

La暮らしと福島の民報、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8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い合わせください。

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等が流れます。

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

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 **血圧**

■ 高血圧は「ありふれた病気」だからこそ大切なこと……P1 ■ 暮らすメイト……P2 ■ 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~ ■ わがまちのスポーツっ子ほか……P8

すべて血圧に関する数字です。

「上がった、下がった」など、血圧といえは気になるのが数字。というわけで、今回は血圧にまつわる数字から始めてみました。詳しい人も、そつでない人も、数字を眺めながら、血圧のことを考えていきましょ。

11月1日(火)

アプリをダウンロードして答えあわせをしましょう。

140/90 47.5 1兆8513億
114/1000 6 20~30

※答えは8ページをご覧ください

高血圧は「ありふれた病気」だからこそ大切なこと

「血圧」って?

高血圧は「国民病」?

高血圧とはその名の通り血管の中の圧力のこと。心臓から流れた血液が、血管の内側を圧す力のことです。庭先のホースの蛇口をひねると、中を通る水の手ごたえを感じますね? ホースが血管、水が血液で、その手ごたえが血圧です。

よく「上、下」という呼び方をすると、これが心臓が収縮しているときにかかっている圧力が「上」、逆に膨らんでいるときに「下」です。心臓が縮んでいるときは、血液がたくさん流れているので、高くなるのです。血圧はこの上と下を計測します。

高血圧は、年齢を重ねるほど多くなります。47.5%というのは50代男性の高血圧の割合。女性でも41.2%です。70代になると約半数が高血圧ともいわれています。

先ほどの例えでいえば、水の勢いが強すぎたり、ホースが古くなったりして、負担がかかっている状態。それが高血圧です。高血圧は、年齢を重ねるほど多くなります。47.5%というのは50代男性の高血圧の割合。女性でも41.2%です。70代になると約半数が高血圧ともいわれています。

高血圧には自覚症状がほとんどありません。それにも関わらず、脳卒中や心筋梗塞など、循環器病にかかるリスクは大きくなります。また、最近では認知症のリスクになることもわかってきました。

高血圧の単位はmmHg(ミリメートル水銀柱)。(ミリメートル水銀柱)聞きなれない単位ですが、かつて病院の血圧計には水銀が入っていて、その高さで血圧を計りました。だからミリメートル水銀柱といえます。

それでは、はじめの数字から説明しましょう。140/90mmHgは高血圧疾患の基準です。血圧が気になる人には、なじみのある数字かもしれませんが、これよりも高いと、高血圧ということになります。

高血圧には自覚症状がほとんどありません。それにも関わらず、脳卒中や心筋梗塞など、循環器病にかかるリスクは大きくなります。また、最近では認知症のリスクになることもわかってきました。

湯の街フラふらり~

湯本町の約60店舗で自由使えるおとくなプレミアムつきのチケットです

開催期間 11/1(火)~12/25(日)

チケット販売期間 10/31(月)~12/14(水)

チケット価格 3,000円(税込) 1枚1,100円×3枚綴り 300円分お得です

A・B・Cすべてのブロックを回ってスタンプを押してもらおうと

先着30名様に「フラ女将カレー」プレゼント!

※プレゼントは下記事務局(旅館協同組合内)にてお渡しします。
※チケットは1店舗ですべての使用も可能ですが、プレゼントはありません。予めご了承ください。

チケット販売店

- いわき湯本温泉 旅館協同組合 事務局
- 玉よし ●白いし菓子店
- WAI WAI SHOP
- 湯の宿 美笹 ●こいと旅館
- お食事処 かわさき

●未成年、車を運転される方へのアルコール類の販売は出来ません。
●チケット超過分の利用には新たにチケットを出すか、現金にて清算してください。
●チケットは、各店舗ごと指定の時間に限り有効です。
●ご清算金額がチケット利用代金未済の場合、おつり銭が出ます。
●各店舗への飲食物の持ち込みは、固くお断りいたします。
●チケットの払い戻しはいたしません。
●割印なき物は無効です。

主催・お問合せ/湯の街「復興」学園祭実行委員会事務局(いわき湯本温泉旅館協同組合内) tel.0246-43-3017 いわき市常磐湯本町天王崎39-1

塩分とお酒に注意 適度な有酸素運動を

高血圧の治療で最も大切なのは生活習慣の改善です。塩分を控えることは最も重要で、目標は1日6g未満。食塩を1g減らすと、血圧が1下がるというのです。ちなみに、6gというのは、ラーメン一杯分に相当します。塩やしおゆなど摂りすぎないようにすること、外食や加工食品に注意することが必要ですね。

* * * * *

お酒も飲みすぎは禁物。少量であればメリットもありますが、大量の飲酒は高血圧の要因になります。目安は男性ならエタノール換算で20〜30ml未満。ビール大瓶1本、日本酒なら1合程度です。女性はその半分ぐらいが目安になります。人にもよりますが、私なら晩酌で十分な量かなと思います。

先述のように、お酒はメリットもありますが、たばこはご法度。動脈硬化を促すため、血圧は高くなりやす。その他、野菜や果物を多く摂ることやウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分程度続けることで、血圧は下げられます。

血圧が低いのは？

これまで高血圧について書いてきましたが、低い血

圧はどうでしょう。「上が110以下は低血圧」とするものもありますが、高血圧のような明確な基準はありません。体質的なものに起因する本態性低血圧、急に立ち上がったたりするときに起こる起立性低血圧、病気が原因の二次性低血圧の3つがあります。最も多いのは本態性低血圧で、めまいやふらつき、朝起きたときにつらいなどの自覚症状があります。若い女性に多いそうです。

ライターの方も低血圧のようで、朝が苦手です。低血圧は規則正しい生活を心がけ、水分を多めに摂ることなど、こちらも生活習慣の改善が大切です。もし、改善がみられない場合は、内科を受診しましょう。

チェックがつかないと危険かも!? 高血圧生活習慣を診断

- 食塩は1日6g未満。
- お酒は1日ビール大瓶1本程度(女性は半分)。
- 野菜・果物や魚を積極的に摂る。
- BMI(体重[kg]÷身長[m]²)25未満。
- 1日30分の有酸素運動を行う。
- 禁煙。

La 暮らしすメイト

「温度のバリアフリー」で ヒートショックを防ごう



常磐共同ガス株式会社
リビング営業係長
星野明さん

リフォームや、器具の修理・取り付けの管理を担当。お客様のよりよい日々を彩るお手伝いをしています。

約25%が 「ヒートショック」で死亡

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化がもたらす健康被害のことです。急激な温度変化により、血圧が上下に大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こしやすくなります。このヒートショックが原因で年間約1万人以上の高齢者の方が亡くなっています。これは家庭内での高齢者の死亡率の約25%にもなるそうです。もう他人事ではいられませんよね。

脱衣所・浴室・トイレ などが特に危険

外気温が低くなってくるこれからの季節は、脱衣所や浴室・トイレなど、人がいない空間は温度が下がり、室内ごとの温度差が生まれるのでヒートショックを引き起こしやすくなります。特に入浴時は暖かいリビングから寒い脱衣所で服を脱ぎ、さらに寒い浴室で体を洗い熱めの浴槽につかる、と3つ1連の流れの中で血圧が上下してしまうので注意が必要です。



用途にあった暖房器具で「温度のバリアフリー」をこれを防ぐには、各部屋の温度差をなくすことが一番です。トイレのような、狭く物が少ない場所なら、セラミックヒーターや温風付き便座で足を暖めるのが効果的です。一方、浴室・脱衣所のように、衣類など燃えやすいものが多い場所や水がかかる場所には、浴室暖房乾燥機がいいですね。これは暖房器の中に温水を通すしくみなので、空気も汚れず火災の危険性もありませんから、用途にあったものを選べば、安全に過ごしていただければと思います。

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

院長 菅野 琢真

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

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

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

いわき市平谷川瀬字明治町91-1
☎25-3600 FAX.25-3655

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
土曜(第1を除く)・日曜・祝祭日

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

山内クリニック

医療法人 医和生会 理事長 山内俊明
いわき市平谷川瀬字三十九町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
・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ら
・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

総合窓口 地域連携室 ☎21-5633

医療法人 清風会 YOSHINARI CLINIC

吉成内科

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
休診日 / 日曜日・祝祭日

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

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



【監修】
藁谷 勲さん
いわき高原処
農家そば屋

happy recipe #002

自家製手打ち10割そば

血管の弾力を保ち、血流をスムーズにしてくれるルチンで手軽に高血圧対策！

かざす

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！

30分

[材料]…5人分

そば粉(100%)	500g
熱湯	130cc
水	120cc
打ち粉	適量

[作り方]

- ①そば粉をふるいにかけ、ボールに入れ平らにならす。
- ②熱湯を廻し入れ指を立てながら混ぜる。
- ③水を3回に分けて混ぜ捏ね、一つにまとめて上から潰す。
- ④折りたたんで潰すのを5回ほど繰り返す。
- ⑤まとまったら、手のひらで押すように捏ねる(50~100回)。
- ⑥表面が滑らかになったら打ち粉をなじませ手で薄くする。
- ⑦ある程度薄くなったら、伸ばし棒で2~1.5mm位まで伸ばす。
- ⑧半分に折りたたんで包丁で1.5cm幅に切る。

高血圧の改善をする食材

カリウムを多く含む食材を摂取すると血圧が下がり高血圧の予防・改善につながると言われています。以下の食材の天ぷらをそばの付け合せにいかがですか？

●パセリ

野菜の中でも特に多くのカリウムを含むパセリ。それに加え、ビタミンA(βカロテン)、B1、B2、Cなどのビタミン類、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラル類、食物繊維などたくさんの栄養素を含む優秀な食材です。天ぷらにすると独特のクセもおさえられ、食べやすくなりますよ。

●アボカド

果物の中でもダントツに多くのカリウムを含みます。その他にも、強い抗菌化作用でがん、心筋梗塞、脳卒中等の生活習慣病や肩こり・頭痛・冷え性の症状を改善すると言われているビタミンEなども摂取できます。

☆コラボ企画☆
La・暮らしXガスワンキッチンスタジオ
お料理教室

日時：12月9日(金)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：「手作り『年越しそば』に挑戦！」
講師：いわき高原処農家そば屋 藁谷勲さん
受講料：1,000円
お問合せ/お申込先：フリーダイヤル0120-43-3148

息を切らすほどの激しい運動は、血圧を上げ、血管や心臓に負担をかけます。そこでおすすめなのが息の上がない軽い運動であるウォーキング。正しいやり方で行えば、血管を柔軟にし血圧を下げる効果が期待できます。

今回はその正しいフォームや歩き方をご紹介します。

高血圧改善には、**激しい運動はNG!**

体が変わる!
1日20分
血圧改善
ウォーキング

ポスチュアウォーキングレッスン
スケジュール

- 1レッスン(完結型) 1.5h ¥3,500
 - コースレッスン(3回) 1.5h ¥10,000
 - 会場：いわきアリオス/アートスペース「エリコーナ」
 - お申込先：090-2970-5547
- ※グループレッスンや個人レッスンも! お気軽にお問合せください。

今回の先生

ポスチュアウォーキング
スタイリスト
大田寛子さん



効果を高める
正しいフォーム
(姿勢)

頭を背骨の上に乗せ、あごをひき視線をななめ上にします。胸は開き肩を落とし腕をひきます。耳たぶ・肩・腰骨・くるぶしが一直線になるように立ちます。



血流を良くする
全身ウォーキング

上記の正しい姿勢を意識し、腕を大きく振って歩きます。歩幅は普段よりも広めにし、かかとから着地しつま先で蹴るイメージで歩きます。

《ご回答》
ささき内科クリニック
院長 佐々木 満
いわき市泉町3丁目1-2
TEL 0246-75-0081



高血圧の方は減塩も必要です。しっかり食事療法を行い、かつ薬もきちんと飲んでいくのに血圧が下がらない方は、睡眠時無呼吸症候群も疑い、しかるべき医療機関で検査を受けることをお勧めします。

睡眠時無呼吸症候群に合併した高血圧は、薬ではなかなか下がりますが、CPAP(シーパップ持続陽圧呼吸療法)を受けると、すっと血圧が下がります。これは無呼吸の悪影響がとれるためです。睡眠時無呼吸症候群を放置すると生存率が低下し、命に関わる可能性があります。シーパップにて生存率が正常になることがわかっています。

いびきをかいているとのことですので、基礎疾患に睡眠時無呼吸症候群(SAS)があるかもしれません。睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に10秒以上の無呼吸、低呼吸が1時間あたり5回以上出る病気です。いびきと日中の眠気の特徴です。睡眠時無呼吸症候群と高血圧は密接な関係があります。睡眠時無呼吸症候群のある方は、ない方比べて2.5倍高血圧を合併しています。また、高血圧の薬を多剤服用していてもなかなか下がらない方では、約80%に睡眠時無呼吸症候群を認めます。睡眠時無呼吸症候群がありますと、睡眠中に無呼吸により交感神経が緊張することや、低酸素が頻発し、覚醒も頻発するために血圧が上がります。睡眠時無呼吸症候群には、高血圧以外にも不整脈、狭心症や心不全の合併が多いと言われております。逆に心不全の方では、睡眠時無呼吸症候群の合併が多いです。

Q 高血圧の治療を受けていますが、なかなか血圧が下がりません。毎晩いびきをかきますが、影響はありますか？



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

Nakamura Hospital
人と人とのふれあいを大切にいたします。
社団医療法人 容雅会
中村病院
理事長 中村 雅英
院長 佐藤 司
いわき市小名浜大原字下小滝146の2
0246(53)3141

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
いわき市常磐関船町上関111(関船上関バス停前)
42-2040

そば打ちを自らの手で行い、
極上の味わいを提供します。
いわき高原処
農家そば屋
土・日・祝日のみ営業
営業時間11:00~15:00
いわき市三和町上永井字大平田164
電話0246(87)2240

正しく歩くと体が変わる
ポスチュアウォーキング
http://www.posture.co.jp
いわき教室スタイリスト
大田寛子
090-2970-5547

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

お風呂好きは 気をつけて!

入浴に潜む危険な事故

11月26日は「いい風呂の日」。寒い日に入るあたたかいお風呂は疲労回復だけでなく、心にまで癒しを与えてくれますよね。しかしこれからさらに寒くなるこの季節は、入り方を一歩間違えるだけで「心筋梗塞」「脳出血」「脳梗塞」など命に関わる健康被害を引き起こしかねません。今回は安全に気持ちよくお風呂に入るための予防策を紹介します。

■浴室や脱衣室をあたたかくし、温度差をなくす

「暮らしメイト」でも紹介したように、温度の急激な変化があると血圧が上下に大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞など健康被害を引き起こしやすくなります。「浴室暖房乾燥機を設置する・湯船のふたをあけ、シャワーでお湯を足すようにして湯気で浴室内を温める」など、温度差をなくしておくことが大切です。

■浴槽につかるまえに必ず「かけ湯」を

寒い日は特にすぐにでも浴槽に入りたくってしまいますがこれが危険のもと。あたたかいお湯に体を慣らすために、まずは心臓から遠い手や足から少しずつお湯をかけます。またお湯の温度は38~40度程度のぬるめに設定しましょう。

■入浴前後にはコップ一杯の水を

浴槽につかっているときには気がつきづらいですが、入浴中は500~800ml程度の大量の汗をかかると言われています。体内の水分が不足すると血液がドロドロになってしまうので、入浴前後には必ずコップ一杯の水を飲みましょう。

今日から1つずつ実践して、安全で快適な入浴をしてください。

11月11日は介護の日です。

11月11日といえば「ポッキーの日」は有名ですが、実は「介護の日」です。「いい日、いい日、毎日、あたたか介護ありがとう」をキャッチフレーズに「いい日、いい日」にかけた語呂合わせとなっています。

高齢化により、介護が必要な人が増加しています。そんな介護に関心を持ってもらい、理解を深めてもらいたいという思いを込め、厚生労働省が定めたものだそうです。なぜ、この日になったのかというと、意見を募集した際に、最も多かったため。ほかにも、3月15日(みな、かいご)や11月15日(いいかいご)などの意見もあったとか。

普段、介護に縁遠いと感じていても、自分の将来を考えたり、あるいは自分の身内を見渡せば、少なからず介

護に関わっている人はいるのではないのでしょうか。介護と現代人は、切っても切り離せない関係にあるのではないかと思うほど。

今や介護と一口に言っても様々な選択肢がありますが、今回は「地域包括支援センター」をご紹介します。これは地域における介護相談の最初の窓口で、高齢者が住みなれた地域で自分らしい生活をできるように総合的に支援するための機関です。センターには保健や福祉、医療に関する専門のスタッフがいて、相談を受けたり、必要な支援を行ったりします。各自治体に設置されていて、いわき市内にも7ヶ所のセンターがあります。

この日を機に、自分の将来や身の回りの介護のことを少し考えてみてはいかがでしょうか。

- 平地域包括支援センター
市役所本庁舎1階 ☎0246(22)1174
- 内郷・好間・三和地域包括支援センター
総合保健福祉センター2階 ☎0246(27)8660
- 四倉・久之浜大久地域包括支援センター
四倉支所内 ☎0246(32)2115
- 小名浜地域包括支援センター
小名浜支所北分庁舎 ☎0246(53)4760

- 勿来・田人地域包括支援センター
勿来支所内 ☎0246(63)2140
 - 常磐・遠野地域包括支援センター
常磐支所内 ☎0246(43)2151
 - 小川・川前地域包括支援センター
小川支所内 ☎0246(83)1411
- 開所時間
月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分
※土・日・祝日、および年末年始(12月29日から1月3日)は休みです



「レッツに来ると元気が出る、体が軽くなった等、多くの方々の喜びの声、笑顔がやがります。」と話す、笑顔が素敵な統括マネージャー、いわき郷ヶ丘施設長の片野ルミ子さん。「レッツ倶楽部いわき」は要介護認定を受けた方の、運動機能改善や寝たきり予防、認知症予防を行う、リハビリに特化した半日型デイサービスです。ここは、日本で唯一リハビリと医療先進国ドイツの厳格な認証を得た、世界でも有数のメディカルトレーニングマシンを採用。「立つ」「座る」「歩く」「着替える」「呼吸する」といった日常生活に必要な動作を、その日の体調に合わせて実践していただきます。



半日通所型デイサービス
レッツ倶楽部いわき
〒いわき市郷ヶ丘2丁目11-1
☎0246-84-7064



「転倒」「寝たきり」のない毎日を 「レッツ倶楽部いわき」

調やペースに合わせてお一人ずつトレーニングを行い、日常生活に必要な運動機能を呼び覚まします。「一人でできるようになるまでしっかりとリハビリサポートをするというのが、「レッツ倶楽部」の目指す姿なのです。

施設の中は、元気なスタッフのどきどきの笑顔があふれます。「お一人おひとりの願いに寄り添った介護を目指し、やりたいことをやりたいときに出来る幸せ」を実現していきたいと片野さん。「最初は立ち上がることもできず、腕も上がらず、着替えも歩くのにも介助が必要だった方が、半年後、すべてが少しずつできるようになり、2年後には、週1回のダンス教室にまで通えるようになったんですよ。」と利用者様の喜びの声も聞かせていただきました。

「レッツ倶楽部いわき」は、現在、平窪、湯本、郷ヶ丘の3事業所で営業中。来春には泉に4事業所目をオープン予定。随時、見学、体験受付中です。

Gas One

地域最大級のおもてなしで皆様をお待ちしています!

ふれあい感謝祭2016

11/11(金) 12/13(土)

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

ポケットモンスター
「サン・ムーン」セット
Pokemon Go Plus
が当たる

1日2回開催
両日共 9:15~15:15

ビンゴ大会



12日(土) 12:00~12:30
14:45~15:15



13日(日) 12:00~12:30
14:45~15:15



ガス器具・リフォーム大感謝価格!

Gas One 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 常磐共同ガス

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、または消防署にお問い合わせ下さい。

▶消防署 tel.23-0119

▶休日当番医



3	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
	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
	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
6	島田眼科医院	9:00~12:00	平菱川町	22-1677
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	門屋整形・内科	9:00~17:00	小名浜鳥居北	54-4047
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
13	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	たかはしクリニック	9:00~17:00	平上荒川	46-1231
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	櫛田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
20	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
23	箱崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	長谷川整形外科医院	9:00~12:00	平五色町	25-5691
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
27	花田内科クリニック	9:00~17:00	錦町	62-5000
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	遠藤クリニック	9:00~17:00	平長橋町	35-3533
12/4	みちや内科胃腸科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-4180
	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
	白井外科胃腸科医院	8:30~12:00	平下平窪	25-3788
11	志賀整形外科・外科	9:00~12:00	平鍛冶町	23-5050
	石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
11	たかはしクリニック	9:00~17:00	平上荒川町	46-1231
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	櫛田病院	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

▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

6	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
13	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
20	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
27	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336

●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)



編集後記「まとめ」のコラム

VOL.2

寝る前に飲む「宝水」
血圧について調べていると、なんとも興味をそそるワードに遭遇。その名も「宝水」。

寝る前に飲む「宝水」一杯の水のことらしい。寝ている間に汗をかき、体内の水分が蒸発してしまうことで血液がドロドロになり、血管が詰まる血栓症の予防や心筋梗塞などの突然死の予防にも効果があるとか…。

特に高齢の人は、のどの渇きを自覚できない事も多い。高血圧や動脈硬化が進行している人は、起床後3~4時間に発作が起きやすいとも言われている。

その意味では、朝起きてから飲む「宝水」一杯の水も効果がありそう。ただし、過剰に摂取するとそれはそれで、むくみや逆に一時的に血圧をあげることも有り、むくみや逆一杯程度の適度な水分補給に留めておきたい。

寝る前に水分をとると、おしっこが近くなるとか、子供のころに親からよく言われた記憶がある。確かに夜尿症などでお悩みの方にはお勧めできないが、視点を変えれば、夜中にトイレに何度も起きる人は、脱水症状ではないともいえるのか…。

いうまでもなく、ジュースなどの糖分を含んだ飲み物は、血糖値を上げ血液の粘性を高めてリスクがあるので注意。

特に血圧に気を使っているわけではないが、この記事を書くにあたり、私も実践しているが、気のせいかな、すこぶる目覚めがいい。

前日のアルコールを薄める効果もあるのか…。

皆様も寝る前と朝起きてから、コップ一杯の水を飲むように心がけてみては…。

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。

11/6	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
7	9:00~10:00	広野みらいオフィス	
16	8:45~11:00	広野町役場	

20	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
27	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

塩分コントロール作戦! 減塩料理講座

~無理なく おいしい減塩で 健康寿命をのばしましょう~

薄味だけが減塩ではありません! 家族のために、あなたのために好みの減塩作戦にトライしてみませんか?

[日時] 12月2日(金) 9:00~12:00 ※平成29年2月5日(日)も同内容で開催予定

[会場] いわき市総合保健福祉センター 3階 栄養指導室(参加料無料)

[定員] 40名 ※応募多数の場合は抽選

[内容] 減塩の料理の工夫や食べ方のコツなど一緒に確認し、1食約2gの塩分量の献立を作って食べてみましょう。ご希望の方には、ご家庭の味噌汁の塩分濃度を測定することもできますので、当日味噌汁をご持参ください。

[持参物] エプロン、三角巾又はバンダナ、タオル、筆記用具

[応募方法]

電話・FAX・E-mailにより、氏名、年齢、電話番号、FAX番号(ある方)を「いわき市保健所地域保健課健康増進係」までお知らせください。(11月22日(火)まで)

電話 27-8594

FAX 27-8607

E-mail hokenjo-chiiki-hoken@city.iwaki.fukushima.jp

問合せ・申込み先▶いわき市保健所地域保健課健康増進係 Tel.27-8594(平日/9:00~17:00)



健康づくりサポーター養成講座

地域における健康づくり活動の推進リーダー「健康づくりサポーター」を養成する講座を開きます。仲間と一緒に学び健康づくり活動をしていませんか?

[日時] 11月22・29日/12月6・13・20日/1月17・24日 いずれも火曜日

[会場] いわき市総合保健福祉センター(参加料無料)

[定員] 20名 ※応募多数の場合は抽選

[募集人員] 健康づくりのボランティア活動に関心があり、受講後地域の健康づくり活動が可能なる方。全7回の受講が可能なる方。

[内容] 第1回 開講式・オリエンテーション 【講話】私たちの健康づくり

第2回 【講話】こころの健康と睡眠 【講話・体験】色の力で、元気になろう

第3回 【体験】自分の健康度を測定してみましょう 体力測定・血圧測定・健診結果の賢い活用法

第4回 【運動実習】健康と運動 無理なく運動!健康づくり

第5回 【講話】健康と栄養 バランスのよい食事について

第6回 【調理実習】生活習慣病予防のための食事

第7回 【講話】健康づくりボランティア活動紹介

【グループワーク】楽しく健康づくり 閉講式

※内容により管理栄養士、健康運動指導士、カラーセラピスト、保健師等が講師をつとめます。

[応募方法]

電話・FAX・E-mailにより、住所、氏名、年齢、連絡先を「いわき市保健所地域保健課健康増進係」までお知らせください。(11月14日(月)まで)

電話 27-8594

FAX 27-8607

E-mail hokenjo-chiiki-hoken@city.iwaki.fukushima.jp

問合せ・申込み先▶いわき市保健所地域保健課健康増進係 Tel.27-8594(平日/9:00~17:00)



内郷地区ウォーキング大会 参加者募集

紅葉の季節、内郷の自然や歴史に触れながらウォーキングで健康づくりや仲間作りをしていませんか?

[日時] 11月13日(日) 9:00~12:00(受付開始8:30~ 開会式9:00~)

[会場] いわき市内郷コミュニティセンター(参加料無料・雨天決行)

[定員] 小学生以上 100名 ※小学2年生以下は保護者同伴。

[内容] 以下のコースをめぐります。

内郷コミュニティセンター~高坂古墳群~赤レンガトンネル~新川河川敷~茂天木稲荷神社~北郷童堂観音~内郷コミュニティセンター 約10km

[持参物] 歩きやすい服装(靴・帽子)、飲み物、雨具(念のため)

[応募方法]

「参加申込書」に必要事項(住所・氏名・生年月日・性別・電話番号)を記載のうえ、内郷公民館へ「持参」または「FAX・E-mail」でお申込みください。(11月10日(木)まで) ※参加申込書は下記ホームページにございます。

<http://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1001000004532/index.html>

電話 26-2974

FAX 26-2975

E-mail uchigo-c@city.iwaki.fukushima.jp

問合せ・申込み先▶内郷地区体育協会 内郷公民館 Tel.26-2974(平日/9:00~17:00)

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。



ほうれい線&たるみコース (60分)
¥12,000→¥3,000

[利用条件] ご新規様のみ / 予約時or入店時提示 / 2016年11月30日まで

シミ&くすみコース (50分)
¥10,000→¥2,000

[利用条件] ご新規様のみ / 予約時or入店時提示 / 2016年11月30日まで

完全予約制 女性専用 子ども同伴可 メイクルーム

最新「アンチエイジング機器」
福島でお試しできるのはここだけ♪
【ほうれい線・たるみ・くすみコース】加齢による衰え、疲れたお肌に、一度の施術で効果を実感していただける新感覚の美容機器を導入した新コース！手の届かない深部を動かして、お肌のコリを和らげ、サイドラインを整えていきます。【シミ&くすみコース】シミのお悩みはあきらめずご相談ください。お肌を傷つけない、痛みのない安心なフェイシャルエステです♡



<ほうれい線&たるみコース> <シミ&くすみコース>

シミ・シワ・たるみ 沙羅以
〒いわき市平正月町42-1
営業時間 10:00~19:00
休 日なし
※3台あり
☎0800-800-8866
http://sarai-world.com



パーソナルカラー&骨格フレーム診断 (90分)
¥12,000→¥6,000

[流れ] カウンセリング→カラー診断→骨格診断→アフターアドバイス
[利用条件] ご新規様のみ / 予約時or入店時提示 / 2016年11月30日まで

・色彩心理占星術講座(2日間・12時間) ・数秘&カラー講座(1日・6時間)
『占星術』+『カラー』+『心理学』を融合したセラピーを習得できます。 生年月日、名前から見た数秘とカラーで自身の個性、素質、強みなどを知る講座です。
・TCカラーセラピー講座(1日・5時間)
しっかりとしたマニュアルと14本のカラーポート付き講座。1日で習得できます。

完全予約制 子ども同伴可 グループOK

印象は『色と形』で変わる!
本当の自分を知る美レッスン♪

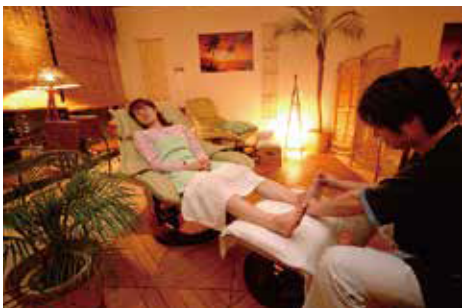
雑誌などで研究し、ファッションやメイクに気合いを入れているつもりなのに、「何となく似合わない」「垢抜けない!」と思うことはありませんか? 流行のファッションやメイク、ヘアスタイルが、必ずしもあなたに合うとは限りません。自分のパーソナルカラーや骨格スタイルを診断して、更なる魅力UPに役立てませんか?



28種類以上の布をお顔周りに当てながら、「肌が明るくなる・しわが目立たなくなる・瞳と髪がツヤやかに見える」など各項目からパーソナルカラーを診断します。

カラーセラピー・スクール I am

〒いわき市常盤桜ヶ丘2丁目118
営業時間 10:00~17:00
休 不定休
※あり
☎090-4634-8769
E-mail: la_yuria514@yahoo.co.jp
http://ameblo.jp/a-yuria-hiro-lucky/



12周年記念割引!
全メニュー50%引き!! (5日間限定)
11/19(土)~11/23(水)
<メニュー例>
・全身整体(60分) ¥5,000→¥2,500
・足つぼ+漢方足浴+肩もみ(65分) ¥5,000円→¥2,500
・アジアンシャンピサージ(60分) ¥4,500→¥2,250
全メニュー30%引き!! (1ヶ月間実施)
11/1(火)~11/30(水)
[利用条件] 1枚でグループ4人まで / 受付時提示 / お一人様一回限り / 他店の割引サービスとの併用不可 / 2016年11月30日まで

予約優先 子ども同伴可 2名以上可 ドリンクサービス

オープン12周年記念♪
最大50%オフ感謝キャンペーン!!
流れる滝の水音、心地よいBGM、ほのかなお香のかおり…。アジアリゾートのような癒しの空間で、心も身体も…芯から回復する喜びを差し上げます。タイ式や中国式、英国式など数種の技術をより効果的に融合した手技です。他店で効果を感じなかった方も、この機会に是非一度お試しください!



不眠や極度のストレスに人気 爽快整体は一人ひとりに合わせた強さで丁寧にいきます。

全身整体・足つぼサロン リフレッシュガーデン

〒いわき市平月下川原38-4 東栄ビル103
営業時間 10:00~20:00(最終受付)
休 日曜日
※あり
☎0246-22-6803



毛穴洗浄・小顔&リフトアップエステ

フェイシャルコース (55分) ¥1,900 (税抜)
[流れ] クレンジング&ウォッシュ→フェイシャルマッサージ→毛穴吸引→美白&保湿パック→ハンドマッサージ→ヘッドマッサージ→メイクレッスン

ベーシックコース (70分) ¥3,500 (税抜)
[流れ] 上記施術+フット+デコルテマッサージ

[利用条件] 1枚につき1名様ご利用可 / 予約時or入店時提示 / 他クーポンとの併用不可 / 2016年11月30日まで

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回でも頬が上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、お客様の持つ美しく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
営業時間 10:00~20:00
休 不定休
※あり
☎0246-38-9775



助産師 すすく相談会
一般社団法人福島県助産師会いわき会主催

- 乳幼児の体重と母乳のバランス
- 授乳の援助 ● 乳房のトラブル
- 育児相談
- 妊産婦さんの不安や悩み事など

助産師による親切・丁寧なアドバイスで安心子育てをサポートいたします

日時 毎月第2月曜日・第4土曜日 AM9:30~12:00
場所 イオンいわき店3階 ベビー売場内こどもの遊び場
対象 0歳~母乳育児終了までの乳幼児、お母さん(ご家族)、妊産婦

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/日用品売場 あさ7時~22時 その他の売場 あさ8時~21時
※医薬品売場、一部の専門店で営業時間が異なります

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~
マリーズクラブは、【安心の成功報酬制】の結婚相談所♪ 続々と成婚カップルが誕生しています。思い立ったその日が婚活吉日! 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け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ー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 マリーズクラブ

〒いわき市平谷川瀬仲山町70-1
※あり
☎090-2609-8581



ネイルもまつ毛もやり放題♡
トレンドデザイン・カラー豊富にご用意♡

【まつ毛エクステ】経験豊富な技術&上質なエクステを使用したこだわりの施術で、仕上がりがモチの良さも抜群! 最新技術3Dもおすすめです。【ジェルネイル】料金が決まっている定額制でどんなデザインもやり放題! 安心してオリジナルネイルを楽しむことができます。目元も指先もトータルで綺麗に仕上げます♪

ご新規様限定! マツエク¥500引き
[利用条件] ご新規様のみ / 予約時or入店時提示 / 2016年11月30日まで

ご新規様限定! ジェルネイル ¥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11月30日まで

☆シンプルネイル ¥4,500 ☆シンプルプラス ¥5,000
☆フルオーダー ¥6,000

Nail&Eyelash Dear Honey

〒いわき市平上荒川字安草16-1
営業時間 9:00~18:00
休 日曜・祝日
※あり
☎090-6781-6583



「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11月30日まで

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11月30日まで

スケジューリング
へそヒーリング 水・土 / 10:00~17:00
通常レッスン 火・木・日 / 10:00~14:00
※日程のご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
営業時間 9:00~20:00
休 月曜日、他
※3台あり
☎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。



カラーまたはパーマ ¥1,000引き
カット ¥500引き
最大 ¥1,500引き
※予約のお客様に限る

例) カラー(1,000円引き)+カット(500円引き)=合計1,500円引き
パーマ(1,000円引き)+カット(500円引き)=合計1,500円引き

[利用条件] 縮毛矯正・特殊パーマ除く / 予約時or入店時提示 / 1枚につき1コースのみ適用 / 1枚につき3名まで利用可 / 他クーポンとの併用不可 / 2016年11/30日まで

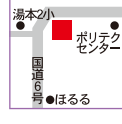
冬のおしゃれはゆるふわパーマとアッシュカラーの組み合わせでキマリ★

無造作な毛風のスタイルを楽しめる人気のゆるふわパーマ。時間がない朝でも乾かすだけでお手入れ簡単。結婚式やパーティーでもひとときエレガントに、優雅に女子力アップ。ベテランのトップスタイリストが時間をかけてあなたの魅力を引き出します。

国道6号線沿いの便利な立地に広々とした駐車場を完備。初めてのお客様でも気遣わずに入れる明るく開放的なお店です。

サロン・ド・ボブ 湯本店

〒いわき市常盤湯本町傾城10-13
営業時間 9:00~20:00 (土/日/祝は~19:00)
パーマ・カラーは1時間前、縮毛矯正は2時間前
休 日なし ※あり
☎0246-43-0246



La・暮らす創刊記念 読者プレゼント

応募締切 2016年11月30日(水)
●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12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(図または国) を明記の上、Eメールにてご応募ください。

※お客様の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務にのみ利用し、原則としてご本人の承諾なく目的以外への利用または第三者への提供は致しません。



- 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**



La暮らすスタッフおすすめ

旬の素材を使った こだわりの創作和食

閑静な住宅街に佇む、創作和食のお店「ひざし」。看板はなく提灯が目印のちょっとした隠れ家的小店です。温かみ溢れる雰囲気の中で提供される、旬の素材を活かした料理はすべて手作り。昼はボリュームたっぷりのひだまりや煮込みハンバーグ(各

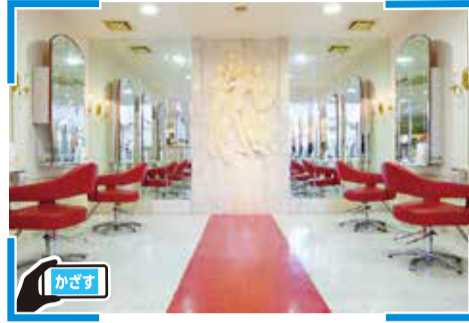
¥980)夜は貴重な日本酒とともに食べる一品料理が絶品。「ひだまり」や「玉手箱」といったメニューのネーミングもユニークです。「お客様との会話を大切に楽しんで帰っていただければ嬉しい」とのご主人の思いが感じられるお店です。 ※おせち予約受付中!!

La・暮らす 読者限定!
小鉢サービス

※La暮らすを見たとお伝えください

創作和食 ひざし
いわき市早木台4-4-7
営業時間/ランチ11:00~14:00
ディナー17:00~21:00
定休日/日曜日

0246-29-8808



La暮らすスタッフおすすめ

夢のあるサロン・美容師を育てたい

お客様にご満足していただけるサービスの追求、スタッフが夢を持てる環境を作ること、そして自らの夢に向けて日々挑戦し続けるオーナースタイリスト・三嶋恒紀さん。こちらのサロンは、最新の技術と知識で一人おひとりの髪を綺麗にデザインすることにこだわっているそう。その甲斐あってリピート率はなんと89.9%! 今月のおすすめはカラートリートメント(¥3,000~)。ピンクやオレンジなど、オートムカラーにチェンジしてはいかがですか?

La・暮らす 読者限定!
頭皮リラクゼーションヘッドスパ(ミニ)
無料(通常¥3,000)
※La暮らすを見たとお伝えください

HAIR DESIGN ANGIQUE (アンジエリク)
いわき市常盤湯本町栄田78-1-2
受付時間(カット)/平日9:00~19:00 金10:00~20:00
土日祝9:00~18:00
定休日/月曜日
0246-43-2687



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

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!

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暮らす編集部まで



「太るから朝ごはんは食べない」という子供もいるようですが、大きな間違いです。朝ごはんを食べないと、次の食事(お昼ごはん)まで体が軽い飢餓状態になり、お昼ごはん(給食)には、



健康的な一日の始まりは おいしい朝ごはんから

最近の子供の朝食摂取率は低下の一途を辿る一方で、小学生で約7%、中学生で12%、高校生にもなると20%近くの子供が朝ごはんを食べていない

より多くの栄養を取り入れようとして、脂肪として体ため込むことにもなります。エネルギーを出来るだけ使わずにため込むとする本能的で、子供なのに基礎代謝が低下して痩せにくい体になってしまうことにもつながります。

子供にとって、「全部食べ切った」という実感をかせ、やる気にさせるためにも、小さなおにぎりにしてあげることも効果的かも...

朝起きられない、または、ダイエットで朝ごはんを抜いている子供は、食物繊維の摂取量も少なく便秘の子も多いようです。こんな子供が大人になったとき、ダイエットどころか肥満体形の大人、最悪の場合、糖尿病などの病気になっているかもしれません。

体温を上げる効果が大きいタンパク質(牛乳・乳製品、魚、肉、大豆製品(豆腐・納豆)など)

理想的な朝ごはんとは、眠っていた体や脳の働きをよくするための

- ビタミンなど栄養素を取り込む緑黄色野菜、淡色野菜、野菜ジュースなども代用
- 脂質 油、バター、マーガリン
- 炭水化物 ごはん、パン、麺類、芋類
- エネルギー源 エネルギー源



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

熟成肉と秘伝のタレ
焼だるま屋
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

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
勤務形態、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

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

La*暮らしは、 私たちがお届けしています

毎日・民報専売店会様紹介



四倉新聞販売センター 代表
池田 高志 氏

■浜風を感じながら

JR四ツ倉駅を降りて、久ノ浜方面に歩を進める。常磐線の線路づたいに歩いていくと、右からは気持ちのいい浜風が吹き、左の山には海獄寺を眺めることができる。その先に見えるのが「四倉新聞販売センター」だ。新聞店を訪ねると、迎えてくれたのは、大柄でやさしそうな笑顔が印象的な代表の池田高志さんである。

■震災直後に四倉へ

池田さんが、四倉に来たのは5年前の5月。ちょうど震災の直後だった。津波の被害もあった四倉である。当時「街はガラガラ」だったそうだ。いままのそばには仮設住宅が並ぶ。もともと東京の販売店で6年ほど修行をした後、独立。業績がよく、出身が福島県だったこともあり「地元でやらないか」と声がかかり、四倉の代表となった。従業員はパートも含めて50人弱。四倉から草野の一部地域までの新聞は、ここから届けられる。

■四倉と小川郷 それぞれの「苦労」

実はこの池田さん。小川郷の「いわき小川郷新聞販売センター」も切り盛りしている。海沿いの街の四倉と、山間の小川郷。それぞれに苦労も違うそうである。山間だと配達が大変な地域もある一方で、人口が多い地区では他紙との競合もある。「大変ですけどね」と言いつつも、池田さんは笑顔だ。楽しんでいるようにさえ感じられる。

■「我慢しないこと」

そんな池田さんだが、何しろ身体が資本の新聞配達である。自身の健康法を尋ねると「何事も我慢しないことです」と即答。すぐに「仕事はきっちりやってからね」と付け加えた。どちらも大切なことである。そのバランスが池田さんの日々を充実させている。

だんだんと秋めいてきて、朝晩は冷え込む日が続く。それでも「仕事はきっちり」ときょうも四倉新聞販売センターは、海沿いの街を走り続けている。



《四倉》四倉新聞販売センター
いわき市四倉町西3-1-7
TEL.32-7438

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
日本美容外科学会認定専門医
平成元年 順天堂大医学部卒業
平成23年 順天堂大学医学部大学院卒業
ブログ: <http://ameblo.jp/doctor-nobu/>



いわきタウン形成外科クリニック院長
森 俊夫 先生
その他にも経験豊富な
学会認定専門医の
ドクターがおります。



日本美容外科学会認定専門医

16th ANNIVERSARY

おかげさまで
16周年

キレイになりたいあなたへ

注射による若返り術

年齢によってハリやうるおいを保つことができなくなりシワが増えてしまった場所にヒアルロン酸を注射することによって水分を保持し、シワをなくすることができます。ヒアルロン酸は、皮膚に直接注入した場合に一定期間吸収されず、皮下にとどまるのでとても効果があります。また、表情をつくることによって、額、眉間、目尻などにできるシワには、ボトックスをシワの周りに注射することによって筋肉の動きを抑え、シワを伸ばすことができます。一般的にボトックスは頑固な深いシワより、表情を作ることによってできるシワに効果があります。ヒアルロン酸、ボトックス治療ともに効果が永続するものではなく、定期的（約半年から1年）に注射していく必要があります。

いわきタウン形成外科クリニックの石原信浩理事長に
美容外科について伺いました。



当院では、日本の厚生労働省で唯一正式承認されたヒアルロン酸であるジュビダームを使用しております。

いわき郡山青森盛岡仙台茨城
タウン形成外科クリニック
完全予約制

日本美容外科学会認定専門医 院長 石原信浩 医学博士

0120-107-455 0120-107-286

PCサイト <http://www.keisei.ne.jp/>

かざす

めざせTOKYO!?

わがまちのスポーツっ子

健康はスポーツから! このコーナーでは地域のスポーツチームと話題のアスリートを紹介します。



常磐MBC 阿部拓人君(左) 高橋舞さん(右)
小2からバスケットボールを始めた拓人君。お父さんもバスケ選手でした。「みんなで協力し合うところが楽しい」とのこと。目標は県大会ベスト4と東北大会出場です。
女子チーム唯一の6年生でみんなを引っ張る舞さん。バスケの好きなところは「シュートを打って入ったとき」目標は悲願の一回戦突破です。

「友情・ほほえみ・フェアプレー」をモットーに日々練習に励んでいるミニバスケットチームです。6年生4人を中心にした男子チームと、女子チームがあります。「プレーだけではなく、挨拶や感謝の気持ちなど人間力を高める指導をしています」(沼里監督)

常磐MBCでは見学や体験を募集しています。練習日は月・水・木・金の午後5時~7時、土・日の午前9時から正午まで。場所は湯本二小体育館など。詳細は080-1827-3692(松岡さん)まで。



lakurasu1@gmail.comまで写真や情報をお寄せください。

福島民報会に 地域貢献大賞

地域に根差した活動に取り組む新聞販売店などに贈られる日本新聞協会の「地域貢献大賞」に「福島民報会」が選ばれました。一人暮らしの高齢者の安否確認や、成りすまし詐欺の被害防止など、新聞配達のネットワークを生かした取り組みが高く評価されました。東北地区の販売会の大賞受賞は初めてだということです。

「福島民報会」は福島民報を扱う販売店で組織される団体です。これまで一部の販売店で行っていた高齢者などへの見守り活動を、震災後から「思いやり ひと声運動」として本格的に展開してきました。郵便受けに新聞がたまっているのに気付き、高齢者の孤独死を防いだケースや、成りすまし詐欺の電話を受けた女性をなだめて、被害を防止したケースなどがあったそうです。

雨の日も風の日も、新聞を届ける配達員。配達のほかにも、集金や営業といった業務がありますが、同時にそれは、まちやそこに住む人を毎日見つめるということ。地域に根差した新聞店だからこそこの受賞です。

- P1答え**
- ・140/90mmHg: 高血圧の基準です。
 - ・47.5%: 50代男性の高血圧の割合。(厚生労働省 平成26年国民健康・栄養調査報告)
 - ・1兆8513億円: 高血圧治療にかかる医療費の総計。
 - ・114/1000人: 高血圧で通院している人の割合。(以上、厚生労働省平成26年度国民医療費の概況)
 - ・6g未満: 高血圧治療者の1日の塩分摂取量。 ・20~30ml: 高血圧治療者のアルコール摂取量。



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

泉

小名浜

植田

錦

勿来

いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
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
毎日・民報 錦販売センター 錦町花ノ井34	63-8222
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。