



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

La 暮らしす

1
January.2017
Vol.004
TAKE FREE
毎月1日発行/発行部数 52,000部
福島民報、毎日新聞へ折込

かざす

MARUTO
本/いわき市勿来町窪田十条3番1部
TEL.(0246)65-5115(代)

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。

パート・アルバイト募集中

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験!!

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取ることで、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step:1

読む前に...

AR再生用無料アプリ
COCOAR2



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

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ARで動かしてみよう!

index

今月のテーマ

健康寿命

■73歳・現役体操選手に聞いた「生涯現役」……P1~3 ■健康カレンダー/Healthy Action……P5
■ハッピーレシピ/読者プレゼントほか……P6~

新しい年も楽しく健やかに

生涯現役でいるために 必要なヒント

「いちに、さん、しゅー!」
「いちに、さん、しゅー!」
暖かな日差しが差し込む冬の
体育館にひととき元気な声が響
く。後に続くのは、負けないくら
い元気で、かわいらしい子どもた
ちの声。
錦町の錦星こども園で、放課後

体操教室で元気なのは…



かざす

に開かれる
体操教室の
「コマ。指導
にあたるの
は、元体育
教師の若松
功さん。73
歳です。
様々な姿
勢でバラ
ンをとるオ
ニヤンマヤ
オットセ
イ、マットの
上で「焼き
いもコロコ
ロ」、子ども
が関心を持
つようなも
のを引き合
いに出しな
がら、身体
を動かして
います。
1時間の
教室です
が、子ども
たちの笑顔

「生涯現役は自分に課した目標です」

La

暮らしすメイト

さくらんぼ体操教室 若松 功さん(73)



▲年齢を感じさせないこの演技。まさに日々のトレーニングの賜物。

が絶えることはありません。そして、それ以上に元気なのが、若松さんです。
私が驚いたのは準備体操のストレッチ。足を広げた若松さんは、そのまま床にうつ伏せになってしまわれました。何を隠そう若松さんは、ただの先生ではありません。いまでも現役の「体操選手」なのです!
あけましておめでとございませう。新年、いかがお過ごしでしょうか。今年も皆さんの健康に役立つような情報を発信していきたいと誓いを新たにしているLa・暮らしす編集室です。今年もよろしくお願いたします。
新年に皆さんと考えていきたいテーマは健康寿命についてです。健康寿命とは簡単に言うと、介護や治療を必要としない寿命のこと。寿命が延びている時代だからこそ、いかに健康に過ごすかというところが大切になってきています。
健康寿命が延びるといことは、「生涯現役」に近づくということ。今回は、いまでも現役で活躍されている若松さんにお話を聞きました。

生涯現役!
73歳の体操選手に聞く

整体師の資格を取得して、いっしょに働きましょう!!

毎日生徒さん募集中!!

上級整体師認定コース

・1日何時間でも、約20回で取得
・これ以上かかりません

授業料
認定証付き **14** 万円

上級足つぼ療法師認定コース

・1日何時間でも、約5回で取得
・これ以上かかりません

授業料
認定証付き **6** 万円

学院卒業後安定の収入

グループ店で働く場所は13ヶ所あります
全て業務委託の内容です 週5回出勤で23~39万円以上

- ①卒業後、全国のリラクゼーションサロンで働くことも出来ます。
- ②独立開業も可能です。
- ③年齢の制限はありません。



株式会社リラックスグループ

整体医療総合学院
いわき校 いわき市鹿島町御代字柿境6-2

0120-045-901

TEL.0246-58-6838

携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子



柔道整復師
はこぎきいじ
箱崎慧世



2003年の「聖地」東京体育館での全国大会を皮切りに、全国大会に出場すること13度。大

名実ともに「向かうところ敵なし」

「生徒から『ジッチ』と呼ばれていたんです」「ジッチ」とは方言で「おじいちゃん」の意味。これが若松さんを「現役」へと復帰させる大きな動機となりました。定年退職後もトレーニングを積み重ね、社会人大会への出場を目指します。「ちょうどその時の会場が『東京体育館』だったんです。体操をやっている者にとっては、聖地のような場所です」

退職後、憧れだった「聖地」を目指して

中学校から体操を始め、高校、大学と続け、大学卒業後も高校で体操の指導にあたっていました。もともと、体力に自信があった若松さんですが「40歳くらいから体が動かなくなってくるのを感じた」といいます。そんな若松さんを一念発起させる「事件」が起きたのは55歳の時。

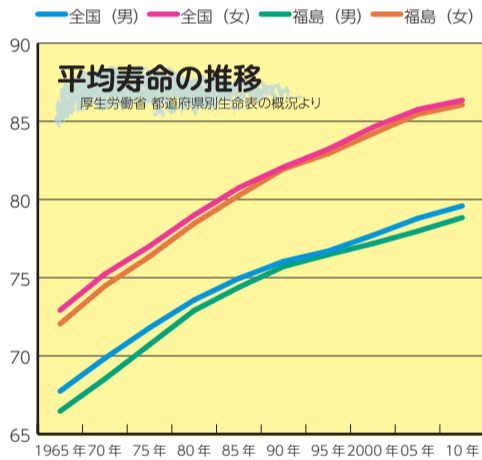


会では、懐かしい出会いもありました。「大学のときの先輩と相対することになったんですよ」若松さんが1年生のときに、4年生だった先輩で、ユニバーシアードで優勝した経験もある選手だったとか。「まさに雲の上の存在だった人で、10点満点の9.5点とかをたたき出していた人。私は8点台でしたからね」



肝心の対決は0.2ポイント差で2位。「年をとると違うのかな。勝てるかもな」と思うようになったそうです。練習のモチベーションも、運動をしつかりや

シヨンも上がりました。そして3度目の出場で初優勝。先輩を破ったの優勝でした。その後、若松さんは60代の部では三連覇を含む6度の優勝に輝きます。昨年の全国大会でも70代の部で「優勝」。しかし、これまでとは少し勝手が違ったようです。「だって、出てるの私ひとりだからね。70代の部は(笑)」



そんな若松さんに、生涯現役の秘訣を聞きました。「食べ過ぎないように、飲み過ぎないように、運動をしつかりやるといふことを念頭において生活しています」とのこと。年末年始、飲み食いしすぎた私……。出だしからつまずいた感じがしなくもないですが、運動とともに気をつけようと思います。

「健康寿命」と「平均寿命」の違い

では、改めて「健康寿命」について考えていきましょう。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。つまり、冒頭でも紹介しましたが、介護や治療が必要ない期間と考えることができます。

最後に、今年の目標を聞きました。「練習あまりできないんですけど、体が動くうちはやっていきたいと思っています。健康寿命を維持しながら、せめて平均寿命までは、健康な体で動きおきたいと思っています！」

都道府県別健康寿命ランキング

男性		女性		
愛知	71.74	1位	静岡	75.32
静岡	71.68	2位	群馬	75.27
千葉	71.62	3位	愛知	74.93
34位	69.97	福島	16位	74.09

全国平均は男性70.42歳、女性73.62歳
厚生労働科学研究費補助金「健康寿命に對する将来予測と生活習慣的対策の費用対効果に関する研究」より

一方、日本人の平均寿命は男性が80.79歳、女性が87.05歳(2015年)で、男性が4年連続、女性が3年連続で過去最高を更新し続けています。首位の座は奪われたものの、世界ランキングでも男女ともに上位の常連です。

健康寿命とは10年ほどの差があります。これが「健康ではない期間」にあたり、介護や治療が必要になる期間となるわけです。この差は年々延びている傾向にあります。

今回ご紹介した、若松さんの「さくらんぼ体操教室」についてのお問い合わせは090-122-7013800(若松)まで。

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

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

診療時間
月~金曜日 午前8:00~12:00 午後1:30~5:30
土曜日 午前8:00~12:00 午後1:30~3:00
休診日 日曜・祝日

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姥田6-1 (6号国道沿い) ☎ 32-3125
http://www.nagase-naika.com/

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
・こここデイサービス

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
総合 ☎21-5633

平均寿命のグラフや国別の平均寿命の表を見てもうえばわかるように、世界でも有数の長寿国となった日本は、いま、これまでに経験したことのない高齢化社会を迎えています。それに伴って、抱える課題も大きくなってきています。

例えば、がんや循環器病などの生活習慣病や寝たきりなど、自立した生活が困難になる人が増えています。最近では医療費や介護費の面でも財政を圧迫するようになってきました。

健康寿命を延ばすということは、一人ひとりが健康に暮らすという意味と同時に、社会全体の喫緊の課題でもあります。

とはいえ「健康に生きる」といつても、何から始めていいのかわからないという方も多いかと思えますが、まずは簡単な運動と食生活の改善から始めてみてはいかがでしょうか。

**無理せず
あと10分歩こう**

「運動」と聞くと、どうしてもランニングやジムなどを連想しがちですが、継続することも大切。1日10分の早歩きでも、毎日続けられれば立派な運動になります。

厚生労働省によりますと、1日1万歩が理想とされ、生活習慣病の予防には男性で9000歩、女性が8000歩が目安だそうです。ちなみに日本人の1日の平均歩数は、男性が8202歩、女性が7282歩だそうですから、あとちょうど1000歩ですね。

10分と聞くと長い気がしますが、1000歩と聞くとできそうな気がしてくる単純なライ



と思いをしました。

近のコンビニはサラダのバリエーションも豊富なので、これも無理なく続けられる感じがしました。いずれもお昼休みにできずしてしまいました。これで健康に近づけるのかと思うと、何だか拍子抜けしそうですが、継続が大切。明日からも続けていこうと思いをしました。

日本人の野菜の平均摂取量が280g(結構食べてますね)だそうです。生活習慣病の予防には350gが理想とされています。不足している70gといえ、トマト半分、かぼちゃ一切れ、レタス2枚、なす1本だそうです。難しくありません。

私も歩いて行ったコンビニで買ったのはドーナツではなく小さな野菜サラダにしました。最近のコンビニはサラダのバリエーションも豊富なので、これも無理なく続けられる感じがしました。いずれもお昼休みにできずしてしまいました。これで健康に近づけるのかと思うと、何だか拍子抜けしそうですが、継続が大切。明日からも続けていこうと思いをしました。

**トマト半分、
かぼちゃ一切れ**

近く買い物に行く際に歩いて行ってみたり、たまには電車を使って駅から歩いて帰ってみたり、1日10分、始めてみてはいかがでしょうか。

ターの私。早速お昼休みに近くのコンビニエンスストアまで歩いてみました。暖かい日だったこともあり、少し汗ばんで「ああ、運動したな」と実感できました。



**ご存知ですか?
ふくしま健民カード**

「健康のため」とはいえ、頑張ったら頑張った分のご褒美はほしいもの。それが継続につながったりもします。そんな方におすすめなのが、「ふくしま健民カード」です。

福島県が始めた事業で、いわき市も参加しています。福島県では、震災と原発事故による避難生活の長期化などの面からも、健康寿命が注目されています。健康づくりのメニューや指定された健診を受けると、ポイントが貯まり、特典が受けられる仕組み。スマートフォンのアプリか、市町村の窓口で受けられる台紙で参加できます。

健康づくりのメニューも様々で、体重や歩数を計測して記入するものから、献血や健診の受診などがあります。アプリの場合、スマートフォンの万歩計機能と連動していて、グラフで日々の達成度を確かめることができます。これらの「ミッション」をクリアするとポイントが貯まり、一定のポイントに達すると「ふくしま健民カード」と交換することができるそうです。そのカードを協力店で提示すると、割引やプレゼントなどがもらえる仕組みです。

健康づくりは無理なく続けることが大切ですが、そのためにはモチベーションの維持も重要です。うまくカバーしてくれそうな「ふくしま健民カード」。新年を機に、始めてみてはいかがでしょうか。

<http://kenkou-fukushima.jp/>

**なんでも
質問箱**



読者の皆様からのご質問に専門家の方々から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

A

日本人が歯を失う原因の1位は歯周病で、成人の約8割がかかっている病気です。歯周病は口の中だけでなく、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞等全身の健康にも悪い影響を及ぼすことがわかっています。まずは自分の口の中の状態をチェックしていきましょう。

Q
体力とともに噛む力も衰えている気が
します。歯を健康に保つために、
普段からできることはありますか？

歯がぐらぐらする、硬いものが噛みにくい。口臭が気になる。人から指摘される。歯と歯の間に食片がよく挟まる。歯が長くなったように見える。起床時、口の中が粘つく。タバコを吸う。糖尿病である。

- ・歯茎が赤く腫れて歯磨きすると出血する。
- ・冷たい水を飲むと歯がしみる。(歯茎近く)
- ・歯茎から膿が出る。
- ・歯がぐらぐらする、硬いものが噛みにくい。
- ・口臭が気になる。人から指摘される。
- ・歯と歯の間に食片がよく挟まる。
- ・歯が長くなったように見える。
- ・起床時、口の中が粘つく。
- ・タバコを吸う。
- ・糖尿病である。

いくつ当てはまりましたか？実は一つでも当てはまると、歯周病の可能性がります。歯周病はゆっくり進行するため、症状が出たり気づいたときには手遅れのこともありますので、早めに歯科医院で歯周病チェックを受けることをおすすめします。

また自宅でできるケアとしては、

- ①正しい歯磨き。自分の口に合った歯ブラシや補助用具の歯間ブラシ、フロス等を歯科衛生士から指導してもらう。
- ②規則正しい食生活。だらだら不規則に食べない。③禁煙。喫煙は歯周病の進行を急激に進める。④食いしぼり。就寝時の歯ぎしりは要注意、歯科医院でマウスピースを作ってもらおう。
- ⑤口呼吸を直す。口の中が乾き菌が増殖し口臭の原因になる。
- ⑥歯科で定期的なケア。歯石除去 などがあります。

以上のケアをしっかり行ってもホームケアには限界があります。歯を健康に保つためにも、半年に一度は歯科医院で定期メンテナンスを受けホームケアだけでは行き届かないプロのケアを受けることをおすすめします。

《ご回答》



歯科衛生士
デンタルケアLino pua
後藤 百合子さん
090-9531-7168

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

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
■休診日 / 日曜日・祝祭日

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

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

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。



植田ミニバスケットボールスポーツ少年団 大平裕翔君(左) 坂本梨乃さん(右)

一年生から六年生までの元気で明るい子供たちが在籍する、学年を超え和気あいあいとした雰囲気...

「積極性ある子どもの育成」を第一に考えているチームです。「女子は少ないので新しい仲間を増やしたい。体を動かすことの楽しさを感じて欲しいです」(女子/蛭田コーチ)...



植田ミニバスケットボールスポーツ少年団は、見学・無料体験を随時募集しています。練習日は、火・木・土曜日。火・木曜日は、17時～19時、土曜日は9時～12時まで。...

lakurasu1@gmail.comまで写真や情報をお寄せください。

今月のトレンド

ノロウイルスにご注意を!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、主に冬に流行します。感染すると、嘔吐や下痢、腹痛などを引き起こします。...

1 ていねいな手洗いを

ノロウイルスはほとんどが経口感染です。ノロウイルスが大量に含まれた便や吐物などに触れた場合は、特に注意が必要です。...

2 十分な加熱処理

感染源として多いのは、ウイルスに汚染された食品を食べた場合。特に注意が必要なのは牡蠣などの二枚貝。...

3 次亜塩素酸ナトリウムが有効

ノロウイルスはとても強いウイルスのため、消毒用エタノールよりも次亜塩素酸ナトリウムが有効です。調理器具は洗剤で洗った後に、次亜塩素酸ナトリウムを浸すように拭くことでウイルスを死活化できます。...



《対策》 適度な湿度調整 ・鼻やのどの保湿には マスクの着用もおすすめ。

冬になると乾燥した空気の中は、インフルエンザや風邪のウイルスが空気中を漂う時間が長くなり、呼吸のたびに体内に入り込みやすくなります。

冬になると風邪をひく人が増えるのは、気温の低下と空気の乾燥が主な原因です。冬になるとのどがイガイガするとか、鼻がムズムズするのは、鼻からのどにかけての気道にある「せん毛」という組織の粘膜が乾き、その働きが弱まり細菌やウイルスが侵入しやすくなっているからです。

冬を元気に乗り切ろう

本格的な寒さとともに空気の乾燥が気になる季節です。洗濯物は乾きやすくなってうれしい反面、湿度が低く空気が乾燥すると火事になりやすくなるほか、健康にも影響を及ぼすこともあります。

肌荒れやお肌のトラブルの原因になる

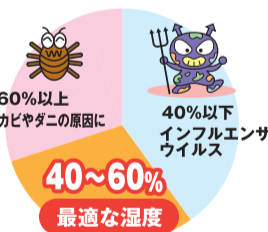
角質層の水分は外気の湿度などの影響で常に蒸発してしまいます。そこで、皮膚は体内から水分を補い、皮脂によって水分が蒸発するのを防ぎながらバランスを保っています。しかし、空気が乾燥してくるとそのバランスが崩れ、足や腕が白く粉を吹いたようになって、かさかさになったりします。いわゆる乾燥肌ですが、乾燥したお肌をそのまま放っておくとますます新陳代謝が悪くなり、ターンオーバーがうまくいかずに肌の老化にもつながります。



《対策》 適度な湿度調整 ・保湿クリームやケアミッドやアロエジェルには修復成分が入っているものがおススメ。洗顔は、寒いからといって熱いお湯を使うと必要な皮脂まで落とすしてしまいます。体温より少し低い33度前後のぬるま湯が最適です。

また、乾燥した空気の中では、インフルエンザや風邪のウイルスが空気中を漂う時間が長くなり、呼吸のたびに体内に入り込みやすくなります。

冬場の最適な湿度は大体40%から60%です。40%以下に乾燥すると目や肌、喉の乾燥を感じることもインフルエンザや風邪のウイルスが活動しやすくなります。また、嫌な静電気も帯びやすくなります。反対に60%以上になるとダニやカビが発生しやすくなります。



適切な湿度って... 冬場の最適な湿度は大体40%から60%です。40%以下に乾燥すると目や肌、喉の乾燥を感じることもインフルエンザや風邪のウイルスが活動しやすくなります。また、嫌な静電気も帯びやすくなります。反対に60%以上になるとダニやカビが発生しやすくなります。

《対策》 ドライアイの悪化につながることも パソコンやスマホの使用でドライアイに悩む人が、乾燥した空気が目の粘膜を刺激し水分を奪い、さらに悪化することもある。また、砂や埃も舞いやすくなるので、目がゴロゴロしたり

《対策》 濡れタオルを振り回す ・洗濯物を室内に干す ・霧吹きを使う ・水を張った容器を置く ・観葉植物を置く ・ヤカンや電気ケトルでお湯を沸かす

お部屋の湿度を上げるには もちろん、加湿器の使用が最も簡単で確実ですが、それ以外に手軽に湿度を上げる方法も。

介護用品はアルプにまかせて安心。 介護福祉用品の販売、レンタル 住宅リフォーム 配達もいたします (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

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 効果を発揮します! 観光パンフレット 飲食店のメニュー 名刺・カード

最新型プレミアム補聴器登場 試聴貸出し 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

1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。

▶消防テレホンガイド tel.23-0119

▶休日当番医



2016年12月15日現在

2017年 1/1 元日	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	クリニック田畑	9:00~17:00	中岡町	63-1476
	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
2月	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
	おおはらこどもクリニック	9:00~17:00	東田町	63-0001
3月	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	いわぶちクリニック	9:00~17:00	錦町	63-1501
8日	常磐腎ひ尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
	たかはしクリニック	9:00~17:00	平上荒川	46-1231
	賀澤内科胃腸科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	54-6200
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
9月 成人の日	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	中山医院	9:00~17:00	中之作	55-8141
15日	小松医院	9:00~17:00	遠野町上遠野	89-2041
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
	白井外科胃腸科医院	8:30~12:00	平下平窪	25-3788
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
22日	クリニック阿部	9:00~17:00	泉町滝尻	85-5801
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
	たかはしクリニック	9:00~17:00	平上荒川	46-1231
29日	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
	箱崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131
	遠藤クリニック	9:00~17:00	平長橋町	35-3533
29日	なおハートクリニック	9:00~17:00	小名浜定西	54-1262
	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

▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

8日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
15日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
22日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
29日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272



●休日夜間急病診療所(総合警署共立病院内)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・1月3日 9:00~24:00(1月1日は0時~7時、9時~24時)

●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・1月3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

平成28年度 がん予防講演会

今は日本人の2人に1人ががんにかかるといわれている時代です。いわき市においても、死因の第1位は悪性新生物(がん)となっています。なかでも、人口10万人あたりの死亡率が最も高いものが肺がん、また長期にわたる喫煙が原因とされるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)も増加しています。そこで、これらの肺の病気の予防と治療について、講演会を開催します。

【日時】 平成29年1月15日(日) 13:30~15:30

【会場】 いわき市総合保健福祉センター1階 多目的ホール ※参加費無料

【定員】 150組 ※当日先着順

【内容】 「肺の病気の予防と治療 COPDから肺がんまで」

【講師】 社団医療法人養生会 かしま病院 呼吸器内科部長 山根喜男先生

【主催】 いわき市

【応募方法】 申込みは不要です。13時から受付を開始しますので、直接会場にお越しください。

問合せ先▶いわき市保健所地域保健課成人保健係 Tel. 27-8559(平日/9:00~17:00)

<http://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1449215463147/index.html>

不安がるより先ず知識 「心も体も皆でスッキリ・デトックス講座とプチ料理教室」

「心の元気と体の健康を手に入れよう!」をテーマに、毎月健康講座を開催しています。2月はデトックスについてのお話しと超簡単料理をお届けします。

【日時】 平成29年2月1日(水) 10:30~13:00

【会場】 いわき市中央台公民館(参加協賛費 999円)

【定員】 30組 ※先着順 ※保育はありません

【内容】 ゲストに沼野サト先生をおむかえし、心と体をすっきりさせるデトックス講座や、「簡単・安い・うまい」をかなえる超簡単料理教室を実施します。

【講師】 植木秀子先生 沼野サト先生(ゲスト講師)

【持ち物】 筆記用具・マイ箸

【応募方法】

お電話より、氏名、連絡先、参加人数をお知らせください。(1月31日(火)まで)

電話 51-3448

E-mail info@genkinomotoiwaki.org

問合せ先▶認定NPO法人 元気の素カンパニー以和貴 Tel.51-3448(平日/9:00~17:00)

Iwakiピンクリボン SmileCafe

【Iwakiピンクリボン・SmileCafe】とは、月に1回開催をしている乳がんの早期発見・早期診断・早期治療を呼びかけるために企画されたワークショップです。カフェのような感覚で気軽に集いながら乳がんについて考える機会を提供していきます!

【日時】 平成29年1月20日(金) 18:00~21:00

アロマリフレやクラフトワークショップは常時開催しています。エクササイズは19:30~20:15までの開催です。

【会場】 Studio AXY いわき市平字堂ノ前14(参加料無料)

【対象】 どなたでもご参加いただけます。

【内容】 「ビューティダグンスエクササイズ」や「アロマリフレ」などのアンチエイジング効果が期待できるオリジナルのプログラムにフレッシュミュージックが付きまします。お気軽にご参加ください。

<http://ameblo.jp/iwaki-pinkribbon>

【服装】 体の動かせる服装でお越しください。

【応募方法】 申込みは不要です。直接会場にお越しください。

問合せ先▶Iwakiピンクリボン事務局 Tel. 080-3330-3725(平日/9:00~17:00)



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。

1/3 (火)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
4 (水)	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
8 (日)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
11 (水)	9:00~11:30	いわき東警察署	

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

15 (日)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
22 (日)	9:30~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
25 (水)	15:00~16:30	ときわ会常磐病院	
29 (日)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
30 (月)	9:00~11:00 13:00~14:30	いわき南警察署 こうじま慈愛病院	



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。

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



《監修》
高木 公平さん
創作和食料理
こう梅店主



かざす

happy recipe #004

シンプルな味付けで素材を生かす！
塩加減が美味しさのポイント

炊飯器で簡単♪丸ごと鯛めし



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】 3~4人前

- | | |
|-------|-------|
| 鯛 | 小1尾 |
| 米 | 3合 |
| 生姜 | 一欠片 |
| 酒 | 少々 |
| 醤油 | 少々 |
| A) | |
| だし汁 | 660cc |
| 酒 | 大さじ2 |
| うす口醤油 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |



【作り方】

- ①米を研いでザルに上げ、水気を切っておく。
- ②鯛のウロコ、内臓、エラを丁寧に取り除き、霧吹きなどを使い表面に酒をつけ、グリルで10~13分焼く。(魚体にペットボトルのフタを当て、優しくこするだけで簡単にウロコを取り除くことができ、包丁よりもウロコが飛び散らない。)

- ③炊飯器に米とAとみじん切りにした生姜を入れてよく混ぜる。
- ④焼きあがった鯛の表面に軽く醤油を馴染ませたら炊飯器に移し炊きはじめる。

一般的な魚の寿命は20年程度といわれていますが、鯛は長いもので40年以上も生きるそうです。「長生き」の願いを込め、ぜひご家庭で鯛めしを味わってみてはいかがでしょうか？



★コラボ企画★

La*暮らし×ガスファンキッチンスタジオ
お料理教室

日時：2017年2月6日10:00~13:00
場所：常磐共同ガス「ガスファンキッチンスタジオ」
内容：めで鯛づくし料理(鯛めし・鯛の昆布締め他)
講師：こう梅店主：高木 公平さん
受講料：1,500円
定員：8名
お問合せ/お申込先：0120-43-3148

軽いトレーニングで健康長寿

健康寿命を考えるうえで、「自分の足で歩けること」はとても大切なことですが、これができなくなってしまう一番の原因は、転倒による怪我なのだろう。

何もしなければ筋力は低下し、それにとともに転倒の危険性も高まります。今ある機能・筋力を維持し健康寿命を伸ばすためには、毎日少しずつ機能訓練を行う必要があります。

そこで今日はテレビを見ながらでもできる、超簡単「ながら体操」をご紹介します。自分のやりたい事を楽しめる健康長寿をめざしましょう！

今回の先生

リハビリ+ステーション
LET'S倶楽部いわき
看護師兼
機能訓練指導員
小山田 尚子 さん
お問合せ・見学・体験ご希望の方はお気軽にご連絡ください！
0246-84-7064

食後30分以内に行う
ストレッチは食後高血糖
の予防にもなります。

テレビを見ながら
毎日できる

1日10分
ながら体操



かざす

1. 転倒予防・便秘解消
(太ももの筋肉、腹筋)

- ①椅子に座り足を肩幅に開き両手をあげます。
- ②息を吐きながら右ひじ、左ひざを体の前でくっつけるイメージで寄せます。
- ③次は逆です。これを交互に10回繰り返します。
※体に痛みのある場合は無理せずに行ってください。



かざす

2. 転倒予防・下肢筋力up
(太ももの筋肉)

- ①上半身をまっすぐ保ちます。
- ②片方の足をイスと水平の高さまでひざを伸ばしながらゆっくり持ち上げます。
- ③つま先を伸ばし5秒止めます。
- ④交互に10回繰り返します。
※体に痛みのある場合は無理せずに行ってください。



かざす

3. 脳トレーニング

- ①体の前で両手をパーにします。利き手の親指を折ります。
- ②両手同時に指を折りながら10まで数えます。
- ③手が最初の状態になればOKです。
※できるようになったら、逆手にも挑戦してみてください。

予約優先 | 子ども同伴可 | メイクルーム | 2名以上可

冬のくすみと乾燥対策
大人のためのうるおい高密度ケア

おためしフェイシャル (55分) ¥1,900 (税抜)
[流れ]毛穴吸引→フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージ→パック

ベージュコース (70分) ¥3,500 (税抜)
[流れ]おためしフェイシャル→フード・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/2017年1月31日まで

気温と湿度の低下により肌にとって過酷な冬の時期は、うるおいケアに重点を置くのが吉。完全個室でお客様にあったプランをご提案します。

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
10:00~20:00
休 12/29~1/5
あり

☎ 0246-38-9775

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK | キッズスペースあり

花とグリーンで毎日が特別な日に♪
新春〜和モダンアレンジ

花と向き合う楽しさや喜びを感じて、花感性を磨けるレッスンです♡花の触り方やハサミの使い方から学べます。生花やプリザーブド、リースなど、毎月季節に合わせたアレンジです。

1月のテーマは「新春〜和モダンアレンジメント」
月ごとに異なるテーマでアレンジメント教室を開催します。
日時や場所については、直接お問合せください！

講座内容
花あそびコース ¥3,500 (税別)
(花器、花材込み)

青山ガーデンフラワー

〒いわき市平荒田目字中内南177-4
10:00~18:00
日曜日、祝日、12/31~1/4
あり

☎ 0246-34-8783

かざす

「朝、起きると腰が痛い」と、お悩みの方へ
「腰がラクでスッキリ起きられる」

東京西川の整圧敷きふとん

▶寝装・インテリア・ギフト

東京西川チェーン
やわや寝具

・鹿島 S.C エプリア店 ☎0246-46-0557
・タウンモールリスポ店 ☎0246-92-3131

すべては快適な目覚めの為に

店頭販売
限定モデル
ぜひお店でお試しください

2017.1月 両日献血に協力いただいた皆様に
ステキなプレゼントあり

イオンいわき店献血キャンペーン

新春
献血キャンペーン 1/4 水
9:30~16:30
※献血カー1台

はたちの
献血キャンペーン 1/22 日
9:30~16:30
※献血カー2台

場所/イオンいわき店1F
正面入口特設会場
※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます

主催/福島県赤十字血液センター
いわき出張所

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/日用雑貨売場 あさ7時~22時の専門店にて営業
その他の売場 あさ8時~21時 営業時間が異なります

イオンいわき店は献血サポーター登録企業です

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る運命の出会いがここにあります。
※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

〒いわき市平谷川瀬仲山町70-1
あり

※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★

☎ 090-2609-8581

完全予約制 | 女性専用 | 子ども同伴可 | メイクルーム

かざす

結果を出す【最新美容機器】
諦めていた人が「変わった」と実感！
「ほうれい線&目ジワ&たるみコース」1度の施術で効果を実感していただける新感覚のアンチエイジング美容機器を導入したコース！福島でお試していただけるのはこのだけ。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」シミのお悩みは諦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です。

ほうれい線&目ジワ&たるみコース (60分)
肩甲骨周り+デコルテほぐし
¥12,000→¥3,000
[利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2017年1月31日まで

シミ&くすみコース (50分)
¥12,000→¥3,000
[利用条件]ご新規様のみ/予約時or入店時提示/2017年1月31日まで

サロイ
いわき市平正月町42-1
10:00~19:00
休 12/31~1/3
休 3台あり

☎0800-800-8866
http://sarai-world.com

La・暮らし 読者プレゼント

応募締切 2017年1月31日(火)

- 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2月中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「La・暮らし」を手にした場所(例:折込・マルト店頭など)
- ⑦ご希望の商品(因または国)を明記の上、Eメールにてご応募ください。

※皆様の個人情報は、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。

**COCOAR2でスキャンして
応募用キーワードをゲット!!**

かざす

A ゆったり館 入場券

5名様

B マルト商品券

2,000円分

5名様



La暮らしスタッフおすすめ

ちょっと贅沢に! 冬のご馳走といえばかに!!

今年7月にリニューアルした「かに料理店 辛華」は、湯本温泉街にあるホテル柏の一階にあります。新鮮素材を焼き立てで味わえる人気の七輪焼き辛華セット(¥3,800)や寒い季節にぴったりのかにしゃぶ(きしめん付)(1人前¥3,000)・あんこう鍋(¥2,500)、バラエティー豊富な一品メニューや生ビール・日本酒など幅広いメニューでお客をお出迎え!個室も準備されているので各種宴会や打ち上げ、ご商談まで様々な用途でお使いいただけます!

La・暮らし 読者1月限定!

ミニつみれ鍋

無料(通常¥500相当)

※お食事された方が対象です

※La暮らしを見たとお伝えください

かに料理・辛華(しんか)

いわき市常盤湯本町三画196

(ホテル柏一階)

営業時間/11:30~14:00/

17:00~23:00

定休日/不定休

駐車場 無料30台完備

0246-43-1118



NEWS&TOPICS



年の瀬に心温まるプレゼント

先月5日、「いわきウイング建設組合主婦の会(村上恵美子会長)」のみなさんが、小名浜の介護施設「こころの駅(横山恵子代表取締役社長)」に、手作りの雑巾150枚を手渡しました。約50人が在籍する「主婦の会」では、「事務所に集まれなくても家でできるボランティアはないか」と考えていたところ、雑巾を自宅で縫って必要な場所に手渡すことに決めたそうです。今回はその第一弾として「こころの駅」に贈呈されました。今後は保育園など様々な施設に広げていく予定とのこと。受け取った横山社長は「声をかけていただいて光栄です。いただいた雑巾は床を拭くのではなく、テーブルを拭いたりするのに使わせていただきたい」と笑顔で話していました。



編集後記「まとも」のコラム

VOL.4

私は今年も自分や家族、友人の幸せと「健康寿命」を願いたいと思います。

そして初詣の一番の楽しみといえば、おみくじやお守り選びです。ね。(私だけ?)自分用はもちろんです、家族や友人の大切なイベントを応援する心配りとしてお守りをプレゼントすることがあります。私はよくいただくのですが、「あなたの幸せを願っていますよ」という温かい思いが伝わってきて、とてもうれしい気持ちになります。

お正月の初詣はもろろん、京都の方にとってお寺や神社は生活の一部。親しみを込めてさん付けで呼ぶこともあるそう。神様を「神さん」と呼ぶ年配の方がいらつしやるのも納得です。ね。

神様がたくさんいらつしやるぶん、そのご利益もバラエティーに富んでいます。例えば「縁結び」とひと口に言っても、玉の輿限定や、美しく見せるための着物が贈る、なんてご利益だったり。ジョギョーのための健脚のお守り、なんてものまであるんだそう。

そのため願い事をする時「この願い事ならこの神さん、この願い事なら...」といった具合に、条件に依ってお願ひする神様を使い分けするの一般的なようです。面白いです。ね。

「新年は大切な人の幸せと一緒に」

私は去年、京都で新年を迎えました。「石を投げればお寺か神社に当たる。」なんて冗談が通用するぐらい、京都には数え切れないほどのお寺、そしてそこに神様や仏様がいらつしやいます。



紙面が動く!? ARって何?? まずは体験してみよう!!

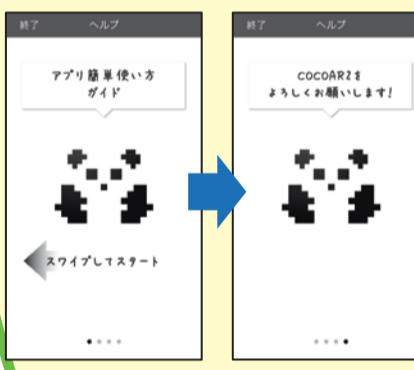
Step.1 読む前に...
無料アプリをダウンロード



Step.2 アプリを起動して
スマホをかざす

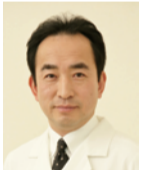
「かざす」マークのある青いワク内にカメラを向けると...
紙面が動き出します!!

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。読み終えたら、左上の「終了」をタップするとよいよアプリが起動します!

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 順天堂大学医学部卒業
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。



17th ANNIVERSARY Town Plastic Surgery Clinic

美容外科 形成外科 皮膚科

いわき郡山青森盛岡仙台表参道

タウン形成外科クリニック

日本美容外科学会認定専門医 医療法人さびたき会 医学博士 理事長 石原信浩

完全予約制

0120-107-455 0120-107-286

PCサイト <http://www.keisei.ne.jp/>

いわき市平字三町目28-1 小松ビル2階(いわき駅前徒歩9分)

連休中も休まず診療いたします。

※院内の様子が見られます。

キレイになりたいあなたへ

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。

「気になる小じわ・そばかす・くすみ・ニキビ跡・毛穴の開き・赤ら顔を改善」

フォトフェイシャルとは、しみ、くすみ、そばかすの原因であるメラニンに直接ダメージを与える特殊な光を照射する治療です。フォトフェイシャルの光は、しみ、くすみ、そばかすの原因であるメラニンやニキビ跡や赤ら顔の原因である毛細血管にあたり、光のエネルギが熱に変化する事によって治療するので、肌を傷つけることなく治療が出来ます。

また同時にこのフォトフェイシャルの光が細胞に肌を活性化させるよう働きかけるので、内側からキレイな肌の再生を促進します。一度の施術時間も10分程度なのもフォトフェイシャルの人気の理由です。フォトフェイシャルによる治療は一度の治療で効果の見受けられる方もいらつしやいますが、より効果を実感するには数回程度の施術をお勧めいたします。

目のまわりのくま・しみ (53歳・女性)



フォトフェイシャル
お試し初回(顔全体)
12,960円(税込み)

今夜はどっちのだるま屋?

白神蔵熟成のどっちのだるま屋

門外不出の秘伝のどっちのだるま屋

本物の味を追求した大人の酒家。

福に素材にこだわって、

新年会・祝事・各種ご宴会ご予約承り中

本格海鮮寿司・居酒屋
だるま屋
各種ご宴会承ります

〒970-8026
福島県いわき市平二町目16
マルビル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

TEL 0246(84)5729

あけましておめでとうございます

昨年中はいろいろとお世話になり心よりお礼申し上げます。

こころの駅は、地域の高齢者ならびにその家族に寄り添う介護サービスを始めて、2017年に創業18年を迎えます。

「地域の皆様のこころの駅」となれるよう、常にご利用者様に寄り添い、笑顔ある場となるよう、本年も務めさせていただければと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

第93回バラエティショー

まちなかJapan ニッポン音楽隊がやってきた!

こころの駅に“まちなかJapan ニッポン音楽隊”が参ります。

公益財団法人正派邦楽会の推進事業「まちなかJapan ニッポン音楽隊がやってきた!」は、人の往来する街中、オフィス、あるいは学校、商業施設のロビーやイベント会場、パーティー会場など劇場以外のスペースで、箏、三味線などによる和楽器演奏を行っていくプロジェクトです。そして、ふだん日本の伝統音楽に触れることの少ない様々な方たちに、プロの若手演奏者による和楽器アンサンブルの素晴らしさをお届けし、日本の芸術文化を気楽に体験する機会を提供していきます。

正派音楽院とは
正派音楽院は「法学を学ぶ人たちのために」と、初代家元・中島雅楽之都(なかしまたしと)が邦楽を中心とした音楽学校を作るといふ長年の「夢」を実現したものです。その志を尊び、賛意を寄せた当時の知識人、楽人らと共に創立し、今年で57周年を迎えます。当音楽院の学科は広く斯界の権威を講師とし、実技はトップクラスの演奏家が指導にあっており、その充実した教育内容は他に類を見ないものと自負しております。

2017年
1月11日
水曜日



どなたでもご来場いただけます!
ご家族、ご友人とご一緒に
お越しください!

入居相談随時受付中!!

TEL:0246-54-5000

サービス付き高齢者向け住宅 御宿らくや

サービス付き高齢者向け住宅 御宿ぶどうや

楽に楽しく過ごしていただきたい

ひとりひとりが集まって、寄り添い過ごしていただきたい

皆が楽しいアクティビティ
皆で楽しくおでかけ!
安心の介護・医療体制!
まごころ込めた美味しい食事!
たくさんの地域交流
笑顔のスタッフ!
デイサービス併設!
楽しいいちご狩り!

ご利用料金				
家賃	食費	管理共益費	生活相談費	合計
50,000円	580円×3食×30日 52,200円	18,500円	介護4.5 30,000円	150,700円
50,000円	580円×3食×30日 52,200円	18,500円	要支援・介護1~3 20,000円	140,700円

上記+介護保険負担金(1割負担、所得に応じ2割の方)の他に医療費、雑費などが掛かります。
入所一時金 300,000円

歩けるデイサービス!
皆が楽しいアクティビティ
話題のコグニバイク導入!
疲れを癒やす炭酸泉!
広い庭でのびのび運動!
笑顔のスタッフ!
毎月開催バラエティショー!
安心の介護・医療体制!

こころの駅 優しさは、私達のプライドです。

徒歩5分圏内
3施設

訪問介護 小規模多機能型居宅介護 居宅介護支援 デイサービス 住宅型有料老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅 整骨院 配食サービス

グランコンフォートステージ こころの駅
居宅介護支援、訪問介護、通所介護、小規模多機能型居宅支援、配食サービス、住居型有料老人ホーム、整骨院、管理棟と、多機能型老人施設を同じ敷地内に配置しています。

サービス付き高齢者向け住宅 御宿らくや
全室個室でゆったり広々の住空間で24時間専門のスタッフが常動しています。また、1階にはデイサービスを併設しております。

サービス付き高齢者向け住宅 御宿ぶどうや
広大な庭と風のゾーンの中で自然を感じながらゆとりある空間で安心して生活できる居室となっております。



介護のことなら「こころの駅」へ
なんでもお気軽にご相談ください
TEL:0246-54-5000