

La・暮らし編集室 〒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!

index | 今月のテーマ **認知症** ■ みんなで考える認知症.....P1~3 ■ わがまちのスポーツっ子/今月のトレンド/晴れときどき子育て日和、ほか.....P4
■ 健康カレンダー/Healthy Action.....P5 ■ レシピ/La・coupon、ほか.....P6 ■ 6月6日は補聴器の日、ほか.....P7

誰にでも起こりうる認知症

いきなりチェックでしたが、いかがだったでしょうか。3つ以上当てはまる方は、医療機関に相談してみてもいいかもしれません。認知症は早期の見と対応が、大切になってきます。

さて、3つ未満だった方も、「認知症なんてずいぶん先の話」と思っている方も、ちょっと待ってください!実は、認知症は決して遠い世界の話ではないのです。

厚生労働省によると、2012年の段階で、65歳以上の認知症の人は462万人、予備軍は400万人だそう。これは、高齢者の4人に1人。高齢化の進展により、その数は年々増え続けていて、すでに予備軍と合わせて900万人を超えているという推計もあります。これは、東北地方の人口に匹敵するのです。

ご近所や親戚など、自分の身の回りのお年寄りを想像してください。他人事ではないような気がしてきませんか? どんな人にとっても認知症は、無

みんなでも考える認知症

これから時代を安心して過ごすために

■ 誰にでも起こりうる認知症

普段こんなことはありませんか?

同じことを言ったり聞いたりする	<input type="checkbox"/>
物の名前が出てこなくなった	<input type="checkbox"/>
置き忘れやしまいが目立ってきた	<input type="checkbox"/>
以前はあった関心や興味が失われた	<input type="checkbox"/>
だらしくなった	<input type="checkbox"/>
日課をしなくなった	<input type="checkbox"/>
時間や場所の感覚が不確かになった	<input type="checkbox"/>
慣れたところで道に迷った	<input type="checkbox"/>
財布などを盗まれたという	<input type="checkbox"/>
ささいなことでも怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/>
蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心が出来なくなった	<input type="checkbox"/>
複雑なテレビドラマが理解できない	<input type="checkbox"/>
夜中に急に起きだして騒いだ	<input type="checkbox"/>

※このチェックシートは認知症の診断をするものではありません

編集室まるごと サポーター化計画

さて、認知症について考えるといつてもなかなか取っ掛かりが難しいもの。私たちもそうでした。そんな中「認知症サポーター養成講座」という制度を見つけました。「認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする『認知症サポーター』を全国で養成」というもので、全国的に行われているもの。いわき市でも公民館などで開催されており、5人以上が集まると、出前授業をしてくれます。

今回、私たちは多忙なボスの日程をこじ開け、先輩諸氏に日程を調整してもらい、編集室全員で受講してみました。

「そもそも認知症とは?」

「65歳以上の方の約4分の1が一人暮らし。夫婦のみが3割。いかに地域で支え合う必要があるかということがわかるのではないだろうか」

そう話すのは、講師で社会福祉士の深澤明日花さん。普段は高齢者に関する相談を受け付ける「地域包括支援センター」に勤務しています。

認知症とは、脳が病気によって変化し、記憶や計算、場所の認識などが低下する病気のこと。その原因となる病気はいくつか種類があり、それによって現れる症状も異なります。特に「表1」の認知症は「三大認知症」と呼ばれています。

アルツハイマー型認知症

- ・最初はもの忘れから始まります。
- ・「ものをとられた」と思ってしまう。
- ・気分が沈んでしまいます。など

レビー小体型認知症

- ・早い段階からいらいはの人や昆虫が見えます。
- ・「もの忘れ」の症状は少ないと言われます。
- ・手足の動きが鈍くなります。など

脳血管性認知症

- ・時々怒りっぽくなります。
- ・感情が不安定になります。
- ・やる気がなくなります。
- ・脳梗塞や脳出血などが原因です。など

認知症の進行の例

表2

小名浜花畑町に「たらちねクリニック」開設しました。

診療は予約制になります

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~12:00	●	●	●	★	●
14:00~16:30	●	●	●	★	●

院長：藤田 操

〒971-8162 いわき市小名浜花畑町11-3 カネマンビル3階
TEL.0246(38)8031

認定NPO法人いわき放射能市民測定室たらちね

土田英順 東日本大震災復興支援チャリティコンサート in Iwaki 2nd

2017年6月17日(土) 14:30開場/15:00開演~16:30終演

場所 いわき市文化センター 大ホール/全席自由席

参加費999円 未就学児以下ひざ上鑑賞無料 当日券あり

Information: たらちね

助が必要になってきます。
 ③もの盗られ妄想など、周辺の人が疲弊する精神症状。
 ④行動障害への理解
 自分や周囲のことが正しく把握できなくなると、行動がちぐはぐになり「徘徊」はその1つだそうです。「徘徊にも理由があります。むやみやたらに歩いているわけではなく『家族のもとに帰りたい』とか、『そろそろ学校に行かないといけない』とか。そこは周囲が無理やり止めるのではなく、『一緒に行きましょう』と声をかけることで、事故や行方不明を防ぐことができます」

■認知症の人は私たちの「合わせ鏡」



認知症になっても喜びや悲しみといった人としての気持ちは残ると言われています。
 「人の表情を読み取る力は残っています。認知症の人は私たちの合わせ鏡」と言われています。私たちがイライラすると、認知症の人もイライラした返答をします。私たちが笑顔だと穏やかな気持ちで接してくるんですね」

①驚かさな
 ②プライドを傷つけない
 ③急がせない

という、3つの「ない」が重要です。合わせて頭に入れますよ。

繰り返しになりますが「気遣い」が認知症を和らげ、お互いに暮らしやすい地域を作っていく基礎となるのではないのでしょうか。

特に一人暮らしの認知症の人は、最初の気づきが地域の人ということも少なくないそうです。

「私たちが関わっている方は独居高齢者のみの世帯というのが多いです。そういう方の変化に気づくのはご近所さんだったり、宅配便や新聞配達だったりします。」

『最近ゴミ出しがおかしい』とか、『ちよっと様子が変わった』とか、そういうことで包括支援センターに連絡

そこにはセンター員が訪問して、状況を見て、家族に連絡を取ったり、介護保険のサービスを調整するなど、必要なケアをします」

日常のちよっととした気づきや気遣いが、大きな手助けになるかもしれないですね。私にもできることがあります。そう気がしました。

■サポーターの証オレジンリング



こうして、あつという間に90分が過ぎていききました。いい講義だったな。ちゃんと書けよ！」と、半強制的に日程をこじ開けられたボスもニコニコ。

終了後、認知症サポーターとしての証としてオレジンリングをもらいました。揃いのバンドとか、何だか懐かしい感じがします。うれしさもあって、みんなで記念撮影！

編集室一同、日常の中で、微力ではありますがありますが、認知症の人とそのご家族の支えになつていければと思つた次第です。

最後に、認知症予防のために心がけるべきことをまとめました。

認知症予防のために 心がけてほしいこと

- 生活習慣病の改善と体調管理
野菜、魚介類、くだものを中心に。塩分は控えめに。
- 適度な運動と睡眠
1日30分程度のウォーキングや水泳など。シルバーリハビリ体操もお勧めです。
- 脳の活性化
計画を立てた行動をする ▶ 旅行、散歩など
植物や動物の世話をする ▶ 園芸など
頭を使うゲームをする ▶ 囲碁、将棋、麻雀など

Enjoy Exercise 笑顔やコミュニケーションが生まれる「脳活性化プログラム!!」

シナプソロジーとは「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ることです。複数人で楽しく行うことで、感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の低下も期待できます。このプログラムは、短時間・狭いスペースで実施できるので、無理なく楽しく続けることができますよ!

始めてみよう!1回10分トレーニング!

今回の先生
スポーツクラブルネサンスいわき 石田晶子さん

- グーパーチェンジのポーズ
①右手をパーで前に、左手はグーで胸の前に。②左手をパーで前に、右手をグーにして胸の前。③①→②→①→②と繰り返した後、胸の前で1回手をたたき、次は右手をグーで前に、左手はパーで胸の前と交互に行います。
- 計算じゃんけん
①グーを0、チョキを2、パーを5として、じゃんけんをします。②お互いが出した手の数字を足し算して答えがわかった人から声に出します。※慣れたら引き算、掛け算にも挑戦してみましょう。
- タッチ回し体操
①右手を上にして一度手をたたき、次に隣の人の手をたたきます。②①を5回繰り返したら、今度は左手を上にして一度手をたたき、次に隣の人の手をたたきます。※慣れてきたら、繰り返す回数を3の倍数などにしましょう。

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>

Nakamura Hospital
中村病院
 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
 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

たった3か月で運動能力が30%アップ!!

県内各ラボにて運動会で好成績のお子様多数!!

スポーツ適正ナビでお子様に向けたスポーツがわかります!!

忍者ナイン
 幼児・小学生向けスポーツ教室
 無料体験レッスン実施中!
☎0248-75-3905

パイオメカニクスの第一人者 東京大学大学院 深代千之教授 監修
 3つの成長を促す独自のプログラム
 泉ラボも始まりました!

県内5校でレッスン実施中!
 いわき平ラボ いわき市小島町3-3-8 プリンセス・アイススタジオ
 いわき泉ラボ いわき市泉玉露2-8-8 ダンススタジオ・ヴィーナス
 開成山ラボ 郡山西部ラボ すがわアリーナラボ すがわ牡丹ラボ

インストラクター募集中です!

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 (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
 ●月~土曜日/AM9:00~PM6:00 ●店休日/毎週日曜日・祝日

ショップ:いわき市東田町二丁目20-1
TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910
 ●月~土曜日/AM10:00~PM5:00 ●店休日/毎週日曜日・祝日

介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073

村田耳鼻咽喉科

院長 佐藤 かつる 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

いわき市平中平達細田町3-2 **☎(22)0010**

6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

2017年5月19日現在

6/4日	山内クリニック	9:00~17:00	平谷川瀬	25-8181
	ふかや耳鼻咽喉科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1187
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
11日	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
18日	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
25日	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	春山病院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	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
箱崎医院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131	

▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

4日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
11日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
18日	渡辺クリニック	平南町	25-1170
25日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336



●休日夜間急病診療所(総合保健福祉センター隣) tel.27-1208

[平日] 20:00~23:00 [土曜] 20:00~翌朝7:00 [日曜] 14:00~18:00/19:00~23:00 [祝日] 9:00~13:00/14:00~18:00/19:00~23:00

●県こども救急電話相談 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

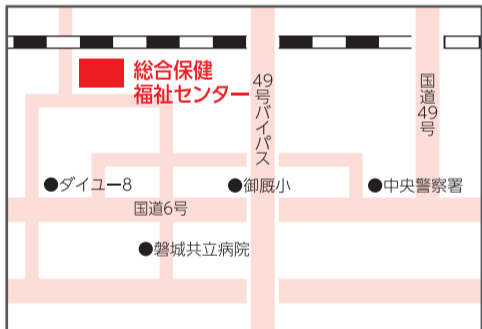
●休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内) tel.27-8620

日曜・祝日 9:00~12:00/13:00~16:00 (受付終了時間 15:30)

6月1日より、「いわき市休日夜間急病診療所」が移転しました!

休日及び夜間における軽症の急病患者の応急的治療を行っている「いわき市休日夜間急病診療所」が、総合磐城共立病院内から市総合保健福祉センター駐車場内に移転しました。あわせて診療時間の一部が変更となります。

[平日] 20:00~23:00
[土曜] 20:00~翌朝7:00
[日曜] 14:00~18:00
19:00~23:00
[祝日] 9:00~13:00
14:00~18:00
19:00~23:00



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

今こそタバコのない社会を目指して!

未成年の喫煙に対するからだの影響や「むし歯」問題、また禁煙者による経験談や受動喫煙の影響など、タバコに関する問題をあらゆる角度から考えていきます。

【日時】 6月3日(土) 14:00~16:00

【会場】 いわき市医師会館 ※参加費無料

【内容】 以下のプログラムで開催いたします。

第一部 講演

- ・それぞれが取り組むタバコ問題
- ・未成年の喫煙に対する体の影響
- ・喫煙者が知っておきたい「むし歯」の問題
- ・病院としてのタバコ問題への取り組み~禁煙外来開設を契機として~
- ・禁煙者の報告「私はこうしてタバコをやめた!」
- ・今こそ受動喫煙を考える
- ・受動喫煙防止に向けた取り組み

第二部 パネルディスカッション

多職種で取り組むタバコのない社会

【講師・パネリスト】 総合司会 ベティ(FMいわきパーソナリティ)

いわき市立総合磐城共立病院禁煙外来担当 日本禁煙学会認定医 油井満先生

いわき市薬剤師会 会長 阿部正敏先生

いがり歯科医院 院長 猪狩寛晶先生

福島労災病院 看護師長 西部里美先生

かしま病院 看護師 住谷幸枝先生

みちや内科胃腸科 院長 日本禁煙学会認定指導医 齊藤道也先生

いわき市保健所 所長 新家利一先生

かしま病院 理事長 中山大先生

なかにし内科クリニック 院長 中西文雄先生

【参加方法】 予約や申込み等は必要ありません。直接会場にお越しください。

問合せ先▶いわき市医師会 事務局長 (担当:國井) Tel. 38-4201(平日/9:00~17:00)

看護学部開設記念

いわき明星大学 地域公開講座

看護学部の開設記念として、3日間にわたり健康に関する講座を開催いたします。お気軽にご参加ください。

【日時】 6月10日・17日・24日(土) 13:00~15:00

【会場】 いわき明星大学2号館 AV大講義室 ※参加費無料

【内容】 以下のプログラムで開催いたします。

6月10日【Aコース】 ・生活習慣と健康~自身の健康保持・増進法および看護職(看護師・保健師等)の力を活かす方策~ 看護学部教授 白井千津先生

6月17日【Bコース】 ・住み慣れた地域での在宅ケア~2025年問題と2050年問題って何?地域包括ケアシステムって何?~ 看護学部教授 小林紀明先生

6月24日【Cコース】 ・子どもと家族の健康増進~自閉症の早期診断・治療・支援~ 看護学部教授 レンデンマン美智子先生

【応募方法】 ハガキ・FAX・メールのいずれかの方法で、氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・希望コース名をご記入の上、下記までお申込みください。

〒970-8551 いわき市中央台飯野5-5-1 いわき明星大学地域公開講座係

FAX:0246-29-5105

E-mail:chiiki@iwakimu.ac.jp

問合せ先▶いわき明星大学地域連携センター Tel.0246-29-7839(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。

6/4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	9:00~11:00 14:45~16:30	四倉支所 四倉病院	400mLのみ
9日	13:30~16:30	呉羽総合病院	400mLのみ	21日	9:00~11:00	小名浜支所	400mLのみ
11日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ	25日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	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

【献血受付日】
毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)
【献血受付時間】
9:00~11:30/12:45~16:30
(全血献血は17:00まで)



正社員・パート募集

■ 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	小川町高萩家ノ前119	83-2559
平	木部新聞店	平字大町26の1	25-2884
内郷	内郷新聞販売	内郷綴町町之内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。

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。

完全予約制 女性専用 メイクルーム



オシャレは指先まで
綺麗が毎日ハッピーにする♡

◆新規模限定!
¥500引き (※¥5,000以上のメニューから)
[利用条件] 予約時or入店時提示 / 2017年6月30日まで

◆ジェルネイル(ベースデザイン10本+フリーデザイン2本¥5,000/10本フルオーダーデザイン¥6,000) ◆まつげエクステつけ放題¥5,000
ボリュームラッシュ¥6,000

Nail&Eyelash Dear Honey

いわき市平上荒川字安草16-1
9:00~18:00
日曜日、祝日
あり

090-6781-6583

助産師すくすく相談会
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 ●妊産婦さんとそのご家族の不安や悩み事など
助産師による親切・丁寧なアドバイスが好評! 安心子育てをサポートいたします

日時 6月10日(土) AM10:00~12:00
場所 イオンいわき店3階 子どもの遊び場
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

まちの保健室
福島県看護協会 いわき支部主催

●健康チェック(血圧測定・体脂肪測定) ●健康相談など

日時 6月10日(土) AM10:00~15:00
場所 イオンいわき店1階 正面入り口特設会場
対象: どなたでもお気軽にお立ち寄りください

AEON イオンいわき店
いわき市平上三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F食料品/日用品売場 高さ7時~22時 その他の売場 高さ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

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



happy recipe #009

認知症予防には
脳を働かせる「料理」が効果的!

小じゃがいもとさばの甘辛煮

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!

20分

予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可

べたつく「梅雨肌」対策!
毛穴洗浄&ホワイトニングケア!



おためしフェイシャル(45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 → ジェルパック
ベージュコース(70分) ¥3,500(税抜)
[流れ] お試しフェイシャル → フォトデコルマッサー

[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6月30日まで

【こんな方にオススメです!】化粧ノリが悪い・ざらつきが気になる・シミ、シワ、くすみが気になる・肌全体が荒れやすい

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

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ト
ト&優雅な店内で楽しいレッスンを♡



お花遊びコース ¥4,320(税込み)
(花器、花材込み)
6月6日(火)~6月24日(土)まで開催いたします。

6月のテーマは「サムシンブルーのアレンジ」
プリザーブドフラワー


青山ガーデンフラワー

いわき市平上荒川字中内南177-4
10:00~18:00
日曜日、祝日
あり

0246-34-8783

完全予約制 女性専用 子ども同伴可 メイクルーム

「結果」の出る技術&
徹底した接客&贅沢完全個室♡



「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。

＜ほうれい線&目ジワ&たるみコース＞
＜シミ&くすみコース＞

シミ・シワ・たるみ 沙羅以

いわき市平上町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 女性専用 子ども同伴可 メイクルーム

かざす

★認知症予防に効果的といわれている食材
魚・大豆製品・納豆・しいたけ・オリーブオイル・カカオ・コーヒー・ココナッツオイル・セロリ・ピーズ・ぶどう

★上記の食材の吸収を助ける栄養素
これらを合わせてとりましょう。
・ビタミンC
ストレス軽減と深い関係があります。脳にどんな栄養を与えようとしてもビタミンCが不足するとうまくいきません。
食材例: 赤・黄ピーマン・ゆず・ピーマン・アセロラ・パセリ・芽キャベツ・レモン・ケール・ゴーヤ・柿・キウイ・レッドキャベツ・モロヘイヤ・いちご・ししとう・ブロッコリー・カリフラワー・パパイア・きんかん・かいわれ・つまみ葉など
・ビタミンE
若返りビタミン。抗酸化作用があり血液をさらさらにします。
食材例: かぼちゃ・にら・ブロッコリー・パプリカ・モロヘイヤなど

☆コラボ企画☆
ステラお料理教室
La*暮らし×ガスワンキッチンスタジオ

日時: 2017年7月7日(金) 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: 「認知症を予防しよう!」
講師: 料理教室「小房」
遠藤 ふさ江さん
受講料: 1,000円
定員: 8名
お問合せ / お申込先: 0120-43-3148

【材料】4人分

小じゃがいも	500g
さば缶	200g
こんにゃく(アク抜き)	350g
お好みで季節の野菜 (ゆでた小松菜1/2束、焼いたピーマン2個、 ゆでたさやえんどう4個)	
合わせ調味料(A)	
・醤油	100cc
・みりん	100cc
・酒	100cc
※Aをあわせて300ccのうち、200ccを使う	
合わせ調味料(B)	
・砂糖	大さじ1~2
・ごま油	大さじ1~2
・韓国唐辛子	小さじ1~2
・赤味噌	大さじ1~2
・にんにく(みじん切り)	大さじ1
しょうが(千切り)	お好み
白煎りごま	お好み

【作り方】

- ①こんにゃくは手でちぎりアク抜き乾煎りし水分を飛ばす。
- ②鍋にAとBと小じゃがいもと①を加え小じゃがいもがやわらかくなるまで煮て器にうつす。
- ③煮汁にしょうがと水気を切ったさばを入れ3分煮る。
- ④さばも器に移し、煮汁にとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤お好みの野菜をお皿に添えて上から④をかけて白煎りごまをふりかける。

自分の手や頭を使って料理をして認知症を防止しよう! たまには料理教室に参加して、ワンランク上の料理を学ぶのもいいですね。

「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



店頭販売限定モデル
ぜひお店でお試ください。

▶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

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

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。

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。

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

保険調剤・在宅医療を
バックアップ!



TARO PHARMACY

薬や在宅介護に関することは何でもご相談ください。
ケアプランの作成も承っております。

薬局TARO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

La・暮らし 読者プレゼント

応募締切 2017年6月30日(金)

●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7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 スパリゾートハワイアンズ ペア入場券 **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

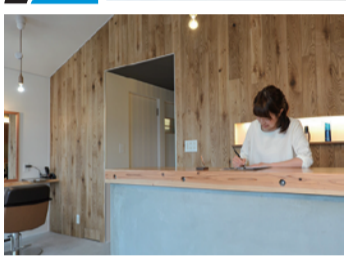
木の香りがふわりと漂う 緑いっぱいの癒し系美容室♪

鹿島街道沿いホームセンター山新の向かいに位置する「hair&spa tree」。昨年5月にオープンしたばかりのきれいな店内は、その名の通り木のぬくもりや窓いっぱいから差し込むやわらかな自然光を感じられるほっとする空間。日々の疲れを癒す贅沢な時間を存分に味わっていただけるよう、店内は1対1の完全プライベート空間です。

頭皮と身体に優しい植物由来成分92%のカラー剤や、アロマミスト付きシャンプーで、心身ともにゆったりとリラックスできること間違いなしです。

La・暮らし 読者6月限定!
リペアコアチャージトリートメント
無料(通常¥2,160)
※La・暮らしを見てご予約された方が対象です
※La・暮らしを見たとお伝えください

hair&spa tree
いわき市小名浜岡小名字沖16-6
営業時間/10:00~18:30
(カット最終受付17:30)
定休日/日曜日・水曜日午後・その他不定休 ※完全予約制です
0246-38-5080



NEWS&TOPICS

おいしく、便利に 災害時の強い味方フリーズドライご飯

常磐のサンフレックス永谷園(永谷喜一郎社長)が開発した「フリーズドライご飯」が注目されています。災害時の非常食といえば、これまで「アルファ米」が一般的でしたが、調理に時間がかかる(お湯で15分、水で1時間)上に、時間が経つと固くなるなど、難点がありました。それらを克服し、さらにおいしく食べられるのがこの「フリーズドライご飯」です。

お湯で3分、水でも5分と調理時間が大幅に短縮。開封してそのまま食べることも可能です。もちろん、冷めてもおいしさはそのまま。アレルギーフリーのものや、開封するとスプーンが入っているなど、細やかな気遣いもうれしい商品です。永谷社長は「災害時だからこそ、おいしいものがほしいと思う。この商品で災害食の文化を変えていきたい」と話しました。



一度に多くの仕事をする 小さな補聴器

補聴器が持つ基本的な機能は、「耳に入ってくる音を大きくして伝える」と「入ってきた音を加工して聞きやすくする」ことです。内蔵されたマイクで音を集め、アンプとよばれる機器で入ってきた音の強弱や高低・方向といった要素からその音を増幅・加工し、レシーバーで音を出すという一連の流れが小さな補聴器の中で行われます。一度落ちてしまった聴力を元通りにすることはできませんが、補聴器を上手に使うことで聞こえを補うことは可能です。

「聞こえにくい」といった症状があっても、外科的治療で改善する可能性があるものから、補聴器で聞こえを補う必要があるものなど、その原因や治療法はさまざまです。そのためまずは耳鼻咽喉科の専門医のもとで適切な検査を受け、判断を仰ぎましょう。そこで補聴器の使用を進められた場合は、すぐに補聴器の購入を検討しましょう。「補聴器をつけるのもっと耳が悪くなるのでは…」と心配する方もいるようですが、自分にあつた補聴器をつけている限り聞こえが悪化する

「聞こえにくい」といった症状があっても、外科的治療で改善する可能性があるものから、補聴器で聞こえを補う必要があるものなど、その原因や治療法はさまざまです。そのためまずは耳鼻咽喉科の専門医のもとで適切な検査を受け、判断を仰ぎましょう。そこで補聴器の使用を進められた場合は、すぐに補聴器の購入を検討しましょう。「補聴器をつけるのもっと耳が悪くなるのでは…」と心配する方もいるようですが、自分にあつた補聴器をつけている限り聞こえが悪化する



6月6日は補聴器の日

難聴も認知症の危険因子です!

「難聴になると認知症のリスクが高まる」と2015年に厚生労働省から発表されました。難聴の早期診断、早期発見、そして補聴器による聴覚補償は認知症の発症予防につながる可能性があります。

補聴器の種類と特徴

(協力:新日本補聴器センター)

【耳あな型】
耳のあなに入れるタイプの補聴器。耳のあなの中に入れて使うため目立ちにくい。オーダーメイドタイプだと一人ひとりの聴力や耳の形状にあわせて作られ聞こえを改善しやすい。マイクが耳のあなの位置にあるため、自然に近い形で音が聞こえ方向も確認しやすい。あまり種類は多くないが、安価で手に入る既製品もある。

【耳かけ型】
耳の上にかけて使用するタイプ。操作が簡単で扱いやすい。音を集める位置と音を出す位置が離れており、ハウリングが起りにくい。眼鏡やマスクを頻繁にする人や汗をかくスポーツを頻繁にする人は注意。種類が多く価格も幅広い。

【ポケット型】
小型ラジオのようなもので本体をポケットに入れて使用する。スイッチやボリュームの操作部分が大いいため比較的簡単に扱える。イヤホンとコードをつないで使用するので、コードが邪魔になることも。手ごろな価格で手に入る。

補聴器の技術は急速に進化しており、最近では、スマートフォンの専用アプリで設定を操作したり、リモコンや多彩なアクセサリも充実している機種もあります。その小ささ、性能、デザインに驚かれるでしょう。専門の取扱店にてお気軽にご相談下さい。

き認識する脳の回路は使われないと働かなくなるので、むしろ症状が比較的軽い早い段階から装着したほうが、その後いい聞き取りができるようになります。

補聴器の種類とお店選び
補聴器には、「耳あな型(オーダーメイド・既成)・耳かけ型・ポケット型」と大きく3種類に分けられます。ご自分の聴力や好み・予算などに合わせて納得のいくものを見つけてみましょう。そのためにももちろんお店選びも重要です。現在は通信販売などで気軽に補聴器を購入することができ、聞こえは日々の生活に関わる問題です。補聴器販売店に出向き、専門家にじっくりと相談をしたり、自分の耳に合うのか試してみるなど、しっかりと比較検討をしてから購入するほうが失敗も少ないでしょう。その際、「認定補聴器技能者」など専門の機能や知識を持った人が在籍し、設備など一定の条件を満たしている「認定補聴器専門店」を探してみるのをおすすめです。

最新型プレミアム補聴器登場

試聴貸出し

超小形耳掛型
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 障害者総合支援法補聴器代理店

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)
FAX (0246) 21-9322
営業時間 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!!

Uchiyama

視える喜びと聴こえる感動をご提供する
メガネ補聴器の内山
ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

植田本店 いわき市東田町2丁目20-2 ☎ 0246-62-5468
磯原店 北茨城市磯原町磯原3丁目1 ☎ 0293-42-3794
勿来店 いわき市勿来町大高土取10 ☎ 0246-65-2970
泉店 いわき市泉町滝尻字下谷地10 ☎ 0246-56-6490
鹿島店 いわき市鹿島町久保1丁目5-11 ☎ 0246-68-7676
平銀座店 いわき市平谷2丁目36 坂田ビル1階 ☎ 0246-88-1647

創業32年の経験と実績で奉仕する
補聴器のことなら専門店
「あかまつ」
へご相談ください!

無料貸出キャンペーン中

ご家族、お知己で聞こえてお困りの方はいませんか?
ご自宅・施設等への無料訪問いたします。

株式会社 **あかまつ補聴器センター**
認定補聴器技能者在籍店 いわき店
福島県福祉法契約 日本補聴器販売店協会正会員

いわき市常磐湯本町天王崎26
0246-44-5448
営業時間 9:00~18:00 定休日/日曜日・祝日
Pあり(店舗向かい品川駐車場をご利用ください)

ときどき
こんなこと
ありませんか?

知らず知らずのうちに
楽しみを逃してるかも
しれません。

補聴器を自宅で2週間お試し
＜試聴レンタルキャンペーン実施中＞

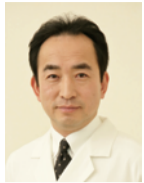
メガネと補聴器 和光

平店 0246-21-3574
いわき市平字田町1-11 年中無休

湯本店 0246-44-3387
いわき市常磐湯本町三函222 日曜定休

「はじめないと、変われない」
ご相談だけでも
お気軽にどうぞ

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 順天堂大医学部大学院卒業

Dr.石原 診療ブログ 検索



いわきタウン形成外科クリニック院長
森 俊夫 先生

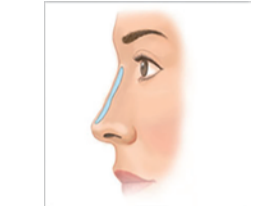
その他にも経験豊富な
学会認定専門医の
ドクターがおります。



日本美容外科学会認定専門医



厚生労働省で認可されているヒアルロン酸



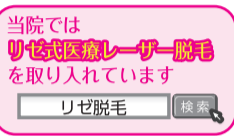
ヒアルロン酸の種類による隆鼻術の効果目安

ジュビダーム	6~9か月
SUB-Q	2~3年
アクアミド	5年以上

おかげさまで17周年

キレイになりたいあなたへ
手術と注射による隆鼻術

鼻すじを通す、鼻を高くしたい場合は隆鼻術といって、一人ひとりの鼻にふさわしいオリジナルのシリコン・プロテージェを使用して。また、ヒアルロン酸の注射一本でできる隆鼻術があり、ほとんど腫れずにすぐに行えます。使用するヒアルロン酸の種類によって効果持続が異なりますので、ご希望を担当の専門医にお伝えください。



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



株式会社 毎日民報植田販売センター
代表取締役社長 亀山 静江さん

■慣れたところに震災が...

いわき南警察署の近く、静かな街並みの中にあるのが、植田地区をカバーする「毎日民報植田販売センター」だ。「仙台の中心部にいたもので、のんびりした感じのところだなあという印象でした」社長の亀山さんは、植田の最初の印象をそう語る。もともとは夫婦で仙台の新聞販売店を営んでいた。後継者がいなかったこの販売店を紹介され、7年前に夫婦で移り住んだ。土地勘のない場所に戸惑いながら、半年が経った時だった。「夢中でやっていて、慣れたかなと思ったときに震災がありました。もう、大変でしたね。ようやく地域覚えてきた頃だったので」担当地区の中には、津波で流されたエリアもあったそうだ。亀山さんにとっても、忘れがたい経験となった。

■突然の不幸と社長就任

震災の混乱から抜け出した矢先、今度は当時社長だった夫が病に倒れ、帰らぬ人となった。4年前の夏のことである。「震災のときも大変でしたけど、そのときは

もっと大変でした。一人でどうしようと思って」店を引き継いで、社長に就任。それからは「休んでられない」と、毎日店に来て仕事をしたそうだ。

インタビュー中、これまでの日々を振り返りながら、取り出したのは前号のLa*暮らし「涙活特集」。「やっぱり、我慢しすぎるのはよくないですね。なるほどと思いました」

現在は、脱サラして仙台から来た娘夫婦とともに、販売店を切り盛りしている。

■朝のウォーキングが日課

健康のために最近ウォーキングを始めた。きっかけは健康診断の結果だった。「あまり数値が良くなって、お医者さんに行ったら『ちょっとでもいいからとにかく運動してください』って言われて」朝6時から20分ほど歩き始める。暖かくなってきて、歩きやすくなってきたかと思いきや、気乗りしない日もあるとか。「『きょうはいいかな……』とか思う日もありますが、頑張ってますよ(笑)だんだん体も動くようになってきました」健康を気遣う理由もちゃんとあった。「まだちょっと、頑張んなきゃと思っています。もう少しね」

販売店を切り盛りするには、体力も必要。これからも、亀山さんの挑戦はつづく。



《植田》毎日民報植田販売センター
いわき市植田町南町1-5-14
TEL.0246-63-3636

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

完全予約制

いわき院が新規移転しました。

0120-107-455 0120-107-286

http://www.keisei.ne.jp/ info@keisei.ne.jp

いわき市平字白根町9-1 グランパークホテル(ネックスいわき1階)

かざす ※院内の様子が見られます。

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!!

新店舗3店舗オープンにつき
整体師大募集! 面接随時 いつでも入学可能
学ぶ時間も自由 柔軟に対応

HPがリニューアルしました!
http://seitai-sogo.com

株式会社リラックスグループ
整体総合学院
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
0120-045-901
携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子

いわき常磐ロータリークラブ Rotary

ROTARY SERVING HUMANITY

明徳館幼稚園へ図書贈呈

清掃活動

電子黒板贈呈式

人類に奉仕するロータリー

RI1530地区

会長	猪狩 謙二
会長エレクト	藤本 孝典
副会長	菅田 貴博
直前会長	上村 直人
会場監督	磯上 佐太郎
クラブ奉仕委員会委員長	根本 勝也
職業奉仕委員長	矢内 秀樹
社会奉仕委員長	箱崎 忠
国際奉仕委員長	平子 作麿
青少年奉仕委員長	渡辺 弘
戦略計画委員長	平子 佳廣
ロータリー財団委員長	上村 直人
米山記念奨学会委員長	橋本 芳家
幹事	近藤 誠二
副幹事(幹事エレクト)	佐久間 守人
会計監査	菅田 貴博
副幹事(幹事エレクト)	宮内 丈夫
会場監督(SAA)	長磯上 佐太郎
クラブ奉仕委員会	副委員長 貴博
出席委員会	委員長 勝也
プログラム委員会	委員長 重順
親睦活動委員会	委員長 喜一
スマイルBOX委員会	委員長 勝也
クラブ会報・広報・雑誌委員会	委員長 敏宣
ロータリー情報委員会	委員長 長久保 保敏
会員選考・増強委員会	委員長 長本 瀧
職業分類委員会	委員長 智勇
職業奉仕委員会	委員長 長鈴木 郷太郎
社会奉仕委員会	委員長 長矢内 忠
国際奉仕委員会	委員長 副菅田 貴博
青少年奉仕委員会	委員長 長箱崎 秀樹
ロータリー財団委員会	委員長 長平子 作麿
米山記念奨学会委員会	委員長 長渡辺 敏宣
戦略計画委員会	委員長 長小泉 智勇
常磐共同ガス株式会社	委員長 長上村 直人
いわき市常磐湯本町日渡747	委員長 長橋本 芳家
TEL.4313148 FAX.430710	委員長 長菅田 貴博
《例会日》毎週火曜日	委員長 長上村 直人