

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!!**

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

かざす

index | 今月のテーマ **メタボ**

■ 脱・メタボリック症候群……P1~3 ■ 晴れ時々子育て日和、わがまのスポーツっ子、ほか……P4  
■ 健康カレンダー/Healthy Action……P5 ■ La・coupon、ほか……P6 ■ 3月3日は耳の日です、ほか……P7

**死の四重奏、ワースト2位の福島県**

春になり、外に出やすい季節になってきました。先月行われた「いわきサンシャインマラソン」を見て「走るっていいなあ」と思った私ですが、このマンガのように、いざ運動するとなるとなかなかうまくいきかないことも多いかと思えます。

そんな中、先日厚生労働省が衝撃のデータをまとめました。2014年度に健診を受けた人のうち、メタボリック症候群に該当した県民の割合で、福島県がワースト2位となったのです!その率なんと17.1%。健診を受けた6人に1人以上がメタボと診断されたわけですね。

この背景には、もともと車を多用する生活習慣と、甘いお菓子や高糖質の食品を多く摂る傾向があることが挙げられます。

## 若かったあの頃に…、目指せ!週23Exで体も復興! 脱・メタボリック症候群

1 今日から本気でダイエットするんだから!!

2 まずは勉強! 勉強! 無理しない! こころね...

3 ダイエットグッズも買わなくちゃだわ!!

4 ダイエット食品を買いに行かなきゃ!!

5 タオル、なまこ、サウナ、スリッパ...

6

を好む傾向があったこと。それに加え、震災と原発事故による避難生活や屋外活動の減少など、生活習慣に大きな変化があったことが指摘されています。

数字は震災の影響を如実に示しているかもしれません。08年度から始めたこの健診では、もともと福島県はあまり良い成績ではありませんでした。ワースト10位、15位(15%)の間で推移していました。それが、震災後の12年度がワースト4位(16.3%)、13年度が同3位(16.5%)、と急激に悪化して、14年度はついに同2位となったというわけです。

メタボは「死の四重奏(Deadly Quartet)」とも呼ばれています。肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧の4つが合併した状態であるためです。

このような状態になると、動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心筋梗塞といった生死にかかわる病気のリスクが高まります。そのことから「死の四重奏」という恐ろしいネーミングがついているのです。

3月となりました。震災から6年が経ちます。復興はまだまだ道半ばですが、どんな復興も一人ひとりの健康あってのものだと思います。メタボが震災の影響であるならば、すっきり解消して健康になって、体も「復興」させていきましょう! 健康という面から、私たちも復興の一助となるべく、発信して参ります。

**この駅の 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、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介護、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**

そもそもメタボとは？

メタボには、診断基準が存在します。基準の1つは、ウエストのサイズです。健康診断でウエストの周囲を測ったことがある方もいるかもしれませんが、なぜ、ウエストなのかというと、内臓脂肪の蓄積状態を知る目安になるからです。立った状態でへその上を通るように測ったときに、男性が85cm以上、女性が90cm以上であればメタボの可能性があります。それに加え、高血圧、高血糖、高脂血症の3つの基準のうち、2つ以上に該当すればメタボと診断されます。



**メタボの診断基準**

- ☑ ウエストが  
男性は 85cm 以上  
女性は 90cm 以上 に加えて…
- ☑ 中性脂肪 150mg/dl 以上  
HDL コレステロール  
40mg/dl 未満の  
いずれかまたは両方
- ☑ 血圧が  
上で 130mmHg 以上、  
下で 85mmHg 以上の  
いずれかまたは両方
- ☑ 空腹時血糖が 110mg/dl 以上  
のうち 2 つ以上が基準より上

危ないメタボ！

メタボは、正式には「メタボリック症候群」と言います。単に太っているという状態ではありません。内臓脂肪が蓄積され、高血圧や高血糖、高脂血症などの生活習慣病が重なっている状態です。この状態は動脈硬化を急速に進展させるのです。では、動脈硬化の何が危険なので

**燃やせ内臓脂肪！ 身近なメッツ一覧表**

普通に歩く 3.0メッツ	階段を上る 4.0メッツ	自転車に乗る 6.8メッツ	ジョギング 7.0メッツ
ゴルフ 4.8メッツ	バレーボール 4.0メッツ	ロッククライミング 8.0メッツ	速い縄跳び 12.3メッツ
掃除機をかける 3.3メッツ	花を植える 4.3メッツ	活発に子どもと遊ぶ 5.8メッツ	重い荷物を上の階に運ぶ 6.0メッツ

参考：国立健康・栄養研究所 改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」

しよつか。動脈硬化とは、その名の通り、動脈が硬くなること。硬くなった血管は、血液をうまく送り出すことができず、脳卒中や心臓病などの危険が高まります。それに加え、血液がうまく行き渡らないうと、血液が運んでいる栄養や酸素もうまく行き渡らないため、他の臓器にも深刻な影響を与えることとなります。これだけ深刻な影響のあるメタボですが、恐ろしいことに、手遅れにならないと自覚症状がまったくありません。少しお腹が出ていても、動脈硬化が進んでいるといわれても、体は動かし、病気がないという方が多いのではないのでしょうか。しかし、心臓発作や脳卒中は、そのまま死につながることも多く、助

かつて何らかの後遺症が遺るケースが少なくありません。メタボは知らぬ間に進行し、体に深刻な影響を与えています。脱・メタボの第一歩は健診を受けること。そして運動と食事の改善です。

**メッツとEXで運動量を知る**

運動といっても、何をどのくらいやればいいのか悩むどころ。運動量が数字で把握できれば、目標も立てやすくなり、少しずつでも始められそうなのが、メッツとEX(エクササイズ)という単位をご紹介します。運動によるエネルギー消費量と聞けば、すぐ思い浮かぶ単位は「カロリー」ですが、実はカロリーは体重によって異なります。同じ運動をしても、体の大きい人の方が、小さい人よりも多く消費しま

**Enjoy Exercise 脂肪燃焼には 筋トレ×有酸素運動!!**

体に蓄積した脂肪を効率よく燃焼するには、食事制限や有酸素運動だけでなく筋力トレーニングも大切です。筋肉が増えると基礎代謝があがり、脂肪が燃えやすい体になるからです。重要なのは毎日続けること。今回は初心者でもできる筋トレをご紹介します!筋トレを行った後、有酸素運動を20分以上行くと効果的。朝の時間がベストですよ!

始めてみよう! 1日5分 筋肉トレーニング

**今回の先生**  
加圧トレーニングジム  
BODY DREAMER  
代表 神山勇輝 さん

最先端の加圧マシンを使ったトレーニングで「理想の肉体づくり」をサポートしております。泉テラス内に2号店がオープンしました!0246-84-6660

**1. 肩甲骨周りの体操 (10回×1~3セット)**

①前ならえをするように両手を前に出し、手首・ひじ・肩が肩の高さになるようにして、手を後ろに引きます。これを繰り返します。②次に手を真上に上げ、先ほど同様ひじを後ろにくっつけるようなイメージで肩甲骨を寄せます。

**2. ワイドスクワット (10回×1~3セット)**

①相撲の四股を踏むような形で足を開き腰をぐっと下に落とします。②ひじでひざを外側に押し出す。③手を胸の前でクロスして、ひざを伸ばしながらゆっくりと身体を上にあげていきます。繰り返しゆっくり行いましょう。

**3. カーフレイズ (20回×2~3セット)**

①正面つま先を向けて立ちます。足の幅は拳が1つ分入るくらいにします。②爪先立ちをするようにかかとを上にあげます。上で一瞬止まるようにするのがポイントです。③繰り返しゆっくり大きく行いましょう。

**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

いわき市常盤関船町上関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

四倉町上井田字北姥田 6-1 (6号国道沿い) ☎ 32-3125  
http://www.nagase-naika.com/

医和生会 山内クリニック  
理事長 山内俊明  
いわき市平谷川瀬字三十九町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  
・コスモ訪問看護ステーション  
(訪問リハビリ可)  
・ハルバステーション  
総合 地域連携室 ☎21-5633

美味しくはじめる健康な食生活  
**ハッピー・レシピ**



〈監修〉  
藤 陽子さん  
野菜料理  
Cafe Tea Pot

happy recipe #006

低カロリーで栄養抜群！ダイエッターの強い味方「お肉もどき」  
大豆ミートで味わう☆  
ベジタリアン流唐揚げ



かざす

かざすと思わず実践したくなる  
「プロの特技」を見ることが出来ます!

30分

【材料】4人分

- |                |       |
|----------------|-------|
| 大豆ミート(ブロック)    | 20個   |
| 下味(A)          | 大さじ3  |
| ・お酒            | 大さじ3  |
| ・醤油            | 大さじ2  |
| ・みりん           | 200cc |
| ・昆布だし          | 大さじ2  |
| ・生姜すりおろし       | 少々    |
| ・塩             | 適量    |
| から揚げ粉(小麦粉+片栗粉) | 適量    |
| 揚げ油            | 適量    |



【作り方】

- ①水を張った鍋に大豆ミートを入れ10分位火にかけます。竹串が入るくらいやわらかくふっくら戻ったらザルに上げ、水気をしっかりきります。
- ②①とAを合わせ20分位下味をつけたら、一度絞って水気をきり、から揚げ粉をまぶします。
- ③160℃～180℃の低温～中温で6～8分

ゆっくりと水気を飛ばしながら揚げます。

大豆ミートとは、「大豆で作ったお肉もどき」です。原料は、大豆タンパク質、小麦グルテンなどの穀物でベジタリアンやヴィーガンをはじめ、ダイエッターなどに愛されており、お湯で戻せばお肉のような食感が楽しめます。

またベジタリアン・ビーガン食にとどまらずグルテンフリー食材でもある大豆ミートは、食物繊維やミネラルもたっぷり! 美容と健康をサポートするヘルシー食材です。いつものお料理のお肉の代わりに大豆ミートを使ってみてはいかがでしょうか。

★コラボ企画★  
La・暮らし×ガスワンキッチンスタジオ  
ステラお料理教室

日時:2017年4月2日(日)10:00～13:00  
場所:常盤共同ガス  
「ガスワンキッチンスタジオステラ」  
内容:学んで、食べて、考える♪  
「春の精進料理」一汁三菜&デザート&お茶  
講師:野菜料理Cafe Tea Pot 馬田さん  
受講料:1,000円  
定員:8名  
お問合せ/お申込先:0120-43-3148

す。一方、メッツは、運動のそのものの強さを示す指標です。安静に座っている状態が1メッツに相当します。2ページの表は、安静に座っている状態を1としたときの運動の強さなのです。そのメッツに時間をかけたものがExです。これで、自分の運動量が把握できるのです。厚生労働省では、健康のための目安として週23Ex、そのうち、スポーツなどの活発な運動で4Exが望ましいとしています。無理に始めようとはせずに、運動習慣のない方は週2Exからでも可。反対に4Ex以上の運動をすでにしている人は、10Exの運動を目指しても良いでしょう。

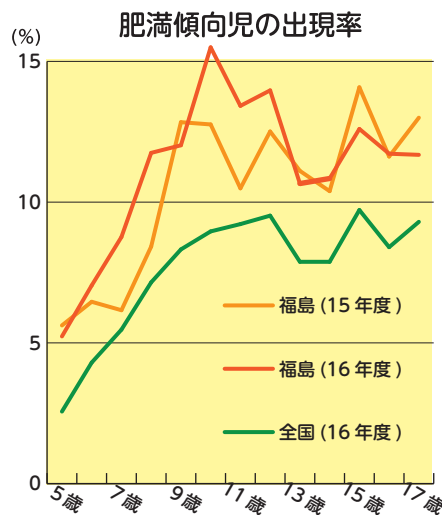
メッツ × 時間 = Ex(=エクササイズ)  
**2ページの表を参考に  
週23Exをめざそう!**

かざす

子どもの肥満は改善傾向

子どもの肥満はどうか。福島県の場合、標準体重よりも20%以上重い「肥満傾向」の子どもの出現率が、全国平均よりも高い傾向にあります。最新の統計でも、5歳～17歳の男女、すべての年代で全国平均を上回っています。(福島県「平成27年度学校保健統計

これに加え、運動能力の低下も見られることから、原発事故後、屋外活動が制限されたことなどが影響しているといわれています。その一方で、子どもの肥満は改善傾向にあるのも事実です。かつては、全国高い割合だった区分もあった福島の子どもですが、2015年度ではゼロ。さらに、7つの区分で改善されました。運動能力も回復傾向にあります。小学校5年生と中学校2年生を対象にした全国体力テストの結果により



と、いずれも前の年の成績を上回ったそうです。まだ、改善の途上にあるのでしようが、明るい兆しがあるとも言えます。子どもたちがならうって、大人も体を動かして、健康な日々を過ごしていきたいでしょう。すべての人が心身ともに健康に過ごして、日々を暮らしていく。それが、復興につながると思っています。

La 暮らしすメイト

メタボにも多い  
睡眠時無呼吸症候群にご注意



株式会社サイサン  
医療ガス部 開発営業課  
伊藤 春佳 さん

医療ガスを扱うサイサン(埼玉)で営業をしています。当社では、メトラン社のCPAP装置の取り扱いを始めました。

本日は怖い「いびき」  
原因は舌の根元にあり

睡眠時無呼吸症候群(=SAS)とは、その名の通り、眠っている間に呼吸が止まること。肥満体の人に多いと言われますが、お酒を飲む方や中高年の方も注意が必要です。喉の奥には空気の通り道があります。年齢や体質によつて、筋力が衰えると、舌の根元が下がります。すると、この通り道が狭くなつて、無呼吸になるんですね。いびきをかくというの

スタイリッシュな  
治療器具もあります

これは、CPAP装置という、サイズが大きなものが多かったですが、コンパクトでスタイリッシュなものもあります。こちらのJ-PAPという商品は、重さが360gとコンパクトな上に、グッドデザイン賞を受賞したおしゃれなデザインが特徴です。実はこのボディーの紺色は睡眠を誘発する色なんです。



SASの治療で最もポピュラーなのが、CPAPと呼ばれる治療法です。気道に一定の空気を送ることで、圧力を高め、気道を開く治療法です。鼻に専用のマスクを着けて空気を送り込み、喉を開いて、きちんと眠れるようにする、という仕組みです。

もちろん、小さいからといって機能面や防音性が落ちることはありません。外出先でも自宅でも使えます。まずは、気になる方は医療機関を受診してください。

**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  
いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内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。

小名浜西リトルフロッグス(バレーボール) 川村 愛さん(左) 松本 凜さん(右)



小名浜西リトルフロッグスは昨年「全日本バレーボール小学生県大会」で激戦を勝ち抜き、見事優勝を果たした名門チーム。お父さんの影響で3才からバレーボールを始めた川村さんは、オリンピック選手になるのが夢だそう。キャプテンの松本さんは「得点につながるアタックを決めた時が最高に楽しい。全国大会に向けてチーム一丸となり練習に励んでいます!」気合十分に話してくれました。

男女合わせて25名が在籍する創部17年目のチーム。モットーは「何苦楚魂(なにくそだましい)」。何事も苦しい時が自分の基礎を作る。「切磋琢磨しながら自分の可能性を広げ、大きな夢に向かい挑戦し、強くたくましい子供達になってほしいです。」(川村監督)

小名浜西リトルフロッグスは、見学・無料体験を随時募集しています。練習日は、火・水・木曜日は16:30~19:00、土曜日は8:30~12:00まで。場所は小名浜二小、小名浜西小、小名浜東小の体育館。お問合せは080-5567-1163(相原さん)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

甘酒ってどんな効果があるの?

3月3日はひな祭り。この日は雛人形や桃の花を供えてお祝いします。さらに白酒を飲むご家庭も多いですね。長寿と厄払いのためという言い伝えがありますが、最近では子供用に甘酒を用意することもあるんだとか。この甘酒。実は知られざる効能がいっぱい。今回はこの甘酒の秘密に迫ります。

1 肥満を防止してくれる

「甘酒は甘みが強いので太る」という感覚の方も多いと思いますが、それは誤解。月桂冠総合研究所の研究結果によりますと、甘酒を食生活に取り入れると体重増加を抑制してくれることが分かっています。さらにコレステロールを身体の外に排出する働きもあるので、高コレステロール体質まで改善してくれます。

2 血圧上昇を抑えてくれる

甘酒には、ビタミンB1やパントテン酸・葉酸、必須アミノ酸・ブドウ糖・ミネラル・食物繊維など様々な栄養素が含まれています。この栄養素が作用し、血圧上昇を抑制することが明らかになっています。高血圧は脳卒中や心筋梗塞を引き起こすリスクを高めます。積極的に摂取したいですね。

3 健忘症を防止してくれる

健忘症とは物忘れのこと。甘酒にはこの物忘れを防止する効果もあります。月桂冠総合研究所の実験によると、事前に迷路を学習させた2匹のマウスの一方に甘酒を与えると、与えていない方と比べて出口にたどり着く時間が短かったことが分かっています。物忘れは年のせい、とせず予防していきたいですね。



魚が好きで... うちの子は魚と野菜が好きなんです。甘いものもそこまでほしがたりしないかも。しっかり食べてくれるので、助かっています。煮魚や焼き魚が本当に好きみたいで、一番好きなのはホッケです。

3歳まで我慢! お菓子をあまりたべさせないようにしています。いま2歳なんですけど、3歳までに虫歯にならないければ、虫歯になりにくい歯になるみたいです。歯医者で働いていたことがあって、そういうことを聞いていたので、口の中を大事にしています。ジュースもあげすぎないようにして、基本お茶か牛乳。でもたまにジュースを飲ませると、やっぱりおいしいのか、一気飲みしちゃいますね。それ以上はあげません(笑)

子育ての中で感じたことや本音悩みなどを紹介する新コーナー「晴れときどき子育て日和」です。今回のLa暮らしでは、肥満を取り上げましたが、肥満のみならず、子育ての中で「食」はいつも気になるもの。多くの親子で賑わう「すくのび広場」で、聞きました。

放射能を気にするお母さんは当初は多かったですが、最近は落ち着いてきたかなという印象です。ただ、食の安全については、だ懐疑的な声も聞かれます。一方で、疑問に思うこと自体がよくないのではないかと悩むお母さんもいます。悩んでいても打ち明けられないような状況もあります。

「すくのび」では毎週土曜日に栄養士さんが来て食に関する相談を受けています。子育てと食について、代表の前澤由美さんにもお話を聞きました。

味付けはまだ2歳なので、甘すぎたり、しょっぱすぎたりしないようにしています。(ふうちゃんさん) 子どもの食べ物と聞いて、ぱっと思い浮かぶのはやっぱり放射能の話ですかね。うちは、テレビとかで情報を見て、いまはもう気にしないようにしています。福島だと、きちんと検査もしていますし、積極的に福島のものを買っているかもしれません。

「すくのび広場」は、子どもたちが自由に走り回って、すくすくのびのび育てしてほしいという思いが込められています。食べ物で悩むことは愛情の表れでもあります。栄養士さんの他にも助産師さんや歯医者さんが来て相談できる日もあるので、利用してみてください。

震災後、外に出られない時期がありました。子どもは静かです。子どもは肥満について聞きませんでした。肥満に加え、福島では水を飲むことを控えたり、野菜をとることを控えたりしたためか、虫歯も増えました。「すくのび広場」は、子どもたちが自由に走り回って、すくすくのびのび育てしてほしいという思いが込められています。食べ物で悩むことは愛情の表れでもあります。栄養士さんの他にも助産師さんや歯医者さんが来て相談できる日もあるので、利用してみてください。

すくのび広場 平6-6-2(イトーヨーカドー平店4階) 受付時間 9:00~20:00 不定期 あり 080-6055-1099 https://sukunobi.jimdo.com/

晴れときどき 子育て日和 Parents's real intention for Child care

放射能に限らずそうなんです。一つのことでも悩むと周りが見えなくなったりします。例えば、放射能よりも、アレルギーとか、海外作物の残留農薬とかの方が気になることがあります。少し大きく見てバランスよくチェックして、保護者の方が優先順位をつけて考えた方がいいと思います。子どもの肥満についても聞きました。

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 AP LIFE (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

はーとふる ほっとする。 細やかな介護と、あったかい心で 安心した暮らしを約束します。 社会福祉法人 ハートフルなこそ 特別養護老人ホーム ケアハウス デイサービスセンター いわき市勿来町白米長澤8番地 TEL:0246-65-2100

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

# 3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

日	医療機関	時間	住所	電話番号
3/5日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
12日	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
	たかはしクリニック	9:00~17:00	平上荒川	46-1231
	かしむら婦人科クリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-2289
19日	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
	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
20日	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	かたよせクリニック産科婦人科	9:00~17:00	常磐西郷町	42-4135
26日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	ゆうクリニック	9:00~17:00	榎田町	63-1611
4/2日	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	遠藤クリニック	9:00~17:00	平長橋町	35-3533
	高木内科医院	9:00~17:00	小名浜寺廻町	92-3435
9日	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	根本内科胃腸科医院	9:00~17:00	常磐湯本町	43-4100
	すみのやリウマチ整形外科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1154

2017年2月17日現在

## ▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

5日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
12日	森のこどもクリニック	榎田町	38-7227
19日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
26日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505



### ●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)



## 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。

3/5日	9:30~11:30 13:00~16:00	マルト高坂店	400mLのみ
8日	9:00~12:00	広野町役場	400mLのみ
12日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
15日	9:00~16:30	勿来市民会館	400mLのみ
16日	15:00~17:00	マルト草野店	400mLのみ
17日	13:00~16:30	いわき市役所	400mLのみ
19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	13:30~16:30	市立総合磐城共立病院	400mLのみ
26日	9:30~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
30日	10:30~11:30	高久公民館	400mLのみ

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



## Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

### 志茂田景樹先生による絵本の読み聞かせ&トークショー ~涙活のススメ~

震災の記憶を後世に伝えるべく制作された絵本『ぼくの天国ポスト』、天国ポストに投函された手紙を紹介した著書『天国ポスト~もう会えないあの人に想いを届けます』を題材に、志茂田景樹先生による絵本の読み聞かせ&トークイベントを開催いたします。

【日時】平成29年3月5日(日) 14:00~15:30(13:30開場)

【会場】「ヤマニ書房」5階ホール ※参加費無料

【定員】60名

【内容】以下のプログラムで開催いたします。

1. 詩の朗読
2. 紙芝居&ギターデュオ「あみつぶら」による涙活ライブ
3. 感涙動画の上映
4. 志茂田先生による絵本の読み聞かせ&トークショー

【講師】志茂田景樹先生

【応募方法】お電話または下記サイトの応募フォームよりお申込みください。

HP <http://ruikatsu.com/>

問合せ・申込み先▶涙活事務局 Tel03-3535-3655 涙活ふくしま Tel090-2023-5603(担当:猪狩) 木村眼科クリニック Tel090-6178-8168(担当:佐藤) (平日/9:00~17:00)

### 認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解し、身近に認知症の人がいたときにそっと見守る・手助けする方が地域にたくさんいることを目指し養成講座を実施いたします。講座を修了した方には「認知症サポーターの証」オレンジリングを差し上げます。

【日時】平成29年3月10日(金) 10:00~12:00

【会場】ライフケア湯本会堂 会席室 ※参加費無料

【講師】キャラバンメイト 阿野田透さん(浜通り医療生協デイサービスセンター「岡小名」所長)

【持ち物】筆記用具

【応募方法】お電話にてお申込みください。

問合せ・申込み先▶浜通り医療生活共同組合 常磐遠野支部(担当:溝口) Tel.43-5254(平日/9:00~17:00)

### アレルギー疾患と対応

花粉症やアレルギー性結膜炎、さらに咳喘息まで、アレルギー疾患とその対応についての講演会を行います。是非お気軽にご参加ください。

【日時】平成29年3月18日(土) 15:00~17:00

【会場】いわき産業創造館(LATOV 6階)展示ホール ※参加費無料

【内容】以下のプログラムで開催いたします。

1. 「鼻水?鼻汁?蓄膿症かな?花粉症?」
2. 「眼がかゆい、それはアレルギー性結膜炎?」
3. 「長引く咳?それは咳喘息?」

※質疑応答の時間もございます。

【講師】総合司会 なかにし内科クリニック 院長 中西文雄先生

村田耳鼻咽喉科 院長 佐藤かおる先生

永井眼科 院長 永井宏先生

福島県立医科大学 呼吸器内科学講座 教授 棟方充先生

【参加方法】予約不要です。直接会場にお越しください。

問合せ先▶杏林製薬株式会社 郡山営業所 Tel.024-932-0145(平日/9:00~17:00)

**正社員・パート募集**

■ 専門社員

- 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。

# La\*coupon

● 美と健康 ● ヘアサロン ● グルメ ● パラエティ

●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。



ワントーン明るい肌へ  
**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

乾燥肌につやと潤いを  
**シミ&くすみコース (50分)**  
¥12,000→¥3,000

完全予約制 女性専用 子ども同伴可 メイクルーム  
**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!福島でお試いただけるのはここだけ。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。



シミ・シワ・たるみ **沙羅以**  
いわき市平正月町42-1  
10:00~19:00  
不定休  
3台あり  
0800-800-8866  
http://sarai-world.com

完全予約制 女性限定 子ども同伴可  
よもぎ蒸しとは、専用のマントを着て、漢方成分をたっぷり含んだ蒸気を穴の開いたイスから浴び、皮膚や粘膜がその成分を吸収することから、身体を芯から温める美容法です。冷えやむくみ、便秘、女性特有のお悩みを改善します!  
※効果には個人差があります

ご新規様限定! **よもぎ蒸し (30分)**  
¥4,320→¥3,240  
【流れ】蒸替え→腰から下(10分)→肩から下(10分)→全身(10分)  
【利用条件】ご新規様のみ / 予約時or入店時提示 / 2017年3月31日まで  
ネイル&黄土漢方よもぎ蒸しサロン  
**La chou-chou(ランシュウ)**  
いわき市平字倉前112-16徳栄ビル2階5号室  
9:00~17:00  
日曜日、祝日あり  
070-5324-6270



顔の脂肪細胞にアプローチ  
すつきりとしたフェイスラインに  
毛穴洗浄・小顔&リフトアップエステ  
おためしフェイシャル (55分) ¥1,900 (税別)  
【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  
ペーパーコース (70分) ¥3,500 (税別)  
【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3月31日まで  
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フェイシャルです。  
**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  
不定休  
あり  
0246-38-9775

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。【相性診断いたします!】  
※個人情報など秘密は厳守いたします。  
**婚活アドバイザー マリーズクラブ**  
園 いわき市平字川瀬仲山町70-1  
あり  
※全国ブライダル連盟 婚活アドバイザーマリーズクラブのブログも好評更新中☆  
090-2609-8581

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  
スタイリッシュなフラワーコーディネーター  
と優雅な店内で楽しいレッスンを♡  
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。花の扱い方やハサミの使い方から生花やドライフラワー作り、リースなど、毎月季節に合わせたアレンジメントです。  
3月のテーマは【Spring Arrange】  
~春の花を使って~  
3月7日(火)~18日(土)までお店にて開催いたします。  
**お花遊びコース ¥3,780 (税込み)**  
(花器、花材込み)  
**青山ガーデンフラワー**  
いわき市平字荒田目字中内南177-4  
10:00~18:00  
日曜日、祝日あり  
0246-34-8783

完全予約制  
**へそ=健康ボタン!!**  
へそヒーリング教室を開講しました☆  
「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、冷え性、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るよう教室を開講いたします。指導はすべてマンツーマン!誰でもすぐに覚えられますよ。  
「イルチブレインヨガ」は、東洋医学×脳科学の脳活性ヨガです。シンプルなのに効果的♪どなたでも気軽に始められます。是非一度お試しを。  
**自己へそヒーリング習得コース (30分)**  
¥3,000  
【受講内容】①基本的なポンピングの方法②おへそ周りの8方向診断法(体の不調の原因を自分で知ることができます)③不調改善のへそヒーリング法 ※1~6回のお受講をおすすめします。  
**ヨガ体験レッスン+プチへそヒーリング (10分)**  
¥3,000→¥1,000  
【利用条件】ご新規様のみ / 予約時or入店時提示 / 2017年3月31日まで

完全予約制  
**イルチブレインヨガ いわき教室**  
園 いわき市郷ヶ丘4-26-26  
受付時間 9:00~20:00  
休 月曜日、他  
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。

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 / 2017年3月31日まで  
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**  
園 いわき市平字白銀2-7  
10:00~19:00  
休 火曜日  
あり 吉田駐車場をご利用ください。  
0246-88-7613

ときわ会35周年記念コンサート  
**35 感謝の集い**  
「ときわ会」は地域の皆様に支えられ、開業35周年を迎えました。皆様へ感謝の気持ちを込め、無料の記念コンサートを開催いたします。お気軽にお申込みください。お申込み方法は下記をご覧ください。  
2017年 **3月12日(日)**  
開場 14:00 開演 15:00  
**参加費 無料**  
要事前申し込み  
**定員 1,000名**  
先着順、定員になり次第、受付終了  
出演/大津美子  
申し込み方法  
参加者全員の氏名・代表者電話・住所を記入し、FAX・ハガキ・E-MAILのいずれかでお申し込みください。後日入場整理券をお送り致します。  
FAX 0246-42-3153 E-mail kikaku@tokiwa.or.jp  
ハガキ 〒972-8322 福島県いわき市常磐上湯長町上ノ台57  
「ときわ会35周年記念コンサート運営事務局」宛  
会場/いわき芸術交流館 アリオス 大ホール

2017.3月  
**イオンいわき店献血キャンペーン**  
**献血**  
~あなたの献血で助かる命があります~  
400ml献血にご協力ください。  
3/20(月・祝) 9:30~16:30 ※献血バス1台  
**献血感謝デー** 3/26(日) 9:30~16:30 ※献血バス1台  
パチコロ(ふくしまボンガーズ)がやってきます! 先着順でミニトマトもプレゼント!  
場所/イオンいわき店1F 正面入口特設会場  
※日曜・祝日はお休みの日により変更になる場合がございます  
主催/福島県いわき赤十字血液センター  
いわき市保健所  
協賛/イオンいわき店(両日)  
いわき小名浜薬園株式会社(3/26のみ)  
**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/日用雑貨売場 あさ7時~22時 医薬品売場(一部)の専用店にて営業  
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バスパートナー登録企業です

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  
効果を発揮します!  
**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システムなどにも活用。  
**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。スタッフの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\*暮らし編集室まで

## 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!!

特別企画第2弾  
好評につき期間延長!  
**整体師大募集!**  
平成29年3月~4月30日まで(先着20名様限定)

受講料は分割払いで、働きながら返済も可能。  
整体師の資格取得者、また整体師として現在働いている方で、リラックスグループ店を希望される方も面接可能です。  
**面接随時 いつでも入学可能**  
**学ぶ時間も自由 柔軟に対応**

【場所】整体医療総合学院いわき校

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

お気軽にお問合せください  
0120-FreeDial 0120-045-901  
TEL.0246-58-6838  
携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子

柔道整復師  
箱崎慧世

整体医療総合学院  
とさんごらーんず2F  
石井脳神経眼科  
宇佐見G5  
ライトオン  
モスバーガー  
横浜ラーメン  
とんこつ家



# 3月3日は 耳の日です

寝ている間も情報をキャッチしている耳。今回は耳の日にちなんで、そんな働き者の耳に関するあれこれを見ていきましょう。

## あなたは大丈夫？ 聞こえチェック



### 3 そもそもどうやって音を聞いているの？

音そのものは空気の振動です。この振動が1秒間に約340mの速度で空気中を伝達し、私たちの鼓膜を振動させます。この振動が耳の中で神経信号に変換され、脳が認識することで音となって聞こえるのです。

### 3 年齢によって聞き取れる音の高さが違う

一般的に年を取れば取るほど高音の音が聞こえにくくなるという傾向があります。個人差はありますが、聴力に障害のない20代前半の人が聞くことのできる周波数は17000Hz(ヘルツ)、一方60代以上になると8000~9000Hzまで落ちてしまいます。これを応用したものが「モスキート音」です。※モスキート音とは、17000Hz(ヘルツ)前後の高周波音のこと。蚊の羽音のような不快な音なのでこう呼ばれます。コンビニの駐車場などでこの音を流し若者を退散させるという施策を導入しているところもあります。

### 3 痛んだ細胞は治らない？

耳にある有毛細胞は一度痛んでしまうとそこから回復・修復することはありません。つまり、生まれてから死ぬまでの間に15,000個の細胞を酷使しながら使い続けなければならないということになるのです。右の「聞こえを維持するポイント8」を参考に、耳を大切にしながら聴力を維持していきましょう。

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 聞き間違いが多い
- 見えないところからの車の接近にまったく気がつかないことがある
- 話し声が大きいといわれる
- 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 騒音の多い職場や大きくうるさい音のする場所で過ごすことが多い
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある

### 0~2個の方

現状は問題なし。ただし「聞こえ」は急に衰えることもあるので、定期的に耳鼻科の専門医で耳の検査を受けるようにしましょう。

### 3~4個の方

一度耳鼻科の専門医に相談してみてもいいでしょうか。

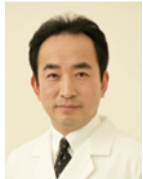
### 5個以上の方

できるだけ早く耳鼻科の専門医で診察を受けることをおすすめします。

## 今から始める! 「聞こえ」を維持するポイント8

<p><b>うるさい環境(大きな音のするところ)に長時間いない。</b></p> <p>30分に1度は静かな環境に身を置き耳を休ませましょう。</p>	<p><b>年に1度は定期健診を受ける。</b></p> <p>20歳代から衰え始める聴力。難聴に早めに気がつけば、早期ケアが可能です。</p>	<p><b>疲労や精神的ストレスをできるだけためない。</b></p> <p>疲労やストレスがたまると聞こえる「耳鳴り」は、耳や身体の不調のサインです。</p>	<p><b>適度な運動を心がける。</b></p> <p>軽い運動をすると耳の中の血液循環もよくなり、難聴予防や聴力回復に役立ちます。</p>
<p><b>睡眠をしっかり取る。</b></p> <p>十分な睡眠により脳の修復を行うことで、疲れた聴力を回復することができます。</p>	<p><b>ビタミン・ミネラルを多く含むバランスのよい食生活を続けること。</b></p> <p>聴力低下は加齢に伴って起こるもの。バランスのよい食生活で老化防止をしましょう。</p>	<p><b>高血糖・高血圧に注意する。</b></p> <p>血液の流れが滞ると血管や神経が傷つき、聴覚障害を引き起こすリスクが高まります。</p>	<p><b>人と楽しく会話をする。</b></p> <p>おしゃべりは脳を活性化します。また「聞こえ」の状態も自然とチェックできます。</p>

### 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。



日本美容外科学会認定専門医

## 17th ANNIVERSARY

おかげさまで  
17周年

### わきが、多汗症をチェック!

1. 白いシャツの脇の部分が黄ばむ
2. 耳あかが湿っている
3. 両親のどちらかがわきが体質である
4. 全身汗っかきである
5. 脇の毛が濃いほうである

最初の3つ(1~3)が当てはまる。  
わきが体質の可能性が大きい。

最後の2つ(4~5)が当てはまる。  
多汗症の可能性が大きい。

5つすべてが当てはまる。  
わきが多汗症の可能性が大きい。

わきが・多汗症の手術にはいくつかの方法がわかれていますが、3大汗腺といわれるアポクリン汗腺、エクリン汗腺、皮脂腺を確実に取り除くために、当院ではイナバ式を改良した皮下組織削除法にさらに剪除法を併用して万全の手術を心がけております。

これによってニオイだけでなく汗も確実に減らすことができ、脱毛も同時に行えます。また、手術以外でわきが・多汗症を治療したい方にはボトックス注射によって一定期間、症状をおさえる事ができます。

### 【わきが・多汗症の治療】

- ボトックス注射 75,000円
- 手術 240,000円

## 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。

### わきが、多汗症の治療

わきがは汗腺のはたらきによって、独特のにおいがする体質です。ご自分がわきがや多汗症かどうかを判断するには、以下の5項目にあてはまるかチェックしてみてくださいと思います。

### 編集後記「まごめ」のコラム

一区切り

3月。社会人は年度末、子供は卒業、卒業、いろいろなことがあった一区切りとなります。私はこの卒業と言う時期に必ず思い出す樹木があります。それは、中学校を卒業する時に植樹したサクラではなく、校庭の真ん中に一本ずつあった「くすの木」と「いちごの木」です。当時の私は「今も変わらない」と思っていた外を見ていた子供で、その視界の先にはこの2本の巨木が鎮座しており、誰よりも彼らを見ていたからだと思います。私にとって学校イコールこの巨木となるわけですね。

ところで、私たちが子供の頃はどの学校にも「くすの木」「いちごの木」があったと思いませんか？ それもベアと言うカセットで。しかも私の母校のように校庭のど真ん中に鎮座していた事は言うほどレアではない事だと思えます。

なぜ「くすの木」と「いちごの木」が植樹されていたのでしょうか？ ねえ？ 杉とかもみの木でもよかったですよ。で、私なりの解釈なのですが、「くすの木」は常緑樹なので葉っぱが一度に落ちない、やせた土地でも育つ上病気にかかりづらい、つまり手間が掛からないのです。また、幹が太くなるので堂々とした姿は見る人に安心感を与えます。シンボルになりやすかったから。一方、「いちごの木」は落葉樹で「くすの木」と逆です。芽吹きから紅葉を落とすまで姿を変化させることで四季を感じさせてくれます。コナラも育ちはよくシンボルになりやすかった。

ではなぜセットなのか？ かわらない物とかわる物、つまり「安定と変化」の象徴なのではないか？ 変化の中にこそ真の安定がある？ なんだか面倒なことになって来ましたがこの辺で一区切りとします。次回、「くすの木」と「いちごの木」の真実(仮)で真相究明して参ります。



## 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

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いアプリが起動します!

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

完全予約制

日本美容外科学会認定専門医 医療法人さきび会 医学博士 理事長 石原信浩

いわき市 0120-107-455 郡山(全国共通) 0120-107-286

PCサイト <http://www.keisei.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2分)

連休中も休まず診療いたします。

かざす ※院内の様子が見られます。

## La・暮らし 読者プレゼント

応募締切 2017年3月31日(金)

●当選発表は発送をもって代させていただきます。  
●プレゼントの発送は4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(AまたはB)を明記の上、Eメールにてご応募ください。

※各様の個人情報は、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** (株)ベジ・ワン北社の  
パプリカのぴくるす 1袋  
**10名様**

**B** マルト商品券  
2,000円分  
**5名様**



かざす

**La暮らしスタッフおすすめ**

**初代からの味を受け継ぐ  
魚料理を堪能できる和食レストラン**

小名浜港からほど近く、鮮魚店と並ぶ和食レストランさすいち、地元の方や会社員・観光客でにぎわう人気店。中央市場で仕入れた新鮮な魚介類を使った料理の数々に目が奪われます。中でも「金目鯛の煮付け定食(¥1,585)」は、脂ののった肉厚の身と、うまみをぐっと引き出す絶妙な味付けがマッチするお店の人気メニュー。他にも、井から溢れんばかりの新鮮な魚が堪能できる海鮮丼(¥2,500)もおすすめの一品。一度食べたならやみつきになること間違いなしです!



La・暮らし 読者3月限定!  
**ソフトドリンク全品  
一杯無料**(通常¥300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

**レストラン さすいち**  
いわき市小名浜字辰巳町36-1  
営業時間/平日7:00~15:00  
土曜日・日曜日・祝日7:00~20:00  
定休日/火曜日  
駐車場あり  
**0246-73-0141**

## NEWS&TOPICS



### お年寄りを体感…「大変だなあ」

先月14日、勿来第三小学校にて、小学生がお年寄りの身体を疑似体験する教室が開かれました。(共催=社会福祉法人ハートフルなこそ・社会福祉協議会) 参加した4年生の8人は、車いすを実際に使いながら使い方を学んだ後、専用の器具を体につけて70代のお年寄りを疑似体験しました。

全身に重りがついた専用のサポーターをつけ、普段勉強している校舎内を歩いて階段を上り下りしたほか、白内障が体感できるメガネをつけていつも使っている教科書を音読。文字が見えづらいのはもちろん、指先も思うように動かず、ページをめくるのも一苦労。「大変だなあ」という声も漏れていました。おじいちゃんおばあちゃんの大変さがわかったかな?



## 2017年度 新規生徒募集

**自主性を養い 学ぶ力を育てます!**

- 入塾までの流れ
- ①お電話でお問合せ
- ②面接・体験授業のご予約
- ③体験授業 (最大4コマまで無料)
- ④お申込み面談
- ⑤授業スタート

**●授業料 (税込)**

小学1~3年	5,830円~
小学4~6年	9,070円~
中学生	11,880円~
高校生	17,820円~

4月未まで  
入塾料無料!

ライズアカデミーの学習システム & サポート

1. 学力別の個別カリキュラム
2. スモールステップ授業 (目標の細分化)
3. 苦手科目の戻り学習・得意科目の先取り学習
4. 反復チェックテスト
5. 自宅学習の習慣づけ
6. 小学生から英検チャレンジ 4 技能強化 (マンツーマン skype 英会話導入)

在塾生の実績一例 (直近データ)

- 1期合格 磐城桜が丘 (2名) 湯本 (1名) いわき秀英 (3名) 磐城緑陰 (1名)
- 中学3年 5教科総合 学年10位以内 (3名) 2016年12月期末試験
- 中学2年 新教研もぎテスト県内5位 偏差値74 (2017年1月実施)
- 中学1年 数学学年1位 英語学年5位 ●小学6年→英検4級一発合格 など

**自立型個別指導塾** ☎ **0246-38-5241**

**ライズアカデミー**

ライズアカデミー 検索

970-8051 いわき市平六町目 2-10 白土ビル 2F



「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  
**ヤルヤル寝具**

- ・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

かざす

## 春の短期水泳教室 大好評受付中!!

もうすぐ新学期!  
新しいことを始めよう!

ルネサンスは、楽しさが自慢の国内最大級のスイミングスクールです。全国で100,000名ものお子さまが元気にスイミングを楽しんでいます!

今スグ予約!!  
**TEL.0246-21-1336**

もっと知りたい! ルネサンスいわきジュニアスクール 検索

スポーツクラブは サービス 施設 価格 のトータルバランスがポイントです。今は始めるなら、結局、続けやすいルネサンス。

1日	クラス	日程	時間	年齢	受講料
初め短期	5期	3/12(日)	8:30-9:30	3才~未就学児	1,080円 <small>(税込)</small>
	6期	3/19(日)	8:30-9:30	3才~未就学児	

2日間	クラス	日程	時間	年齢	受講料
気軽に短期	7期	3/22(水)~23(木)	8:30-9:30	3才~未就学児	3,240円 <small>(税込)</small>
	8期	3/25(土)~26(日)	8:30-9:30	3才~小学生	
	10期	4/2(日)~3(月)	8:30-9:30	3才~小学生	

3日間	クラス	日程	時間	年齢	受講料
とことん短期	9期	3/29(水)~31(金)	15:30-16:30	3才~小学生	4,860円 <small>(税込)</small>

短期水泳教室申込みもしくは  
スクールイン体験会へ申込と同時に  
本科スクールのご入会手続きをいただくと...

スイミング  
指定用品3点  
(水着・キャップ・バブ)

入会金 **0円**

事務手数料 **0円**

初月  
月会費 **0円**

**ジュニアスクール**  
《1日体験》実施中!

**体操**  
スクール

**空手**  
スクール

**ダンス**  
スクール

**バレエ**  
スクール

市内循環バスヨークタウン谷川瀬前すぐ ※駐車場完備!

**スポーツクラブ  
ルネサンス いわき** ☎お問い合わせは今すぐお電話で  
**0246-21-1333**

お電話受付時間 火~金10:00~23:00 土10:00~22:00 日・祝9:30~19:30  
(休館日)月曜日・年末年始その他 見学会随時開催中!

無料で見学できます!  
**見学会随時開催中!**

仕事帰りに皆さんで! 今月はナイト見学会開催中! お電話でご予約ください。

最大¥13,068が**0円**

専断WEB入会でお申し込み  
3/19(日)18:00まで 先着30名様限定

**0円0円0円**

入会金 **0円** (税込)  
事務手数料 **0円** (税込)  
月会費1ヶ月分 **0円** (税込)

# 2018年卒

## 大学・短大・専門学校

### 説明会開始!

**2018年卒合同企業説明会各地で開催中**

詳しくは  
**マイナビ**  
マイナビで!



**MARUTO**

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

お客様の笑顔のために。(株)マルトは、よりよいサービスをご提供することによって"お客様のしあわせ"を創造する企業を目指しています。