

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!!

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 **夏を乗り切る** ■ 熱中症から身を守る……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 ■ 読者プレゼント、ほか……P7

6月某日の街の温度は・・・?

暑い暑いといいつつも、街はいったいどのくらい暑いのか。温度計を片手に測ってきました。

この日は天気予報の予想最高気温が25度前後と、そこまで暑くはなかったのですが、それでも歩き回っていると汗ばんできました。写真を見てもわかるように、日向と日陰では2度ほど温度が違います。これは普段でも役に立ちそうです。一見、日陰がほとんどな公園でも、木の下に入ると多少は暑さが和らぐようです。

また、小名浜のような沿岸部は、気温も若干低く、海からの風が吹いてだいぶ気持ちいい感じがしました。夏を乗り切る際の参考になればと思います。

いわき駅前 28℃ 25℃

21世紀の森公園 25℃ 26℃ 24℃

暑くても頑張っているあなた、熱中症から身を守る!

7月となり、気温もぐっと上がってきました。本格的な夏がもうすぐそこまで来ている感じがします。

今年も花火大会を始め、多くの祭りがいわきの夏を盛り上げます。そして、夏といえば海!今年も7年ぶりに薄磯海水浴場が再開します。

今回は、夏だからこそ、気を付けたいことをお伝えしていきます。健康に留意してより楽しく夏を過ごしましょう!というわけで、最も気を付けたいものとして熱中症について考えてみようと思います。

今年も花火大会を始め、多くの祭りがいわきの夏を盛り上げます。そして、夏といえば海!今年も7年ぶりに薄磯海水浴場が再開します。

WBGTと気温・湿度との関係 ※室内で日射がない場合

WBGT (℃)	相対湿度 (%)																
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	44
39	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	42
37	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	41
36	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	40
35	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	39
34	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	38
33	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	37
32	23	24	25	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	36
31	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	35
30	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	34
29	21	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	33
28	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	33
27	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	32
26	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	31
25	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	31
24	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	30
23	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	29
22	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	28
21	15	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	27

危険: 31℃以上 厳重警戒: 28~31℃以上
警戒: 25~28℃以上 注意: 25℃未満

熱中症対策、必要なことは? 消防本部で聞きました

いわき市消防本部により、去年1年間で、熱中症で搬送されたのは140人。このうちの106人が7月、8月に集中しています。今年もすでに8人が搬送されているそうです。(6月14日現在)

そこで、今回はいわき市消防本部で熱中症対策について聞きました。

答えてくれたのは、警防課の消防司令・宍戸栄介さん(写真右)と、平消防署の訓練指導員で消防司令補の岡部和法さん(写真左)です。

まず、熱中症を予防するために必要なこととして教えてくれたのは意外なものでした。

「こまめに天気予報をチェックするのが一番大事だと思います。それから、最近は予防サイトもありますね」

帽子とか水筒を考えていた私でしたが、なるほど、それ以前に情報が大切なんですね。

「その際には、気温だけでなく湿度も見てください」と言っていて、宍戸さんが示してくれたのが次の表です。

ひとり暮らしは不安だが、管理された生活を送るのは・・・ そんなお悩みを解決する「高齢者のための賃貸マンション」

常磐関船町

さくら志番館 温泉付き

いわき市高齢者向け優良賃貸住宅

1DK 39.24㎡(11.87坪) 18戸 **65,900**円~

2DK 49.32㎡(14.91坪) 6戸 **74,200**円~

共益費、基礎サービス費を含む
家賃補助適用後の入居者負担金

穏やかな暮らしのために...

いわき市認定 家賃補助有り

安否確認・緊急通報システム完備

ご入居対象 満60歳以上

見学・ご相談 随時承っております
《お問い合わせ・お申し込み》

株式会社さくらシニアサービス
〒972-8318 いわき市常磐関船町矢津4-65
TEL. 0246 (72) 2383
FAX. 0246 (72) 2385
http://www.sakura-s.net/ さくら志番館 検索

■救急車が到着するまでに...

いざとなれば救急車も必要になる熱中症。「動けなかったり、意識がもうろうとしたりする場合は、迷わず救急車を呼んでください」熱中症は一刻と症状が変わることもあり、救急車が到着するまでの間の応急処置も大切になってきます。



救急車が到着するまでの
応急処置



- ① 涼しい場所や日陰に移動させる。
- ② 服はゆるめる。
- ③ うちわを使って扇いだり、エアコンや扇風機の風を当てたりして体を冷やす。
- ④ 体温が上がっている場合は氷などで、脇の下や首元、脚の付け根など、大きな血管が通っているところを冷やす。
- ⑤ 意識がはっきりしていれば、水分補給してもよい。

「ただし、意識がはっきりしないときの水分補給は誤嚥につながるため、無理にやらないでください」そして、もつと、応急処置の間に気を付けてほしいことがあります。「なるべく声をかけ続けて、意識の状態を確認してください」そして、救急隊が到着したら、状況を伝えましょう。病院に到着してからも、現場ではどんなことに気を付けているのでしょうか。「熱中症は外的要因で症状が悪くなってしまう場合が多いので、なるべく早くエアコンの効いた救急車内に収容するように心がけています」と、岡部さん。

「できるだけ早く涼しい場所に移動させるのは、応急処置でも同じことだそうなんです。熱中症になってしまった環境下にいつまでも置いておくことは一番よくないのだから、なるべくそこから離れるようにするのが大切です」

■消防士さんの熱中症対策は？

せっかくなので、どうしても聞いてみたかった「消防士さんの熱中症対策」。重裝備で暑い現場。どんな秘密兵器を使っているのかと思いきや...

「救急車内は、患者さんのためにエアコンが常についています。消防隊は、常日頃から暑熱順化トレーニングをしています。暑さに負けないトレーニングをしています」

「最後に穴戸さん、熱中症以外の夏の注意点を挙げてくれました。夏は水の事故が多く、最近では天候の急変などもあるので、充分注意してください」

「ハイ！ 気を付けながら、夏を楽しむと思うんです！ お忙しいところ、ありがとうございます。ごきげいませ」



■体温はいつも一定に
体に備わる調整機能

さて、そんな熱中症。身体では何が起きているのでしょうか。ここでは、熱中症そのものについて考えてみます。

私たちは、魚やカエルなどのように、環境によって体温が変化することはありません。

どんなに寒かろうが、暑かろうが、基本的に36〜37℃程度の体温を一定に保っています。この温度が、代謝や酵素の活動に最適だからです。

環境が変わったり、運動をしたりしても、体温を一定に保っていられるのは、私たちの体には調節機能が備わっているからです。

最も身近なのが汗。私たちは暑いときや運動をしたときに汗をかきますね。この汗は蒸発して熱を奪っていくことで異常な体温の上昇を抑えているのです。また、暑いときは血管が太くなり、血流が増えます。たぐさんの血液を流すこ

とで、皮膚の表面温度を下げています。ちなみに寒いときはというと、反対に血流を少なくし、皮膚から熱が出ていかないようにします。また、筋肉が小刻みに振動し、熱を作ります。そう、これが寒いときの「震え」です。

■調節機能が崩れると...

このようにして、私たちの体温は一定に保たれているわけですが、この調節機能は万能ではありません。

血管の拡張によって、血液の分布が変化していますね。血液の量は急激には増えませんが、あるべきところから血液を持って来ている状態です。当然、最も大切な脳に届く血液も少なくなります。これがぼーっとしたり、立ちくらみを起こしたりする原因になります。

また、汗は体内の水分や塩分を含んでいるので、これらが少なくなった状態になります。

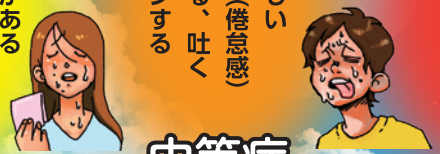
このような状況が改善されない状態。水分や塩分の不足や、暑いままの状態が続くと、体温を調節する機能が破たんをきたし、体温が急激に上昇します。これが原因で、失神やけいれんなど、様々な症状となって現れるのです。

熱中症の重症度

重症
意識がない
けいれんを起している
呼びかけに対し返事が変
まっすぐ歩けない
体が熱い
入院や集中治療が必要

中等症
意識がおかしい
体がだるい(倦怠感)
吐き気がする、吐く
頭がガンガンする

軽症
こむら返りがある
気分が悪い
めまい、立ちくらみ
手足がしびれる
ぼーっとする
通常は現場で対応可能



夏バテを防止するには、身体の機能を正常に働かせる必要があります。そのためには、リンパの流れをスムーズにすることが大切。リンパは身体の中で不要になった水分や老廃物・疲労物質などを回収し、運ぶ役目を担っているからです。自分で簡単にできるクイックイレース(自助療法)で、リンパの動きをよくし、夏バテしらずに元気な毎日を過ごしましょう!

Enjoy Exercise

クイックイレース(自助療法)で
疲れをためず夏バテ防止!

始めてみよう! 1回1分ツボ押し療法!



今回の先生
全身整体・足つぼサロン
リフレッシュガーデン
小幡雅人さん

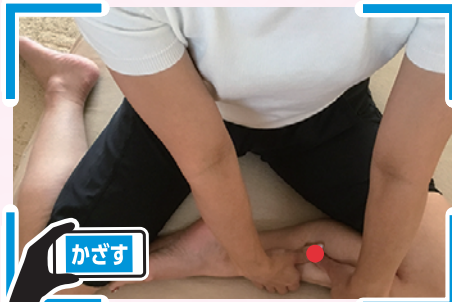
当サロンは、「安全で痛みがなく心地よい施術」をモットーに、不調改善を行っております。お問合せ・ご予約は以下まで。0246-22-6803(10時~20時)



かざす

1. 眼球疲労をとるツボ

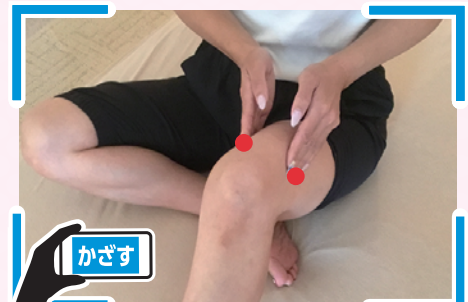
①親指で眉毛と眼球の間のくぼみや内側部分に圧をかけます。②そのまま、より目をするように眼球を寄せます。③そのまま上を見るように眼球を動かし、さらに上を見るようにして、5秒間静止これを3回繰り返します。



かざす

2. 膝から下の疲れをとるツボ

①くるぶしと膝の少し出ている骨を繋いだ線の真ん中から指一本内側の部分にあるツボを探します。②①で見つけたツボに、両手の平で圧をかけます。③上から体重をかけ、20秒間押さえます。④同様に逆の足も行います。



かざす

3. 歩く動作を楽にするツボ

①膝の骨から指3本分上にあるツボの少し上の、太ももの筋肉の両端を探し、指3本を使って押さえます。②円を描くように5回マッサージします。③20秒間圧を加えます。④同様に逆の足も行います。

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
四倉前上仁井田字北地6-1 (6号国道沿い) ☎ 32-3125
http://www.nagase-naika.net/

医療法人 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 ☎21-5633

◆ ◆ ◆ みんなの熱中症対策 ◆ ◆ ◆

夏の暑い日に、街を歩いていると、何となく「あの人は熱中症にならないのかなあ」と気になりますか？

屋外でのお仕事などは、この季節、本当に頭が下がる思いです。熱中症を防ぐ秘訣などあったりするのでしょうか？というわけで、みんなの熱中症対策を聞いてきました。

「同僚に『いいから休みな』と言われたのが最後で、あとはまったく記憶がないんです」

そう話すのは、建設業の藤岡拓海さん(43)です。去年の7月2日のことだったといいます。



「朝から顔色が悪いと言われてたんですが、大丈夫だと思って仕事に入ってしまった。10時ぐらいですかね、休憩に入った後、突然立っていきることができない状態になりました」

まもなく藤岡さんは病院に搬送されたときの熱は39度、3日間起き上がれなかったそうです。

ちなみに、この日の天気を調べてみると、気温は25℃前後でしたが、朝から湿度が90%前後で推移していました。気温が高くなっても熱中症の危険があるという穴戸さんのお話を思い出します。

「健康な時にはまずいと思っていて経口補水液がこの時はすごくおいしかったですね」

以降、藤岡さんの熱中症への意識はだいぶ変わりました。

「絶対に無理はしません。深酒はしない、寝不足に注意、疲労は翌日に残さないようにしっかり休養をとっています。」

仕事でも会社で用意した経口補水液と塩飴を時間を決めて取るようにしています。

「自己管理だけではなく、一緒に働く同僚にも気遣います。」

「職場の人たちの顔色を見たり、声を掛け合ってお互いの体調を気づかっています。自分の場合もそうだったように異変に気づいたのは周りの人ですから」

◆ ◆ ◆ 「夏は1時間早く起きてやって、夕方5時くらいからまたやります。日陰を選びながらね」

◆ ◆ ◆ 一方こちらは農業・富岡マサ子さん。今年で80歳になります。夏の間は、涼しい時間を選んで作業しています。

「疲れたなと思ったらやめるようにしています。この頃、無理がきかなくなってきた感じもしますし」



◆ ◆ ◆ 「こちら無理はしません。熱中症予防にとつてもっとも大切なことです」

◆ ◆ ◆ 高齢者が熱中症になるケースは非常に多く、いわき市では熱中症の救急搬送の、半分以上が65歳以上の高齢者だそうです。

◆ ◆ ◆ これは高齢になると、温度に対する感覚が弱くなるためだといわれています。この夏に備えて寝室にエアコンをつけることにしたんだよ」

◆ ◆ ◆ 富岡さん、対策はバッチリですよ。もう一つ、富岡さんには熱中症予防のために大切にしている習慣がありました。

◆ ◆ ◆ 「朝起きたらまず、ご先祖様に『ごはん、お水、おかずをお供えして私を守ってくださいね。』とお願いをしています。」

◆ ◆ ◆ 好きなことができ、健康に生活ができてるのは亡くなった主人とご先祖様のおかげかなって」

◆ ◆ ◆ いつまでもお元気でいてくださいな、人間ばかりではなごう！



◆ ◆ ◆ 暑いのは何人も人間ばかりではありません。私たちの頭上には、等しく夏の日差しが降り注いでいるのです。

◆ ◆ ◆ ふと、ペットの熱中症について気になりました。もふもふの毛で覆われた彼や彼女たちが夏を乗り切れているのでしょうか。

◆ ◆ ◆ そこで、郷ヶ丘どぶつづ病院長・寺内慶太さんに、ペットの熱中症について聞きました。

◆ ◆ ◆ 「人間と違って、しゃべれないので、熱中症の兆候を把握するのは難しいです。ですから、その分、予防をしっかりしましょう。」

◆ ◆ ◆ 暑いところに出さない、締め切った部屋で留守番させないなど、暑さを極力避けるようにするのが予防の第一歩だそうです。

◆ ◆ ◆ 車に放置なんてもってのほかですね。犬も猫も暑いんです。

◆ ◆ ◆ 「人間と違い、足の裏とハアハアすることで、体温を調節しています。ハアハアが過呼吸のような状態になってショック状態になることもあるので、ハアハアさせ続けるのは危険です」

◆ ◆ ◆ とはいえ、犬は散歩が必要ですよ。そんなことないんですよ。いま室内犬も多いですし、家の中で動いてるなら必須ではありません。散歩して、気分転換とか、社会性を身につけるための散歩かなあと思うんです。だから、暑いときは無理しなくていいです」

◆ ◆ ◆ そうだったんですね！時々、暑くて完全にだれてる犬を見かけますが、あれは本当にやめたほうがいいのかもしれない。

◆ ◆ ◆ それから気をつけてほしいのは小型犬の散歩。小型犬は地面との距離が近く、アスファルトの地面などは、非常に危険な温度になります。

◆ ◆ ◆ 熱中症と疑われる場合は、脇や股など身体を冷やし、動物病院を受診しましょう。

◆ ◆ ◆ 本日に暑い日は愛犬とともに、部屋で涼む夏もいいかもしれません。寺内さん、ありがとうございました！

◆ ◆ ◆ 楽しいことがたくさんある夏。だからこそ、自分の体ときちんと向き合って、無理はしないようにしましょう。

◆ ◆ ◆ 十分な栄養と睡眠をとって、夏バテしないように。適宜、涼んで楽しい思い出を作しましょう！

◆ ◆ ◆ 暑いのは何人も人間ばかりではありません。私たちの頭上には、等しく夏の日差しが降り注いでいるのです。ふと、ペットの熱中症について気になりました。もふもふの毛で覆われた彼や彼女たちが夏を乗り切れているのでしょうか。



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

いわき市平中平達細田町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

初めての補聴器相談会

お気軽に お越し下さい

7/14(金) 9:30～16:00 場所: 勿来市民会館第一会議室
7/20(金) 9:30～15:00 場所: いわき市労働福祉会館3階
8/3(金) 9:30～15:00 場所: 内郷コミュニティセンター 会議室1

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 日本補聴器販売協会正会員

いわき市常磐湯本町天王崎26
TEL/FAX 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)

正社員 経理事務スタッフ・製造スタッフ募集!!

面接を受けた方にはもちろん永谷園商品を進呈!!

●勤務地 / 本社(鹿島工業団地)及び市内工場
●資格 / 高卒以上
●給与 / 当社規定により優遇
●賞与 / 年3回(勤務1年以上)
●時間 / 勤務…7:30～16:30
事務…7:30～16:30
夜勤…16:30～翌1:30
パート…7:30～16:30

●休日 / 日・祝・土 年間114日 ※月1回程度の土曜出勤あり
●待遇 / 社会保険・労災保険完備
●福利厚生 / 社内旅行制度 保養所有(那須・猪苗代)

創立 / 昭和50年7月
事業内容 / 飲料食品の製造・包装・加工
従業員数 / 410名
業績 / H28.3期 売上高 93億円
工場 / いわき市内に8工場

●永谷園グループの主力工場です。
●フリーズドライの技術では日本を代表する企業です。
●本社第四工場、泉工場にてAIB国際検査統合基準で最優秀基準達成
●レトルト業界でHACCP承認日本第1号
※平成28年6月にHACCPを返上し、GFSIの承認スキームであるFSSC22000に移行します。

連絡先
平日 ☎0246-44-6111 (担当/星野・細田)まで
土曜・日曜・祝日 ☎080-5846-5321 (星野) または、☎090-9746-3998 (細田)まで。

電話連絡の上、面接日を決めさせていただきますので、面接日に履歴書・職務経歴書を持参して下さい。ご不明な点はお問い合わせください。

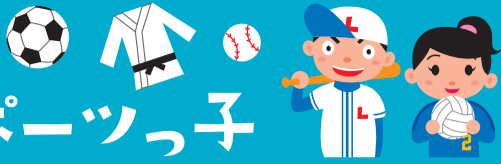
株式会社 サンフレックス 永谷園

〒972-8312 いわき市常磐下船尾町杭出作23-10

TEL 0246-44-6111

(担当/星野・細田)

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。



バンディッツいわきフットボールクラブ ジュニア 馬目 大雅くん(左) 瀬谷 海斗くん(右)

社会人トップチームの下部組織として4年前に発足。「地域のトップクラブ」を目指し、今年の新人戦では見事県大会で優勝を果たしました!

成長過程のジュニア世代に必要なのは、「蹴る・止める・外す・運ぶ」といったテクニックの向上と、精神力の強化です。



見学・体験練習を随時募集しています。練習日は水・木・土・日。水・木曜日は18:00~20:00。

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



健康フード納豆 効果的に食べる3つの方法

7月10日は「納豆の日」。納豆は大腸の調子を整え全身の健康を保ったり、動脈硬化の予防・血圧の安定・脳の活性化・アンチエイジングなど、その効果を取り上げたらきりが無いほど優秀な健康フードです。

1 ビタミンCや乳酸菌が豊富な食材と合わせて

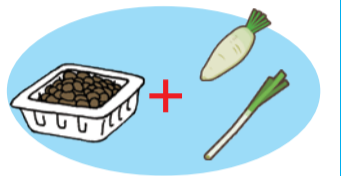
様々な栄養素が含まれる納豆ですが、ビタミンCは含まれていません。そこで青ねぎや大根おろしなど、ビタミンCが含まれる食材と一緒に食べるとより栄養価を高められるといわれています。

2 温度に気をつけよう

納豆菌の中に含まれるナットウキナーゼは熱に弱いので、加熱調理をする際は70度以下の状態で抑えましょう。

3 賞味期限ぎりぎり、食べる前には常温に

納豆はパックの中でも発酵を続けており、賞味期限ギリギリのタイミングで栄養成分がピークに達するそうです。



「周りの人の温かさを感じた」 去年職場の後輩がいわき踊りに参加するということになり、1歳になった娘を連れて「たいら七まつり」に行ってみました。

「息子の成長を見せた」 毎年夏には、旦那の実家のある秋田に行っています。去年は息子がまだ7ヶ月で、やっとハイハイし出したくらいだったので、この1年の成長を見せるのが楽しみですね。

「娘、海デビュー!」 今年震災後初めて海開きがされると聞いた薄磯海水浴場に行ってみようかなと思いましたが、まだ海に行ったことないんです。



いわき市社会福祉協議会 常磐地区協議会



晴れときどき 子育て日和

Parents' real intention for Child care

ここは子どもや子育てについて、日々感じたことや本音、悩みなどを紹介してみませんか?と共有していく広場のようなコーナーです。

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

保険調剤・在宅医療をバックアップ! TARO PHARMACY

最新型プレミアム補聴器登場 試聴貸出し

7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



2017年6月20日現在

▶休日当番医

7/2	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	やまぐち整形外科	9:00~17:00	鹿島町走熊	29-7000
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
9	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
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
16	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	植田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
17	織内医院	9:00~17:00	常磐関船町	44-1133
	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	クリニック田畑	9:00~17:00	中岡町	63-1476
23	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
30	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
	村岡産婦人科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	92-4578
8/6	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町	68-6155
	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
11	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	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
11	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	洋向台クリニック	9:00~17:00	洋向台	55-5150
	森のこどもクリニック	9:00~17:00	植田町	38-7227
	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175

▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

2	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
9	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
16	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
23	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
30	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

●県子ども救急電話相談 tel.024-521-3790 または #8000(プッシュ回線・携帯電話) 毎日 19:00~翌朝8:00

●休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内) tel.27-8620 日曜・祝日 9:00~12:00/13:00~16:00 (受付終了時間 15:30)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

池川明と愉快的仲間たち 講演会&トークショー

胎内記憶の研究者・池川明先生をお招きし、抽選会あり、写真撮影あり、お子様も参加してのワイワイトークショーありの講演会を開催いたします。

【日時】 7月2日(日) 13:30~16:00 ※開場13:00

【会場】 いわきアリオス小劇場 ※参加費999円

【内容】 以下のプログラムで開催いたします。

13:30~14:15 池川明講演会

14:15~16:00 池川先生を囲んでワイワイトークショー

※保育(保育料 1人500円)もあります。お気軽にお問い合わせください。

【応募方法】 ホームページ(genkinomotoiwaki.org 参加申込み欄)・電話またはメールでお申込みください。

TEL:0246-51-3448

E-mail:info@genkinomotoiwaki.org

※当日参加も大歓迎です!

問合せ先▶認定NPO法人 元気の素カンパニー以和貴 Tel.0246-51-3448(平日/9:00~17:00)

ママもキッズも元気に!楽しく!笑顔に!美しく! 第5回 ママフェス in いわき

子どもから大人まで楽しめる5つのエリアで、大満足の1日を過ごしませんか?

【日時】 7月2日(日) 10:00~16:00

【会場】 小名浜湖目交流館&アクアマリンパーク ※入場料無料

【内容】 お仕事体験エリア・フリーマーケットエリア・飲食エリア・イベントエリア・プレイエリアの5つのエリアをご用意しています。お仕事体験エリアでは、楽しみながら多種ある職業や社会の仕組みを学べるので、お子様の貴重な体験になりますよ!

【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▶ママフェス in いわき実行委員会 Tel.080-9628-8027(平日/9:00~17:00)

いわき市立総合磐城共立病院 地域がん診療連携拠点病院 第7回 市民公開講座 ~希少がんに光をあてて~

小児がん診療に関する特別講演や、医療ソーシャルワーカーによるがん相談支援センターの役割などをお伝えいたします。

【日時】 7月22日(土) 13:30~15:50 ※開場13:00

【会場】 いわき市総合保健福祉センター多目的ホール ※参加費無料(事前申込み不要)

【内容】 以下のプログラムで開催いたします。

・特別講演 小児がん診療の現状と課題—こども病院の経験を通して—(宮城県立こども病院 院長 今泉益栄先生)

・講演 がん相談支援センターがあなたと家族を支えます(いわき市立総合磐城共立病院 がん相談支援センター 医療ソーシャルワーカー 會田悦子氏)

※難聴や耳に障がいがある方を対象とした要約筆記を実施いたします。

【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▶総合磐城共立病院 医療情報管理部 診療情報管理室 Tel.26-3151(代)(平日/8:30~17:15)

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。

7/2	10:00~11:30 13:00~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店	400mLのみ
9	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
19	9:30~11:30	いわき東警察署	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)

23	9:30~16:30 10:00~11:30 13:00~17:00	イオンいわき店 いわきニュータウンセンタービル	400mLのみ
24	9:30~11:30 13:30~16:30	いわき南警察署 ヨークベニマル湯本南店	400mLのみ
26	13:30~16:30	市立総合磐城共立病院	400mLのみ
30	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ



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	内郷郷町之内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) アズーロ真実さん
canova Azzurro

すっきりさっぱり！レモンで元気チャージ

happy recipe #010

初夏に食べたい
「レモンリゾット」



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！

[材料] 2人分

- 生米……180g
- レモンの皮(すりおろし)……少々
- レモンの絞り汁……1/4個分
- 玉ねぎ(みじん切り)……1/4個
- 塩……少々
- チーズ(パルミジャーノ)……適量
- ブロード(野菜だし)※……600cc
- 生クリーム……小さじ1
- バター……適量
- ターメリック……少々
- オリーブオイル……大さじ2

[作り方]

- 鍋にオリーブオイルを入れ火にかける。玉ねぎが透明になるまで中火で炒め、続いてお米を加えて少し透き通るまで炒める。
- ブロードを500cc入れ、沸騰する前に弱火にして約12分煮る。(煮立たせない)
- 塩、すりおろしたレモンの皮、ターメリックを入れる。
- あまりかき混ぜすぎないよう、残りのブロードを3～4回に分けて加えながらアルデンテくらいに火を通す。
- ほどよく炊けたらレモン汁、生クリームを加え、ざっくり混ぜたら火から下ろす。
- 仕上げにチーズ、バターを加える。

野菜からとるだし「ブロード」※

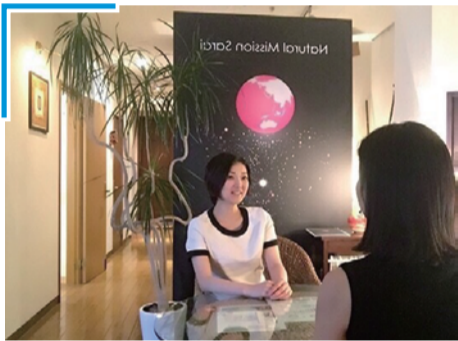
料理に使う鰹だしや昆布だしと同じように、野菜のだしがあるのをご存知ですか？野菜の皮やヘタには、旨みや甘みそして栄養分が多く含まれています。ブロードは捨ててしまう皮やヘタ、茎などを使ってつくりまします。弱火で20分ほど煮込むと、すっきりとした旨みと甘みが感じられる上品な味わいのだしになります。

レモンは紫外線を吸収する!?

疲労回復効果のある「クエン酸」や、美白に効果的な「ビタミンC」をたっぷり含むレモンは、夏に必須の食材です。しかし、レモンの皮に含まれる「ソラレン」という成分には、紫外線を吸収してしまう性質があるため、食べたあと数時間は紫外線を浴びないようにすることが大切です。

**La 暮らす×ガスワンコラボ企画
料理教室受講者募集**

日時:8月28日(月)10:00～13:00
場所:常磐共同ガス キッチンスタジオ「ステラ」
内容:野菜だしのとり方、レモンのリゾットほか
講師:カノヴァ アズーロの真実さん
受講料:1,000円
定員:8名
お問合せ/お申込先:0120-43-3148



ゆったりおくつろぎいただける癒し空間で、あなたのお肌の悩みを丁寧にお伺いします。

ほうれい線・シワ・たるみ・くすみを改善!!

エイジングケアコース(60分)

(フェイシャル+肩甲骨周り+デコルテ)

¥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7月31日まで



微弱電流が流れ手の届かない深部にあるコリや筋肉、リンパを刺激します!

シミ・シワ・たるみ 専門店 沙羅以

開 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



お花遊びコース「サマーボタニカル」
～ガラススペースを使って涼し気に～
開催期間:7月11日(火)～7月22日(土)まで
参加費:¥4,320(花材、花器、消費税込)
※画像はイメージです。実際に使用する花材とは異なります。予めご了承ください。

青山ガーデンフラワー

開 いわき市平荒田目字中内南177-4

10:00～18:00

日曜日、祝日

あり

☎0246-34-8783



洗練されたフラワーコーディネート & 優雅な店内で楽しいレッスンを♡



恋愛で結婚しました
出逢いはお見合いです♡

～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

開 いわき市平谷川瀬仲山町70-1

あり

※全国ブライダル連盟・良縁ネット加盟 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



編集後記的「まとめ」のコラム

「妊婦の夏の乗り切り方」
私は夏の終わりに初の出産を控えています。それを伝えると必ず言われるのが、「妊婦の夏は地獄だよ」という言葉。暑がりやで汗っかきの私にとって、夏はそもそも地獄であり、地獄×地獄がどんな地獄になるのか今から戦々恐々。さらに里帰りしていわきから神奈川より暑いほうに移動するので、それも相まって今から怖すぎ!なわけですね。どうしよう…。

よく「妊婦は身体を冷やさない!」と言われますが、じゃあ冷房をつけずじっと耐えしのびたいのかという逆で熱中症の危険が高まりそうだし、つけたらつけたで冷えが怖いので、もうどうしたらいいのさ!状態です。

「何事もほどほどにすればいいんだよ」とは周りの友達。そのほどほどが、難しい。もともとバランス感覚に乏しい私はなんでも超極端。冷房はつけるかつけないかどちらか、以上!みたいな。だから明確な基準がほしいわけですね。1時から15時まで26度設定で冷房をつけようみたいなわかりやすい基準。誰かつくってくれないかなあ。(面倒くさい)

というわけで(?)妊婦になって改めて世のお母さん方を尊敬する毎日なのでした。同じように夏を乗り切る妊婦のみなさま。一緒にがんばりましょうね。



予約優先 | 子ども同伴可 | メイクルーム | 2名以上可

即日焼けによるお肌のダメージは即効ホワイトニングケアが鍵!

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→パック

ベーシックコース (70分) ¥3,500 (税抜)
[流れ]お試しフェイシャル→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7月31日まで

ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ
開 いわき市郷ヶ丘1丁目47-2
10:00～20:00
不定休
あり
☎0246-38-9775

2017.7月

イオンいわき店献血キャンペーン

街頭献血キャンペーン
「いわき献血 夏の陣」
「愛の血液助け合い運動」

7/23日 9:30～16:30 ※献血バス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
協賛/イオンいわき店
イオンいわき店は献血サポーター登録企業です

AEON イオンいわき店
いわき市平正三倉68-1TEL.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・一部売場 24時間営業
その他の売場 あさ8時～21時 時間帯が異なります

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** で!

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。

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 読者プレゼント

応募締切 2017年7月31日(月)

●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。
●プレゼントの発送は7月中旬ごろを予定しています。

lakurasu1@gmail.com

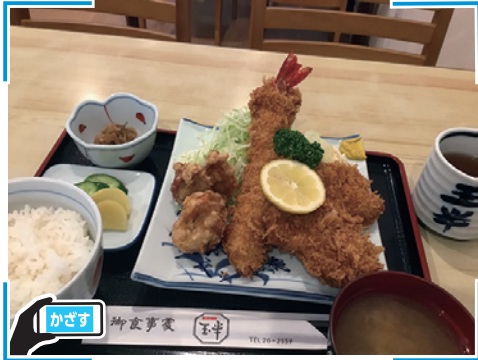
無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」右の絵柄をスキャン!
①流れる動画の最後に出るキーワード ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥「La・暮らし」を手にした場所(例:折込・マルチ店頭など) ⑦ご希望の商品(品または国)を明記の上、Eメールにてご応募ください。
※皆様の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務にのみ利用し、原則としてご本人の承諾なく目的以外への利用または第三者への提供は致しません。

COCOAR2でスキャンして 応募用キーワードをゲット!!

かざす

A 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

安い!うまい!お腹いっぱい!!
心も満たしてくれる定食屋さん♪
内郷の高坂団地入口から約300m進み信号を斜め右に入ると、閑静な住宅地の中に見えるのがお食事処『ニュー玉半』。名物メニューのカツ丼(¥800)は、サクッとあげたロースカツと初代から大切に守ってきた秘伝のタレの絶妙なバランスが印象的な一品。これを目当てに来る常連さんも多いんだとか。7月のおすすめは、冷やし中華(¥800)とうな重(¥2,760)。お座敷もあるので小さなお子様も安心です♪また定食類はご飯・お味噌汁のおかわり自由。お持ち帰りもできますよ。



La・暮らし 読者7月限定!
アイスクリーム **無料**(通常¥300)
※お食事をされた方が対象です
※La暮らしを見たとお伝えください

お食事処『ニュー玉半』
いわき市内郷高坂町1-9-6
営業時間/11:00~15:00/
17:00~20:00
定休日/不定休
0246-26-2559

NEWS&TOPICS

夏の夜、みんなそろって出かけませんか?

介護付有料老人ホーム「シルバーレジデンス孔輪閣」(平上片寄字上ノ内175-1)では、学校法人「昌平齋」と合同で、7月9日(日)にサマーフェスタを開催する。5回目となる今回のサマーフェスタでは、「雨」や「円山・花街・母の街」などの代表曲で知られる歌手・三善英史さんの歌謡ショーや東日本国際大学附属昌平中学・高等学校フラダンス同好会によるショー、神谷*花華によるよさこいなどが披露される。

その他、オリジナルの大判焼きや焼きそば、から揚げなどの屋台も出店される。

雨天決行で場所は孔輪閣駐車場。午後5時から7時半まで。開会に先立って東日本国際大学の吹奏楽部によるオープニング演奏も行われる。問い合わせは0120-57-0092(孔輪閣)まで。



担当医を紹介します

Dr.石原 信浩 先生

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

Dr.石原 診療ブログ 検索

Dr.森 俊夫 先生

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

おかげさまで17周年
キレイになりたいあなたへ
治りにくいニキビにケミカルピーリング

ケミカルピーリングは、肌一般的にフルーツ酸と呼ばれる薬剤を塗り、その作用によって角層の一部を取り除く治療方法です。ケミカルピーリングは皮膚の再生を促し、美肌、美白、ニキビ、しみ、小じわなどの改善が期待できます。特にニキビやニキビ跡にはケミカルピーリングによって高い改善効果が認められます。肌の状態にもよりますが、2週間に1回位の割合で治療を行います。治療後はすぐメイクアップができ、通常の生活に戻れます。ケミカルピーリングを行う前に、まずはニキビの原因となる生活習慣、食生活、化粧品の種類、メイク、洗顔などを問診でじっくりとお話を聞き、様々な角度からアドバイスします。

美容外科・皮膚科・歯科のランエング
美容医療の「口コミ」広場
タウン形成外科クリニックグループ
東北エリア「口コミ」総数 **第1位**

当院では
リゼ医療レーザー脱毛
を取り入れています

リゼ脱毛 検索

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

日本美容外科学会認定専門医 医療法人さきたき会 医学博士 理事長 石原 信浩

いわき専用 **0120-107-455** 郡山(全国共通) **0120-107-286**

いわき院 / tel.0246-35-7633 郡山院 / tel.024-934-6600 青森院 / tel.017-777-3166 盛岡院 / tel.019-653-5500 仙台院 / tel.022-225-0777 表参道院 / tel.03-5467-0024

■診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祝はPM6:00まで) 各種ローン・クレジット可 ■駐車場有

いわき院が新規移転しました。

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(ナックスいわき)1階
連休中も休まず診療致します。

食中毒に「用心!!」(BBQ編)

夏になると屋外でキャンピングやバーベキューなど、普段調理をしない方が生肉などを調理し食べることが増えます。消費者庁の調査では24%の方が、普段は全く調理をしないがバーベキューの際には調理すると答えています。

また、高温多湿を好む食中毒菌が増え、7月から9月までの間に年間の約40%の食中毒が発生しています。

食中毒の原因となる細菌は、主に生肉や魚介に付着していて、食物と一緒に体内に入ると腸の中で増え、炎症を起こします。その結果、腹痛や嘔吐、下痢、血便、発熱などの症状を引き起こします。黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ、サルモネラ菌、O157など

食中毒予防の3原則

「つけない」
食材は調理の直前まで冷やして保管する。

肉などの食材は調理の直前までクーラーボックスや保冷材を利用して冷やしておきましょう。また、おにぎりなどを握る際には、素手で握らず清潔なラップやゴム手袋を使用しましょう。

「増やさず」
トンガや箸を介して生肉に付着した細菌が焼きあがった肉に付

「やっつけろ」
肉類は中心部までよく焼いてから食べる。

肉は細菌が付いていることもあります。肉は細菌が良く焼くことで殺菌することも出来ます。特にハンバーグや成型肉などは表面が焼けていても内側まで焼けていない場合がありますので注意が必要です。

移る可能性があります。生肉を扱うとき、焼きあがった肉を扱うとき、食べるときに使用するトンガや箸を使い分けましょう。



「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**

店頭販売 限定モデル
ぜひお店でお試ください

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

紙面が動く!? ARって何??

まずは体験してみよう!!

パンダのアイコンをタップするとアプリが起動します

Step.1 読む前に…
無料アプリをダウンロード

AR再生用無料アプリ **COCOAR2**

左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!

かざす

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!!

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!

“ここから”のカフェから 新しいことはじめませんか？

第99回バラエティショー いわき交響楽団演奏会

みなさんよくご存知のメロディを主体に。

1983年に、「市民のオーケストラ」として結成されてから約35年間に渡り活動を続けている、いわき市唯一のアマチュアオーケストラです。年齢は10代から80代まで幅広く団員数は約50名。和気あいあいと、しかも真剣にクラシック音楽の演奏に取り組んでおります。今年は11月23日に、第33回定期演奏会を予定していますので、皆様のお越しをお待ちしております。

齋藤めぐみ様のバイオリンと関内様のピアノ演奏もあります。
なお、当日のメンバーは弦楽器だけの合奏です。
あたたかい響きをお楽しみくださいませ。

2017年7月26日(水曜) 開場 PM 1:00 開演 PM 1:30 場所 ころの駅御宿ぶどうや
どなたでも参加できます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

介護のことではなにかお困りのことがありましたら、ぜひご相談ください。

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!

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!

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

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、住宅型有料老人ホーム、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勤しています。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なか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「ころの駅」へ
なんでもお気軽にご相談ください
TEL:0246-54-5000