常磐船町上関111(船船上関バス停前)
☎42-2040

即日 or 翌日納品
弾切れでは戦えない!!

名刺デザイン・制作

- 片面フルカラー 3,000円
- 片面モノクロ 1,500円
- ウラ面1色 +500円
- ウラ面フルカラー +1,000円

100枚単位/初回制作代1,000円
※初回のみ別途原稿制作代が発生します。※初回の納品時間は制作時間に左右されます。

Fmedia / いわき市平上荒川字長尾74-8 アドレスいわき中央ビル2F
お問い合わせ TEL 090-3646-6069 FAX 0246-29-3872
ご注文は mail m-singo@lily.ocn.ne.jp

紙面が動く!? ARを今すぐ体験してみよう!!

Step.1 読む前に…
無料アプリをダウンロード

AR再生用無料アプリ
COCOAR2

Step.2 アプリを起動して
スマホをかざす

「かざす」マークのある青いワク内に
カメラを向けると……
紙面が動き出します!!

たった1分で
準備完了!!

ココアルツ COCOAR2 の使い方

オレンジの枠内に
おさまるようにスキャン!
スキャンが完了すると
枠がグリーンに変わり、
動画(*)が流れます!

一度見た動画(*)は
「履歴」を押せばいつでも
見ることができます。

*スキャンして表示されるものは
動画だけではなく、写真、文字、
3D画像、音声など様々です。

リンク先がある場合に表示されます。
タップするとリンク先へ移動します。

再生中の画面を
スナップショットできます。

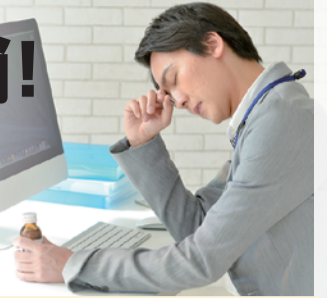


今月のトレンド Trend of this month

忙しい人必見!!

疲れ目を解消!

10月10日は、「目の愛護デー」です。普段、スマートフォンやパソコンを使い、目を酷使する方は、目が見えにくくなったり、すぐ乾いたりと感じる方が多いと思います。自分の目を守るためにも、この日をきっかけに、目のケアを始めましょう!



■すきま時間でストレッチ

まぶたを「強く閉じる、大きく開く」これを数回繰り返しましょう。その後、目をゆっくり上下左右に動かし、最後に右回りに1回転、左回りに1回転、ゆっくりと円を描くように両目を回しましょう。2~3セットやると効果的です。

■温アイマスク

蒸しタオルを目に当てて目の疲れをとりましょう。目の周辺を温めると、血行が良くなり、痛みや不快感などの症状を緩和する働きがあります。約40℃の蒸しタオルが効果的です。

■目の疲れに効く食べ物

目に良いとされている食べ物といえば、ブルーベリーと考える人が多いと思います。ブルーベリーにはアントシアニンという成分が含まれており、これは網膜に栄養を運ぶ毛細血管の働きを良くする働きがあります。アントシアニンを多く含む食べ物は、ブルーベリー以外にも、ナスやシソ、黒糖、紫イモなどがあります。

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。すでに疲れ目の方はもちろん、「まだ大丈夫」という方も、習慣的にケアを始めましょう!!

La*暮らすは、 私たちがお届けしています

毎日・民報専売店会様紹介



木部新聞店
代表取締役社長
木部 浩行 氏

■地域に根ざして半世紀

平のまちなかにあって、閑静な住宅街の中、街路樹が生い茂る一角にあるのが今年50周年を迎えた「木部新聞店」だ。今年、いわき市もまた誕生から50周年を迎えた。木部新聞店はいわきとともに歩んできたと言える。その中でも、やはり2011年の震災は忘れがたい記憶だ。「とにかく、新聞配らないことには始まらないからね」

そう話すのは、元ラガーマンで社長の木部浩行さんだ。震災から3日後には、配達を再開した。平では最も早く再開したという。16日には再び断念せざるを得なかったが、避難所には新聞を配った。新聞を求めてすごい人だかりができた光景が忘れられない。

雨の日も風の日も、いわきとともに歩んできた半世紀。様々な活動を通じて、地域に根ざしてきた。全国高校ラグビー選手権の福島県大会のような大きなイベントがあれば、日々の中で高齢者の安否確認をする「見守り隊」のような地道な活動もある。いずれも新聞販売店だからこそできる活動だ。

■新聞配達は健康にいい?
「うちの従業員で喘息が治った人がいるんです」

健康について話題が及ぶと、そんなエピソードを話してくれた。因果関係は定かではないが、実際にそういう人がいたそうだ。まだ夜も明けきらぬ早朝の澄んだ空気の中、早起きして身体を動かす新聞配達は健康に良さそうである。

以来、父で会長の正明さんは、「喘息の人に新聞配達をさせれば治る」と言っているそうだ。

身体が資本の新聞配達。80人ほどの従業員の体調管理にも気をを使う。早く眠ること、お酒を飲みすぎないこと、それが一番だ。配達員は午後も集金などの業務もあり一日2回、午前と午後睡眠の時間をとるそうだ。木部さん自身も、ゴルフをしたり、ソフトボールの大会に出たりして、身体を動かしているという。お酒もあまり飲みすぎないようにしている。

■100年に向けて

いわき生まれの木部さん。新聞の普及はもちろんのこと、積極的に地域に貢献していきたいという。取材中、創業50周年の記念誌をいただいた。タイトルは「挑戦」。地域の中で挑戦し続ける販売店。それが木部新聞店だ。



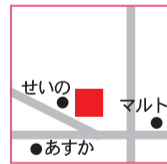
《平》木部新聞店
いわき市平字大町26の1
TEL.25-2884



「家」の中で、入居者は洗濯を置んだり、料理をしたりすることができ、私が取材した際も、縁側の畳のスペースに洗濯物がきれいに置かれていて、それをみて女性の入居者が満足そうに微笑んでいた。

「施設としてのこだわりも随所に見られる。施設として、入居者は洗濯を置いたり、料理をしたりすることができ、私が取材した際も、縁側の畳のスペースに洗濯物がきれいに置かれていて、それをみて女性の入居者が満足そうに微笑んでいた。

グループホーム
あしび
〒いわき市内郷内町金坂21-2
☎0246-38-3306
E-mail: home-asibi@willgold.net
http://zeus-net.jp/asibi/



「穏やかに生活してもらえたい」というのが「あしび」の理念だ。緑豊かな住宅街の一角にある木造平屋の建物。それが「あしび」だ。施設というよりは、大きな家のようなものだ。そんな「あしび」の中で、入居者は洗濯を置いたり、料理をしたりすることができ、私が取材した際も、縁側の畳のスペースに洗濯物がきれいに置かれていて、それをみて女性の入居者が満足そうに微笑んでいた。

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*暮らすは毎月1日にいわき市内の毎日新聞・福島民報に折り込まれます。

四倉	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 四倉町西3丁目1の7	32-7438
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町町之内16-34	26-2635
常磐	菅原新聞店 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	毎日・民報 錦販売センター 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	いわき勿来阿部新聞店 勿来町四沢前ノ内59の2	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。

10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、または消防署にお問い合わせ下さい。
▶消防署 tel.23-0119



▶休日当番医

2日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	後田内科クリニック	9:00~17:00	小名浜橋本	92-1222
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
9日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
10日 体育の日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	いづかクリニック	9:00~17:00	小名浜中町境	52-2225
	さいとう内科クリニック	9:00~17:00	佐糠町	77-1001
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
16日	白井外科胃腸科医院	8:30~12:00	平下平窪	25-3788
	志賀整形外科・外科	9:00~12:00	平鍛冶町	23-5050
	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
23日	はたの眼科	9:00~17:00	常磐開船町	42-2040
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	たかはしクリニック	9:00~17:00	平上荒川	46-1231
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
30日	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐開船町	42-4567
	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	遠藤クリニック	9:00~17:00	平長橋町	35-3533
11/3日 文化の日	みずたに耳鼻咽喉科医院	9:00~17:00	小名浜愛宕町	73-1187
	常磐腎臓泌尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
	ニュータウン腎・内科クリニック	9:00~12:00	中央台高久	46-0606
	志賀整形外科・外科	9:00~12:00	平鍛冶町	23-5050
11/3日 文化の日	洋向台クリニック	9:00~17:00	洋向台	56-5150
	すげがわ内科クリニック	9:00~17:00	植田町	77-0710
11/3日 文化の日	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175

▶日曜小児専門当番医

9時~12時

2日	ながい小児科	平上荒川	28-2535
9日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
16日	こない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
23日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
30日	渡辺クリニック	平南町	25-1170



- 休日夜間急病診療所(総合磐城共立病院内) tel.27-1208
[平日] 20:00~24:00 [土曜] 20:00~翌朝7:00 [日曜] 13:00~24:00
■祝日 9:00~24:00
- 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)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

食の安全・安心アカデミーシンポジウム

家族の健康を育む毎日の食卓。それを支えるふくしまの食の安全・安心について一緒に考えてみませんか。

[日時] 11月12日(土) 13:00~16:00(会場12:30)
[会場] ホテルハイアonz 3階ラピータ(入場無料)※託児スペース完備 手話通訳付
いわき市常磐藤原町敷平50

[定員] 400名 ※事前予約必要
[内容] 第1部基調講演「放射線ばくくと健康影響について:過去の事例から考える」
講師:高村 昇(長崎大学原爆後障害医療研究所 国際保健医療福祉学研究分野 教授)

第2部:パネルディスカッション「食の『安全』を『安心』につなげるために」
ゲストパネリスト:辰巳 琢郎(俳優)
パネリスト:大野 達弘(NPO法人ゆうきの里東和ふるさとづくり協議会副理事長)
田崎 由子(福島県消費者団体連絡協議会 事務局長)
飯田 純也(福島県環境保全農業課長)

コーディネーター:松永 和紀(科学ジャーナリスト)
[主催] 福島県生活環境部消費生活課 [共催]消費者庁

[応募方法]
代表者の郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加人数、参加者氏名を明記の上、FAX・E-mail・Webサイトまたは、はがきで「食の安全・安心シンポ」宛てまで。
(11月9日(水)必着)
※詳しくはWebサイトをご覧ください。(http://www.minpo.jp/ad/syokusympo/) FAX 024-533-4343
E-mail syokusympo@fukushima-minpo.co.jp
はがき 〒960-8602 福島市太田町13-17 福島民報社広告局 「食の安全・安心シンポ」係
問合せ先▶福島民報社広告局 「食の安全・安心シンポ」係 Tel. 024-53-4161(平日/9:00~17:00)

食と放射能に関する説明会

食と放射能について、専門家による講演や測定の実演、いわき市の取り組みなどを説明します。正しい情報や知識を伝えることで、放射能への疑問や不安を解消することが目的です。

[日時] 10月20日(木) 13:30~16:00
[会場] いわき市総合保健福祉センター 1F多目的ホール
※申込みは10/6(木)必着。定員150名(多数の場合は抽選となります)
問合せ・申込み先▶いわき市保健所生活衛生課 食品衛生係 Tel. 27-8593



認知症サポーター養成講座

市では、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を地域で温かく見守る”応援者”である認知症サポーターを養成する講座を実施しています。

[日時] 11月1日(火)14:00~16:00
[会場] いわき市総合保健福祉センター多目的ホール(参加料無料)
[申込期間] 10月3日(金)~10月25日(火)
問合せ・申込み先▶いわき市保健福祉部地域医療介護室 地域包括ケア推進課事業推進係
Tel. 0246-22-7465(平日/8:30~17:00)



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献血基準] ○年齢:男性 17~69歳/女性 18~69歳 ○体重:男女とも50kg以上
※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。

10/1(土)	9:00~11:30 13:00~14:00	スパリゾートハイアonz	400mLのみ	14(金)	9:30~16:00	イオンいわき店	400mLのみ
2(日)	10:00~13:00 15:00~16:30	日産自動車(株)いわき工場(秋まつり) 鹿島ショッピングセンター	400mLのみ	21(金)	9:30~17:30	イオンいわき店	400mLのみ
9(日)	10:00~11:30 13:00~17:00	いわきニュータウンセンタービル	400mLのみ	30(日)	9:30~16:30	イオンいわき店	400mLのみ

お問合せ 0246-29-5624
福島県赤十字血液センターいわき出張所

【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)

ふれあい感謝祭2016

地域最大級のおもてなしで皆様をお待ちしています!

11/11(金) 12(土) 13(日)

AM9:00~PM4:30/雨天決行
会場 常磐共同ガス構内

※11日はAM10:00~PM4:00まで
ガス器具・リフォームの展示販売のみ

電撃ネットワーク

12日(土) 12:00~12:30
14:45~15:15

どぶろっく

13日(日) 12:00~12:30
14:45~15:15

名物 Gas One 大判焼き

常磐共同ガス株式会社
本社:〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡 74-7
0120-43-3148
http://www.kyodougas.com

La*coupon

- 美と健康
- ヘアサロン
- グルメ
- バラエティ

- お店にお問合せ・ご予約の際は「La*暮らしを見ました」とお伝えください。
- クーポンには有効期限があります。有効期限を過ぎるとご利用できませんので、ご注意ください。
- 他のクーポン、割引サービスとの併用はできません。
- ミシン目に沿って切り取り、ご提示ください。

完全予約制 女性専用 子ども同伴可 メイクルーム



**やり放題のオーダーデザイン
高技術×低価格**

ご新規様限定!
¥5,000以上のメニューから¥500引き
[利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

あなただけのネイルデザイン! 時間や本数の制限がないマツエク! どちらも安心の定額料金制。あなたのわがままを叶えるサロンです♪

Nail&Eyelash Dear Honey

〒いわき市平上荒川字安草16-1
営業 9:00~18:00
休日 日曜日、祝日
☎ 090-6781-6583



完全予約制 メイクルーム



**2周年記念の感謝をこめた
セラピスト育成講座**

足つば2DAYS講座 (10h)
¥60,000→¥30,000
[利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

コーチング・各種講座・ワークショップなど豊富なメニューを取り揃えたサロンです♡10月は2周年記念として半額で受講でき超オススメ☆

ハートヒーリングエステサロン RelieR

〒いわき市平南白土一丁目10-4
ホワイトソイル2F
営業 9:00~18:00
休日 日曜日、他
☎ 0246-88-7997
http://relie.jp/



完全予約制 子ども同伴可 男性OK



**ご新規様限定
他店オフが無料♪**

オープン記念 定額ジェルネイル
¥5,480→¥3,240
[利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

通常のジェルネイルに加え、痛みのない巻き爪ケアも行っています(今ならオープン記念として、通常5,480円/本→1,620円でご奉仕)。

Bijou Nail ビジューネイル

〒いわき市佐藤町東1-17-4 ゼニス3 1F
営業 9:00~18:00
休日 日曜日、祝日
☎ 080-9639-1212



完全予約制 子ども同伴可 男性OK



**NEW OPEN☆
ボディケア&脱毛サロン**

フラッシュ脱毛 両ひざ下
¥5,400→¥2,160
他箇所についてはお問合せください。[利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

自己処理の煩わしさから解放! 光脱毛で清潔感あるツルスベ美肌を実感♡今なら両脇1回が破格の540円! この機会をお見逃しなく☆

Cerw House クルーハウス

〒いわき市佐藤町東1-17-4 ゼニス3 2F
営業 9:00~20:00
休日 日曜日、祝日
☎ 090-6681-0105



完全予約制 男性おすすめ いわき駅徒歩2分



**完全プライベート贅沢空間
男性やお子様連れでも安心♪**

ご新規様限定!
カット+カラー¥9,936→10%引き
[利用条件]シャンプー&ブロー込みロング料金別/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

落ち着いた大人空間でリラックス。個性を生かす再現性の高いカット技術でON/OFFどちらでも決まるスタイルをご提案♪

HAIR DESIGN SIDER サイダー

〒いわき市平字白銀2-7
営業 10:00~19:00
休日 火曜日
☎ 0246-88-7613



予約優先 マッサージ有 マツエク 東京インテリア隣



**任せて安心♪
これから通いたくなるヘアサロン!**

オーガニックカラー・ペリーピンク
カット+カラー (全体)
¥8,640→¥6,912
[利用条件]ご新規様のみ/2016年10/31まで

確かな技術で上品&ナチュラルなヘアスタイルを演出します。新技術! 3Dボリュームラッシュ登場♪ 立体感のある目元には是非一度お試しを。

JACKROSE Hair Produce

〒いわき市鹿島町久保1-1-5
営業 9:00~19:00 (日曜日は18:00まで)
休日 月曜日
☎ 0246-58-1162



完全予約制 男性おすすめ グループOK



**待っているだけじゃ
幸せはやってこない♡**

~婚活応援キャンペーン中~

マリズクラブは、【安心の成功報酬制】の結婚相談所♪ 続々と結婚カップルが誕生しています。思い立ったその日が結婚吉日! そんなあなたを心をこめてお手伝いいたします。結婚への一歩、ともに支えあっている運命の出会いがここにあります。 全国ブライダル連盟 婚活アドバイザーマリズクラブのブログも好評更新中☆
※個人情報など秘密は厳守いたします。

婚活アドバイザー マリズクラブ

〒いわき市平谷川瀬山町70-1
☎ 090-2609-8581



完全予約制 男性おすすめ グループOK



**あなたの迷いや不安を
一緒に解決いたします**

初回お試し♪ 自分を
手相&心理タロット (30分) ¥1,650
[流れ]手相診断→1つのテーマにしぼり、心理タロット [利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

恋愛・家族・仕事など、お悩みに呼びかけて明日へ♪ 深層心理と対話してみませんか? 催眠療法・エネルギーワークなどのメニューあり。

心の専門家 シャルボゼ

〒いわき市東田町昌蒲沢45
営業 10:00~21:30
休日 不定休
☎ 080-5737-2508



予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可



**顔の脂肪細胞にアプローチ
すっきりとしたフェイスラインに**

加齢や生活習慣によって脂肪細胞のかたまりが肥大化し、たるみの原因になっていることに着目した新エステがスタート。1回でも頬があがりフェイスラインがすっきりとします。完全個室のエステルームで、お客様一人ひとりのお悩みを一緒に解決していきます。

透明感のある明るいお肌づくり、まゆげデザインやお肌に合う色のセレクトなど、お客様の持つ美くしさを引き出すメイク法を丁寧にアドバイスします。

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
営業 10:00~20:00
休日 不定休
☎ 0246-38-9775



完全予約制 全個室 いわき郵便局裏



**究極のアンチエイジングケア
福島県初上陸!**

シワ・たるみ・くすみコース (60分)
¥12,000→¥3,000
[流れ]クレンジング&ウォッシュ→リンパローラーケア→くすみケア [利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

手の届きにくい深部を刺激する新感覚の美容機器でお顔のコリをやわらげ、サイドラインを整えていきます。たった1度の施術で驚きのお肌に。

シミ・シワ・たるみ サロイ

〒いわき市平正町42-1
営業 10:00~19:00
☎ 0800-800-8866
http://sara-i-world.com



2016.10月 献血協力者の皆様に
お楽しみ抽選会・プレゼントあり

イオンいわき店 献血キャンペーン


加地和組 10/14金
献血キャンペーン 9:30~16:00

志賀塗装 10/21金
献血キャンペーン 9:30~17:30

大東銀行 10/30日
献血キャンペーン 9:30~16:30

場所/イオンいわき店1F正面入口前
平面駐車場特設会場
※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
献血カー2台でお待ちしています

AEON イオンいわき店
いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F 食品品/日用雑貨売場 あさ7時~22時 専門店にて営業
その他の売場 あさ8時~21時 時間が異なります
イオンいわき店は献血サポーター登録企業です



予約優先 ドリンクサービス



**クラシックな癒しの空間
一人ひとりと向き合うサロン**

6月にオープンした商業施設「泉テラス」内のサロン。こだわりの店内は、白を基調としたクラシックな癒しの空間で、彫像にも秘密があると。明るく気さくなオーナーが、一人ひとりと向き合いながら、一緒になってお気に入りのスタイルを見つけてくれます。

丁寧なカウンセリングをし 一步入ればその雰囲気にてくれるオーナー安嶋さん。癒される店内。

SALON BLUENA ブルーナ

〒いわき市泉町滝尻字六百町1-1 C棟
営業 9:00~20:00
休日 なし
☎ 0246-38-5661
https://www.facebook.com/salonbluena/



こだわりのヘッドスパ無料!
¥3,240→¥0
[利用条件]ご新規様のみ/シャンプー&ブロー込み/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

3,000円以上の値引きも!?
全メニュー20%OFF!
[利用条件]ご新規様のみ/シャンプー&ブロー込み/ロング料金別/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

完全予約制



**「へそヒーリング」ってなに!?
へそ=健康ボタン!!**

「へそヒーリング」とは、おへそ周りを丁寧にほぐしながら呼吸を整え癒すものです。【こんな方に! 便秘、むくみ、ダイエット、腰痛、肩こり、ストレスフルな方】ご自宅でも手軽に実践できておすすめです。
「イルチブレインヨガ」とは、へそや腸をほぐして、体と心と脳をスッキリさせる新感覚ヨガ! 今ならヨガとヒーリングの同時体験ができますので是非この機会にご体験ください!

**へそヒーリング
お試し体験 (30分) ¥1,000**

[流れ]ボディチェック→おへそほぐし&呼吸トレーニング→アフターチェック [利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

体験レッスン+プチへそヒーリング (15分) ¥1,500

[流れ]通常ヨガレッスン→へそヒーリング [利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

スケジューリング
水・土/10:00~17:00
通常レッスン
火・木・日/10:00~、14:00~
※日程の都合が合わない方はお気軽にお問合せください。

イルチブレインヨガ いわき教室

〒いわき市郷ヶ丘4-26-26
営業 受付時間 9:00~20:00
休日 月曜日、他
☎ 0246-38-7726
※レッスン中はお電話に出られません。折り返しお電話いたします。



完全予約制



**「へそヒーリング」ってなに!?
へそ=健康ボタン!!**

「へそヒーリング」とは、おへそ周りを丁寧にほぐしながら呼吸を整え癒すものです。【こんな方に! 便秘、むくみ、ダイエット、腰痛、肩こり、ストレスフルな方】ご自宅でも手軽に実践できておすすめです。
「イルチブレインヨガ」とは、へそや腸をほぐして、体と心と脳をスッキリさせる新感覚ヨガ! 今ならヨガとヒーリングの同時体験ができますので是非この機会にご体験ください!

**へそヒーリング
お試し体験 (30分) ¥1,000**

[流れ]ボディチェック→おへそほぐし&呼吸トレーニング→アフターチェック [利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

体験レッスン+プチへそヒーリング (15分) ¥1,500

[流れ]通常ヨガレッスン→へそヒーリング [利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2016年10/31まで

スケジューリング
水・土/10:00~17:00
通常レッスン
火・木・日/10:00~、14:00~
※日程の都合が合わない方はお気軽にお問合せください。

イルチブレインヨガ いわき教室

〒いわき市郷ヶ丘4-26-26
営業 受付時間 9:00~20:00
休日 月曜日、他
☎ 0246-38-7726
※レッスン中はお電話に出られません。折り返しお電話いたします。





La暮らしスタッフおすすめ
海の見えるおしゃれなカフェバー
 トレーラーハウスを改装したおしゃれな店内から海が一望できる四倉の人気店 Win-B (ウインビー)。昼は明るいカフェ、夜はムーディーなバーへと変わる店内で提供されるパスタ・カルパッチョ・欧風創作料理はどれも一級品。中でもくとまとランドいわき>で栽培された安全で新鮮なトマトを使った「サンマリノ風冷製オードリーパスタ (864円)」は一度食べてみたい一品だ。リーズナブルで本格的な料理と190円で飲める生ビール。是非一度は足を運んでみたいお店だ。

CAFE&BAR Win-B (ウインビー)
 いわき市四倉町東4-133-10
 営業時間/11:00~翌2:00
 ランチ営業 定休日/無休
0246-85-5586



La暮らし 読者限定!
生ビール一杯目無料
 (通常190円)
 ※La暮らしを見たとお伝えください

紙面が動く!? ARって何??
まずは体験してみよう!!

Step.1 読む前に...
無料アプリをダウンロード

AR再生用無料アプリ **COCOAR2**

左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!

Step.2 アプリを起動して
スマホをかざす

「かざす」マークのある青い枠内にカメラを向けると……
紙面が動き出します!!

たった1分で準備完了!!

パンダのアイコンをタップするとアプリが起動します

最初の起動時は、COCOAR2の使い方が4ページ分表示されます。左へスワイプしてページをめくり読み進めてください。読み終わったら、左上の「終了」をタップするとよいよアプリが起動します!

La暮らし 創刊記念 読者プレゼント

応募締切 2016年10月31日(月)

●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11月上旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

[応募方法] 無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」右の絵柄をスキャン!
 ①流れる動画の最後に出るキーワード ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号
 ⑥ご希望の商品(ⒶまたはⒷ) を明記の上、Eメールにてご応募ください。

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組様**

B マルト商品券 2,000円分 **5名様**

編集後記的「まとめ」のコラム VOL.1

糖質とダイエット

スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋。今年食欲旺盛な小生ですが、秋は手がつけられません。さながら人間〇インソク掃除機がごとく、いわきの味覚を吸い尽くすのです。なぜ小生が秋に爆食するのか? 真面目に考える……思い当たる所を全くと……DNAの仕業! それで……一命懸け……冬ごもり、冬眠、越冬の準備をDNAにさせられる! これで、見た目モゴロ風なんだと合点がいきます。(ハア、むなし) さて、前置きが長くなりましたが、ダイエットの話です。ダイエットは運動系と食事系に大別されますが、そのキーワードは継続です。そして継続する為に大切な事はシンプルで結果が出し易い事です。今年のトレンドですが食事系で糖質ダイエットです。ザックリですが、糖質を摂取しないと体内の脂肪から栄養を吸収する様に体が切り替わるとの事です。そのときに分泌されるものにケトン体と言うものがあり、これが増えれば増えるほど脂肪を燃焼してみるの痩せるらしいです。(ちゃんとしたメカニズムはググって頂きたいです) 理由はともかく、結果が出やすいこと、肉も酒も基本気にしなくて良い、つまりストレスが少ないので続け易いため人気だそう。ただし、やり過ぎ行き過ぎは体に良くありません。何事もバランスが大切です。肥満でも痩せでも無い、丁度な感じ。

過度のダイエットは結果を急ぐことと、すなわち時間軸を全く無視する訳ですから体に良くありません。そこで提案なんですが、糖質を制限するから糖質の取り方を見直す。ここに進んで見るとはいいかがしう! 糖質オフから糖質オンへ。もしやと思いついて見たら情報でんご盛りでした。(トレンドを作るって一瞬で思いついた事が恥ずかし) 気になる方々は自力で調べてください。

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

観光パンフレット 観光名所を動画や文章で説明。外国人向けに英語での音声ガイドダンスなどにも活用。

飲食店のメニュー お得なクーポンやカロリー表示や食材の産地情報などに。スタッフオススメ情報などにも。

名刺、カード 限られたスペースで表現できない場合、動画で効率よく情報公開。HPやブログへの誘導にも。

お問合せ、ご相談は、La暮らし編集部まで

白神酢熟成のまみあぶれる肉と 門外不出の秘伝のタレとの出会い。

今夜はどつちのたるまるま屋?

10月中旬オープン(予定)

本格海鮮寿司・居酒屋 **たるまるま屋**
 各種ご宴会承ります
 〒970-8026 福島県いわき市平二丁目16 マルビル2F
 TEL 0246(84) 5729

熟成肉と秘伝のタレ **焼肉たるまるま屋**
 各種ご宴会承ります
 〒971-8146 福島県いわき市鹿島町御代字 柿境25-5
 TEL 0246(85) 5559

本格海鮮丼をお手頃価格で!

全60種の海鮮丼、
 四季折々の海の幸たっぷり
500円(税込)にてご提供!

お持ち帰り海鮮丼
どんまる

いわき植田店《植田駅前》
 植田町中央1-13-5 **電話51-3589**
 ・営業時間/11:00~19:30・定休日/毎週日曜日

いわき湯本店《常磐病院そば》
 常磐上湯長谷町 **電話51-7848**
 上/台36
 ・営業時間/10:00~19:30・定休日/毎週月曜日

フェイスブックにて新鮮な情報を日々更新しています。

シーズん丼丸 検索

スタッフ募集中 板前・調理補助・ホール
 正社員・パート・アルバイト

詳細な応募条件、勤務時間、勤務場所などお気軽にお問い合わせください **TEL 0246(84) 5729** PM3時から受け付けています

有限会社 ミックジャパン 〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町傾城10-13



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。



the comfort silver life もっと豊かに心地よくこれからの人生を謳歌する。

ko-rinkaku

孔輪閣は、住宅型居室と介護居室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。スタッフは24時間常駐、食事3食付き。あけぼの館ならお部屋に、ご家族・ご友人の宿泊も自由です。



株式会社 孔輪閣

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

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



お問合せ、詳しいパンフレットをご希望の方はお気軽にお電話下さい

0120-57-0092

パソコン・スマートフォンから検索!

いわき市 こうりんかく http://www.ko-rinkaku.jp

秋の施設見学会

Ko-rinkaku Trial Tour in Autumn

10/9日 10月・15日・16日
10:30~11:15 軽ランチ付き《無料》

※各居室の写真はモデルルームを撮影したもので、家具・調度品等は含まれない場合がございます。

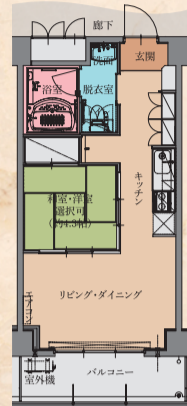
お元気なうちに...

あけぼの館 一般居室

全ての部屋が陽当たりがよく4階から7階までのお部屋からは水平線が望める最高のロケーション。居住スペースはフラットフロア、和室タイプも。キッチンにはIHクッキングヒーターなど安心して暮らせる安全設計となっています。また、緊急時には24時間、事務室やサービスステーションとすぐに連絡の取れるケアコールが4ヶ所に設置されています。



Aタイプ間取図 ▶



ご入居金	標準プラン 60歳以上【償却期間12年】		年齢別プラン 80歳以上【償却期間10年】	
	Aタイプ(1人用) 38.66㎡ (11.69坪)	780万円	630万円	残り5室
Bタイプ(2人用) 46.05㎡ (13.93坪)	1,400万円	1,200万円	残り1室	
Cタイプ(2人用) 58.15㎡ (17.59坪)	満室御礼			
月額費用 (食費 56,100円 + 管理費 87,500円)	143,600円			

●A・B・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。●各プランとも返還金有り、初期償却は15%となります。



最上階の展望風呂からは太平洋が一望できます。最上階にある展望風呂からは四季折々の自然と海を眺めることができ、心も体も癒される至極のひとときを毎日味わっていただけます。



健康な毎日のために温水プールでリフレッシュ。開放的な空間に設けられた屋内温水プールです。20mプールで3コースあり、うち1コースは浅い水中歩行用になっています。

市内循環無料バス 1日3便運行中

ご入居されると、市内巡りバスや週2回の買い物カーなどのサービスをご用意できます。



お食事メニューは個別対応が可能。ホーム内の厨房で調理しますので3食作りたてをお召し上がり頂けます。

追加金なしで住み替え可

サポートが必要になったら

あけぼの館 ゆとりの介護居室

3Fがゆとりの介護居室です。マンションタイプで一人では不安、介護棟にはまだ早い...という方の居室です。3Fサービスステーションには日中スタッフが常駐していますので安心です。また、夜間は専用緊急コールで対応いたします。



居室への玄関をはじめフラットフロアの室内

追加金なしで住み替え可

介護サービスが常時必要になったら

やまびこ館 介護居室

介護を必要とされる方の部屋はバリアフリーで車椅子でのご利用も出来ます。電動ベッドや手摺り付きトイレ、床暖房なども施され一年中快適にお過ごし頂けます。ケアコールも2ヶ所に設置され、安心して生活できる居室となっています。

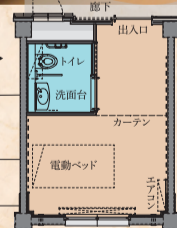


K-1タイプ

K-1タイプ間取図 ▶

ご入居金	K-1タイプ 18.35㎡ (5.55坪)	残り2室	380万円
月額費用 (食費 49,500円 + 管理費 66,900円)	116,400円		

●介護保険の1割または2割をご負担いただけます。●水道光熱費は一部ご負担いただけます。●消耗品(紙おむつ等)は別途にご負担となります。



毎日安心して暮らせる充実のサポート!



24時間スタッフ常駐
起床から就寝までお手伝い。専門スタッフがフォロー。

健康維持の運動や生活リハビリ
最新の機器を導入した、広々とした明るいリハビリ室。柔道整復師による身体機能訓練など、専任のリハビリスタッフがサポートをいたします。

要介護者の視線に立った入浴スペース
寝たきりの状態や座った状態でも入浴可能な浴槽を備えた機械浴室、広々とした「やまびこ館」浴場など、入浴される方の身体の状況に応じて入浴が出来ます。

協力医院による往診
協力医院の内科医による往診があります。(毎週火曜日/有料)

Aタイプモデルルーム、温水プール、8階展望風呂、2階多目的室などをご見学いただけます。ご見学された方には粗品を進呈いたします。
参加ご希望の方はフリーダイヤルまで「見学会参加希望」とお気軽にお電話ください。