



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

9
September.2017
Vol.012
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
部 / TEL(0246)65-5115(代)

La・暮らし編集部 〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日波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。詳しくは編集部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!!

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 **骨のひみつ** ■ 骨、大事にしていますか? ……P1~3 ■ エクササイズ ……P3 ■ わがまちのスポーツっ子/今月のトレンド、他 ……P4 ■ 健康カレンダー/Healthy Actions ……P5 ■ レシピ/La-coupon、他 ……P6 ■ 読者プレゼント、他 ……P7

9月になりました。雨が続いた8月でしたが、涼しくなりました。秋が近づいてくる感じがして、秋の準備がはかばかしくなってきました。秋の準備がはかばかしくなってきました。秋の準備がはかばかしくなってきました。

骨、大事にしていますか?

体を動かす秋になりました

「ほるる」で太古の骨に触れる

編集室が常磐にあるLa暮らし。「そういえば、すぐそこに骨がたくさんあったな」と向かった先は、夏休みの家族連れでにぎわう1階の化石展示室。見渡す限りの骨、骨、骨。子どもたちに交じってテンションが上がる私。太古に、こんな生き物がいたことを思い出す。興奮せずにはいられません。

さて、解説を読みながら骨についても勉強しました。大きくて強い恐竜。当然ながら、見た目と同様に骨についてもスケールが違います。

これだけ大きい骨を支える骨の大きさも半端ではありません。長さ20mの骨の全長は20mです。

苦勞もあつたようです。館内でひときわ目立つ巨大なマンチサウルスは、二つの頸椎が大きかったばかりに、長い首を自在に動かすことが難しかったようです。

確かに、よく見ると、あまり小回りがききそうにないですね。トントンと肩を叩かれても、ゆっくりと振り向くことしかできなさそうです。それを想像すると、もどかしさと切なさを感じざるを得ませんでした。

最後は「フタバスキリュウ」の化石にご挨拶。中にあった化石たちよりも小ぶりですが、骨は繊細でしなやかな印象を受けました。

そんな奥深い太古の骨の世界を堪能したところで、現在の私たちの骨について考えていきます。

整体師の資格を取得して、いっしょに働きましょう!!

整体師大募集 9/24~12/31までの期間限定

授業料が50%割引!

例) 整体師コース 通常140,000円(税込) → 70,000円(税込)

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

0120-045-901

携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子

毎日生徒さん募集中!!

支えるだけじゃない！ 結構ある骨の役割

突然ですが、人間の骨は全部で何個あるのでしょうか？

成人の平均的な骨は、大小合わせて約206個と言われています。骨格が完全にできあがるのは、10代に入ってから。成長の度合いや年齢などによって個人差がありますが、大きく異なるにつれて、くっつくなどして、骨格ができていきます。

では、生まれたての赤ちゃんの骨はいくつあるのでしょうか？

なんと300個を超えるそうです！これは、狭い産道を通る際、骨格がしっかりしていると、都合がよくないからだとも言われています。そんな私たちの骨。どんな役割があるのでしょうか。体を支えたり、臓器を守ったりするのは何となくわかるのですが、調べてみると、結構ありました。骨の役割は大きく5つあります。

① 体を支える！ 数10〜100kgもある私たちの体を支えるのは、骨の最も大事な役割です。転んだり、どこかにぶつかったり、という強い衝撃にも耐えられるように強くなければなりません。

② 体を動かす！ 筋肉とともに、体を動かします。走ったり、飛んだり、つかんだり……。そのため、強いだけでなく、軽さも求められます。「強くて軽い」を実現するために、骨は外側は密度が高く、内側はスポンジ状になっています。つまり、外側になればなるほど、重くて強く、内側にいけばいくほど、軽くて強い構造になっています。

③ 脳や内臓を守る！ 頭蓋骨や肋骨をイメージしてもらえばすぐにわかりますよね？特に脳は人間にとって、最も重要で、肋骨が守っているのも、肺や心臓などの臓器です。

その他、膀胱や腸、女性の場合は子宮なども守ります。もし頭蓋骨がない状態で、頭をぶつけたら……考えただけで鳥肌が立ちますね。豆腐のように崩れてしま

まいます。この辺りでは、想像がつくかもしれませんが、残り2つの知られざる骨の役割です。

④ 血液をつくる！

骨の中心には骨髓という部分があります。全身をめぐる血液は、ここでつくられているのです。骨髓の中には、幹細胞という細胞があり、これが、赤血球や白血球のもととなっています。

⑤ カルシウムをためる！

カルシウムは骨を作っている成分であることは知っているかと思えます。同時に骨はカルシウムの貯蔵庫でもあるのです。とりすぎたカルシウムをためて、必要なときに血液中に出すことで、量を一定に保ちます。体のカルシウムの99%は、骨だということです。

以上が、骨の5つの役割です。どれも重要な感じがしませんか？だからこそ、健康な骨を維持することが大切なのです。

女性には要注意！ 骨粗しょう症とは？

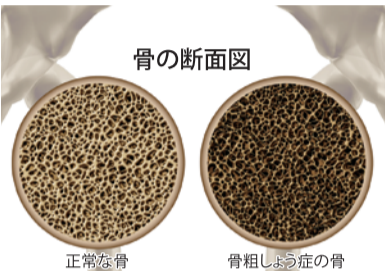
骨のトラブルと言っても、その人の年代や職業、生活スタイルによっても様々ですが、今回は、特に閉経後の女性に多い、骨粗しょう症について考えてみます。

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気のことで、(写真右図のように)骨がスカスカになってしま病気のですね。

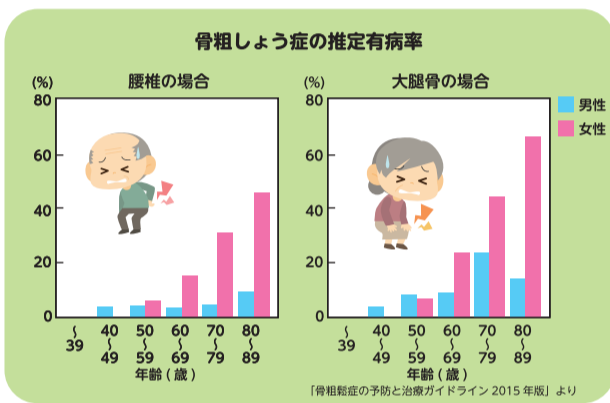
一度完成すると、あまり変化がないように思える骨ですが、実は絶えず、新陳代謝を繰り返しています。健康な骨

は、古い骨を破壊する働き(骨吸収)と新しい骨を造る働き(骨形成)が釣り合っている状態です。

このバラ



ンスが崩れ、骨を破壊する働きが大きくなり、スカスカになる病気が骨粗しょう症なのです。表のように、骨粗しょう症は女性に多く、60代を超えたあたりから急激に増加します。



これは、先ほど説明した骨の新陳代謝が、女性ホルモンと大きくかわっているから。

閉経後、女性ホルモンのバランスが大きく変化すると、骨量が大きく減少します。女性は誰しも、骨粗しょう症になるリスクを抱えていると言っても過言ではありません。

骨がスカスカになると、つまずく、荷物を持ち上げるなど、ちょっとしたことで、骨折することがあります。それだけでなく、自分の重みに耐えきれず、背骨がつぶれてしまうこともあるのです(圧迫骨折)。

これらは痛みを感じないこともあ

るそうです。なので、腰が曲がったり、身長が2cm以上低下したりした場合は、背骨がつぶれている可能性があります。

すぐに深刻になることはありませんが、一つの骨折は他の骨に影響するので、ドミノのように骨折が連鎖することも。これが進行すると、寝たきりになる可能性もあります。健康寿命を延ばすためにも、骨粗しょう症への対応はきちんとしておきたいですね。

痛みがある、腰が曲がった、身長が低下した、などの症状がある方は、医療機関を受診しましょう。

人間の骨で一番大きな骨といえば、太ももを支える「大腿骨」ですが、では、一番小さな骨はどこにある骨でしょう？

- ① 首 ② 手の小指 ③ 耳 ④ かかと

人間の骨で一番大きな骨は太ももを支える「大腿骨」ですが、では、一番小さな骨はどこにある骨でしょう？

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

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

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. 診療時間: 月～金曜日 午前8:00～12:00 午後1:30～5:30

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. 内科・循環器科 診療時間: 午前8:30～12:00 午後2:30～5:15



初步から始める着付教室. 全15回/週1回・4か月間/受講料1回500円. 10月開講、生徒募集. いわき本校 (常磐) 10月10日(火)スタート

■骨を健康に保つために

それでは、骨を健康にするために必要なことは何でしょうか。
骨は皮膚や髪の毛と違って、普段は目に見えません。痛みなどを感じて初めてそのトラブルに気づくことも珍しくありません。だからこそ、意識的に骨を健康にする方法を押さえておきたいですね。

①やっぱりカルシウム！
先ほどもお伝えしたように、骨はカルシウムの貯蔵庫。血液中のカルシウム濃度が低下すると、貯蔵庫から出して濃度を一定に保とうとします。骨を減らしながら、カルシウム濃度を保っている状態なのです。よって、カルシウムを補給しないと、骨量が減る一方です。

では、補給するだけで十分かというと、答えはNO。カルシウム単体では、うまく吸収されず、外に排出されてしまうのです。

健康な骨を保つためには、カルシウムに加え、その吸収を助けるビタミンDの摂取が不可欠なのです。また、骨にカルシウムが定着するのを助けるビタミンKも、合わせて摂取しましょう。

次の表を参考に、バランスのとれた食事を意識してみてください。

骨を強くするための食事

●カルシウム
牛乳、乳製品、大豆製品、小魚

●ビタミンD
鮭、うなぎ、さんま、しいたけ

●ビタミンK
小松菜、ブロッコリー

②日光を浴びよう！



ビタミンDは、食事のほかに、紫外線を浴びることで、皮膚で合成されるそうです。猫も日光浴しながら、ビタミンDを合成しているといわれています。ただし、私たち人間の場合は、紫外線の浴びすぎはシミの原因になるなど悪影響を及ぼす場合もあります。帽子や日傘をお忘れなく！

③刺激が大事！

骨の特徴の1つに、環境に応じて最適な強度となるように作り変わるということがあります。骨格が完成したからといって、強度がいつまでも限らないのです。

わかりやすく言うと、体を動かさずにいると、骨はその環境に慣れてしまつて強度が下がるといふこと。筋肉も似たような特徴があり、そちらの方がイメージしやすいかもしれません。

身近な例では、けがをしたりして、寝たきりの状態になったりしたとき、骨が弱くなったりするもの、それに当たります。強い骨には、適度な運動による刺激が大切です。外でのウォーキングやジョギングなどは、ビタミンDも合成できて二石二鳥ですね。

「骨の健康」はいかがでしたか？強そうに見える私たちの骨ですが、その強さを維持するためには、栄養バランスと適度な運動が大切なのです。

おかげさまで次号で「La暮らし」は創刊から1周年を迎えます。これからも、みなさんの健康のため、粉砕骨、努力してまいります。骨のある取材、骨身に沁みる記事、気骨ある情報誌を目指してまいります！これからもどうぞ、よろしくお願いたします！

Enjoy Exercise

骨は新しく生まれ変わる♪ 姿勢を整えるエクササイズ！

個人差はありますが、一般に軽く運動していると筋肉は約3か月、骨は約1年でターンオーバーするといわれています。1年間正しいポジションでストレッチやエクササイズを続けていけば、骨の密度や強さは変化し、1年前とは明らかに姿勢が変わってくるはず。時間をかけて補正された姿勢は、急に崩れることはありません。体を動かすことを習慣化して、健やかに美しくなりましょう。

始めてみよう！1日10分エクササイズ



今回の先生
プリンセスサロン blossom(プロッサム)
菊池 里衣さん

高い技術で一人おひとりに合わせたお手入れを行い、心も身体も美しく健康でいられるお手伝いをいたします！お問合せは080-9628-8027まで。



1. 肩甲骨回し

①椅子に軽く腰掛けます。②両腕を伸ばし胸の前で手の甲を合わせます。③肩甲骨を意識しながら、内側に大きく10回回します。④次に外側に大きく10回回します。⑤交互に5回ずつ繰り返します。



2. 骨盤伸ばし

①仰向けになり両手は横に広げます。②背中を床につけたまま右足の膝を曲げ、内側に体を倒し、顔は右を向きます。③息を4秒吸い7秒止め、8秒で吐き出します。④同様に逆の足も行います。⑤交互に3回ずつ繰り返します。



3. 股関節伸ばし

①両足を開いて膝を曲げて座り、膝は床に近づけるようにして背筋を伸ばす。②息を吐きながらゆっくりと上半身を前に倒します。③吸いながら上半身を戻します。④10回繰り返します。

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

〒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://www.5plala.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

正社員 総務人事スタッフ・製造スタッフ募集!! 増産につき

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／日勤…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／H29.3期 売上高 92億円
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。

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。

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

株式会社 サンフレックス 永谷園 TEL0246-44-6111
〒972-8312 いわき市常磐下船尾町杭出作23-10 (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します。

マツザキガーデンジュニアスポーツ少年団 (軟式少年野球) 阿部 玄汰くん(左) 富樫 和真くん(右)



全てにおいて諦めない、何事も楽しく出来るように感謝の気持ちを持って頑張る「エンジョイ野球」がチームのモットーで、現在30名の団員が日々練習に励んでいます。6年生でピッチャーの富樫くんは「みんなが諦めず一丸となれば勝てる!諦めないことを野球が教えてくれました」と話してくれました。5年生の阿部くんは「チームみんなの気持ちが入ったプレイができた時が最高に楽しい!」そうです。

一人ひとりが基礎トレーニングをしっかり行い、個人のレベルアップができるよう根気強く指導を行っています。「今月は毎週末に大会がありますが怪我もなく、悔いもなく、子供達と指導者、保護者の力合わせ勝利を目指しています」(文元勝利 監督)

小学1~6年生を対象に見学・体験練習を随時募集しています!練習日は18:00~20:00(水・金)、9:00~16:00(土・日・祝日)。場所は郷ヶ丘小学校グラウンド(水・金)、四倉仁井田運動場(土・日・祝日)です。お問合せ先は0246-36-7188(事務局 草野さん)まで。HP: <http://matsuzakigardenjr.web.fc2.com>



lakurasu1@gmail.comまで写真や情報をお寄せください。

今日のトレンド

日常からできる防災対策

9月1日は「防災の日」。1923年9月1日に発生した関東大震災に由来しています。この日は台風・高潮・津波・地震等の災害についての認識を深め、心構えを準備する日として制定されました。日常からできる防災対策を確認して、災害に備えましょう。

1 待ち合わせ場所や連絡方法を決めておく

「〇〇公園の滑り台の前」など、家族と再会する具体的な場所を決めておきましょう。「朝10時と午後15時に集まり、30分経っても来なければ次の日に」など、時間やその後の行動まで共有しておくことより安心です。携帯電話の災害用掲示板やFacebookなど、複数のツールを使って連絡が取れるよう準備しておくことも忘れずに。

2 家具は二重三重の防災対策を

背の高い家具や開き戸タイプの家具は、災害時凶器と化します。「壁に固定する・開閉ストッパーをつける」といったことはもちろん、「重いものを下に収納し倒れにくくする・反対側に背の低い家具を設置しつかえの役割をさせる・食器の下に滑り止めを敷く」など、二重三重の対策をする必要があります。

3 乳児がいる家庭はミルク用の「軟水」+「携帯カイロ」を

災害時のストレスから母乳が出なくなることもあります。粉ミルクを利用することを考え、500mlのボトルに国産の軟水ミネラルウォーターを準備しておきましょう(外国産の硬水では粉ミルクは溶けないので注意)。携帯カイロでボトルを包み、さらにタオルで保温すると、人肌まで温めることができます。



健康は食からだと思っ... 自分で調べるだけ... 講演会を聞きに行く... 感じたのは、やっぱり手作り... 一番だということ。食べるものはもちろん飲み物もできるだけ自分で作るようにしています。今の時期は熱中症が怖いので水分をしっかり取らせたいですが、市販のスポーツドリンクは糖分が多いし成分も気になる。なので、水に塩とプルーシシロップを入れた手作りドリンクを飲ませています。

発酵食品も積極的に取り入れていきますね。暑い日が続くと冷たいものばかり食べがちになりますけど、体が冷えると風邪を引くなど体調を崩しやすくなります。なので、身体を温めてくれる発酵食品はかせません。キュウリに味噌をつけるなど、昔から食べられている組み合わせにはちゃ

しっかり眠れるように「決まりごと」を... 睡眠は健康の基本なので、睡眠時間の調整をするようにしています。うちの子は寝る前になかなか落ち着いてくれないので、たっぷり本を読んであげるようにしています。日によ

子どもと一緒に朝のテレビ体操をしています。今年の初めに「少しでもいいから運動する」という目標をたてたんです。子どもと一緒に何かをやるのは楽しいし、体力づくりにもなるかなって。もちろん忙しくてできない日もありますが、できる範囲で続けるようにしています。正直子どもは体力があがったのかどうかは分かりませんが(笑)。でも私自身は体が柔らかくなったし、朝から運動することですっきりするようになりましたね。子どもには「続けることの大切さ」を学んでもらえたいかなって思っています。(龍馬ママ)

チャイルドケア トータルサポートサービス Wendy~ウェンディ~いわき
お問合せ 080-1810-4371
HP: <http://www.to-ho-net.co.jp/wendy/>
土・日・祝日定休

Wendyいわきでは子育て支援として、0歳児(6ヶ月)から小学6年生までのお子様を対象に、「お子様の一時預かり」を行っています。ハンドメイド教室やテーマ別の交流会開催など自由に集える空間を開放して、お子様が笑顔になれる場所やお母様の癒しの空間を提供し、子育てが楽しくなるお手伝いをしています。情報交換、お友達作りなど、どなたでもお気軽にお越しください。その他、イベント会場などへの出張保育も行っています。ご予算に合わせて対応いたします。ご予約をお問合せください。



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

これ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なさんと共有していく広場のようなコーナーです。子どもがいる方はもちろん、育児や出産に関することなら、どんなことでも構いません。lakurasu1@gmail.comまでメールお待ちしております。

「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
店頭販売限定モデル
ぜひお店でお試ください。
東京西川チェーン やらや寝具
鹿島 S.C エブリア店 ☎0246-46-0557
タウンモールリスボ店 ☎0246-92-3131
すべては快適な目覚めの為に

La*暮らし プログ開始しました!
オリジナル記事も掲載!
ほぼ毎日更新中!
<http://lakurasu.com/>

初めての補聴器のことなら何でもご相談下さい
補聴器相談会
9/1金9:00~15:00 場所:四倉町商工会館
9/8金9:30~16:00 場所:勿来市民会館
9/19火9:30~15:00 場所:いわき市労働福祉会館
10/5木9:30~15:00 場所:内郷コミュニティセンター
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)

9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8月18日現在

▶休日当番医

9/3日	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	かとう内科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	72-0072
10日	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	いづかクリニック	9:00~17:00	小名浜中町境	52-2225
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
17日	相田整形外科	9:00~12:00	平中平窪	35-0808
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
18日 敬老の日	ニュータウン腎・内科クリニック	9:00~12:00	中央台高久	46-0606
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	矢野内科胃腸科	9:00~17:00	東田町	62-3262
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
23日 秋分の日	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	おおはらこどもクリニック	9:00~17:00	東田町	63-0001
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
24日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
	みずたに耳鼻咽喉科医院	9:00~17:00	小名浜愛宕町	73-1187
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
10/1日	さかもと内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	常磐関船町	72-2022
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	吉成内科	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	42-2220
8日	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
9日 体育の日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	いわぶちクリニック	9:00~17:00	錦町	63-1501
	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

3日	こんない子供クリニック	小名浜岡小名	73-8815
10日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
17日	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
24日	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001

- 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

がん患者の家族のための講演会

がん患者の家族の方々は患者と同じくらいの「不安」「悲しみ」「怒り」を抱えながら看病と生活を続けています。全国の看病をしているご家族に、勇気と「あなたは一人じゃないですよ」という言葉をお伝えします。

- 【日時】 9月16日(土) 18:00~19:00 ※開場は17:30
- 【会場】 イタリアンコート 平3町目20-1 ※参加費無料
- 【内容】 第一部:講演 ~あなたの看病を助けてくれるひとはいますか?~
第二部:ワークショップ 簡単なセルフハンドマッサージを習おう
- 【講師】 「がん家族セラピスト」酒井たえこ氏
- 【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。
※席には限りがございます。

問合せ先▶いわき麻酔と痛みのクリニック
Tel. 090-2023-8152

磐城共立病院がんサロン

毎月第3火曜日に、がん患者さんとそのご家族を対象とした『がんサロン』を開催しています。『がんサロン』は、患者さんやご家族が仲間と出会う場所・対話を通して不安や孤独を和らげる場所・よりよく過ごすきっかけを自分のペースで見つける場所・がんに対する情報交換をする場所です。お気軽にご参加ください。

- 【日時】 9月19日(火) 13:30~15:00 ※毎月第3火曜日の開催です
 - 【会場】 磐城共立病院 がんサロン室 ※参加費無料
 - 【対象】 がん患者さんとその家族 ※他病院に通院・入院中の方でもご参加いただけます
 - 【内容】 ・ミニ講演会 ・茶話会
9月のミニ講演会のテーマは「放射線治療について」です。
 - 【講師】 放射線技師
 - 【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 医療福祉相談室内がん相談支援センター(担当:會田・作山)
Tel. 0246-26-3117(平日8:30~17:15)

SS健康法&元気の素料理試食会

「少量で満足する」「お腹がすかなくなった」「自然と体重がおちてきた」そんな声が続出のSS健康法。今、口コミで全国に広がっていき、東京で大ヒットしている驚きの健康法をお伝えします。

- 【日時】 9月23日(土) 10:30~13:00
- 【会場】 元気の素サロン 中央台鹿島1-47-8 ※参加費999円 ※定員15名
- 【内容】 SS健康法とは、広がった骨盤を本来の形に戻し、内臓を押し上げ、胃を小さく置く健康法で、ダイエットではありません。本来、必要な分しか食べられなくなるので、普通に食べていても本来の自分の体型に戻り、かつ健康なからだに自然に戻っちゃうという、今、都会で大ブームの健康法です。
- 【講師】 ひでむす
- 【服装】 お腹周りがゆるゆるの楽な服装
- 【注意】 参加2時間前からは何も食べないでお越しください
- 【応募方法】 電話・Fax・メールにて受付(9月15日まで・定員になり次第受付終了)

問合せ先▶主催:認定NPO法人元気の素カンパニー以和貴
Tel/Fax. 0246-51-3448(平日9:00~17:00)
mail genkinomotoiwaki@gmail.com
福島県・地域創生総合支援事業/いわき市まち未来創造支援事業

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。

9/3日	8:30~11:30 13:00~15:30	アクアマリンパーク	400mLのみ
4日	9:00~12:00 15:00~16:30	いわき市保健所 福島労災病院	400mLのみ
5日	13:45~16:30	いわき信用組合本店	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9:00~11:30/
(祝祭日含む) 【献血受付時間】 12:45~16:30
(全血献血は17:00まで)

6日	9:00~11:30 13:30~16:30	いわき市保健所 県いわき合同庁舎	400mLのみ
10日	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
15日	9:00~16:30	勿来市民会館	400mLのみ
24日	10:00~11:30 13:00~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店	400mLのみ
25日	15:00~16:30	ときわ会常磐病院	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	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。

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピーレシピ



【監修】
おさかなマイスター
山野邊 電介さん
いわき市中央卸売市場
いわき魚類株式会社

脂ののった旬のさばを、あっさりとし！



「さっぱり食べられる
さばの梅干し風味」

かざす

【材料】 2人分

- さば(半身).....1枚
- 梅干し.....2個
- 貝割れ菜.....適量
- ④煮汁
- 水.....1カップ
- 酒.....大さじ2
- みりん.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1

【作り方】

- ①さばは2枚おろしにして、食べやすい大きさにそぎ切りにする。梅干は種を取り、梅肉を小さくちぎる。
- ②鍋に④の煮汁を中火で煮立て、①のさばを入れる。再び煮立ったら①の梅肉をちらして加え、落し蓋をして中火で7~8分煮る。
- ③根本を切った貝割れ菜をちらして入れ、火を止めて器に盛り付ける。

La暮らし×ガスワンコラボ企画
料理教室受講者募集

日時:10月12日(木)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:旬のお魚料理
講師:管理栄養士 堀慶子先生
受講料:1,000円
定員:8名
お問合せ/お申込先:0120-43-3148



さばの持つ栄養と効能・効果

【効能・効果】

高血圧予防、ボケ予防、動脈硬化予防、
眼精疲労緩和、肝機能強化

さばの脂質には不飽和脂肪酸と呼ばれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)がとても多く含まれています。この成分には血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあるので、血液を流れやすくして血栓や動脈効果を予防し、それが原因の脳梗塞や心筋梗塞の予防にも繋がります。



さばの名前の由来は?

小さな歯がぎっしり生えていることから、小を「さ」と読み「小歯(さば)」と呼ばれるようになりました。



NEWS&TOPICS

お得な補聴器キャンペーンを開催します!!

補聴器専門店あかまつ補聴器センターでは、成田店が今年オープン4周年を迎えることを記念して、【いわき店】でも9月11日から16日の間、キャンペーンが開催されます。先進補聴器「オープン」を無料体験・貸出しできるほか、購入特典として専用のリモコンや電池など嬉しいプレゼントが盛りだくさん。「お得な期間中にご本人様だけでなくご家族様にも一緒に、まずはご相談からのご来店をお待ちしております」(店長)。この機会に足を運んでみては。

【お問合せ】
いわき店
0246-44-5448
いわき市常磐湯
本町天王崎26
(営業時間)
9:00~18:00
日・祭日定休



バラエティーショーに「いわ響」がやってきた

7月、いわき市唯一のアマチュア・オーケストラ「いわき交響楽団」が、小名浜の介護施設「こころの駅」で、コンサートを開きました。こころの駅が毎月開いている「バラエティーショー」の一環で、美空ひばりのメドレーや坂本九の「見上げてごらん夜の星を」など、入居者のみなさんにも聞きなれた曲を中心に披露されました。美空ひばりの曲の際には、自然と合唱になるなど、終始和やかな雰囲気の中でコンサートは進み、希望者が指揮者を体験するコーナーなども行われました。参加者は、少し緊張しながらも、オーケストラと呼吸を合わせ、笑顔でタクトを振っていました。



～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

所 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



予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可

★夏のトラブル肌改善!!
★集中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→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→フット・デコルテマッサージ
【利用条件】1枚につき1名様ご利用可 / 予約時or入店時提示 / 他クーポンとの併用不可 / 2017年9月30日まで

ポーラ・コスメティックエステサロン RITZ

所 いわき市郷ヶ丘1丁目47-2
10:00~20:00
休 不定休
回 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

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♡

オータムアレンジ
～秋の木の葉やドライフルーツを使って～
開講期間:9月4日(月)~9月22日(金)まで ※日・祝日除く
参加費:¥4,320(花材、花器、消費税込)
※画像はイメージですので、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

所 いわき市平荒田目字中内南177-4
10:00~18:00
休 日曜日、祝日
回 あり

☎ 0246-34-8783

予約制 出張あり

女性の歪みご年配の方にも大好評!
全身の歪み診断+気持ちいい施術♪

骨盤のゆがみと背骨

頸部の歪み
症状:肩こり・頭痛
めまい・遠慮い
・五十肩など

背部の歪み
症状:背部痛・胃痛
・肩の痛みなど

腰部・骨盤の歪み
症状:腰痛(ぎっくり腰)
・股関節痛・膝痛・便秘
・歩行障害・下半身太り
・冷え性など

ご新規様限定 初診料¥5,000→¥2,500
カウンセリング+姿勢診断+
全身の歪み調整+ほくし+姿勢チェック
【利用条件】1枚につき1名様ご利用可 / 予約時提示 /
他割引サービスとの併用不可 / 2017年9月30日まで
※フェイスタオルをご持参ください。

カイロプラクティック 総健創美館いわき高久店

所 いわき市平高久字清水7-1
9:00~18:00(最終受付)
不定休 回 2台あり

☎ 0246-39-2250
090-2970-8591

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

助産師すくすく相談会

一般財団法人 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相談

日時 9月9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

イオンいわき店 献血キャンペーン

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

～あなたの献血で助かる命があります～

日時 9月10日(日) AM9:30~PM4:30
※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます

場所 イオンいわき店1階 正面入口特設会場
※献血バス2台
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
いわき市平字三倉6-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F食料品/日用品売場 あさ7時~22時 その他売場 あさ8時~21時
※医薬品売場、一部の売場にて営業時間が異なります

感謝!! おかげさまで創業19周年プレゼントキャンペーン

本気で、本当に結果にこだわる貴女に変わるきっかけをプレゼントします!!

理想のフェイスラインコース

先着5名様 5日間フリーパス 無料ご招待!!

ご予約の日時はご自由に選んでください

普段使わない「表情筋」を動かして、理想のフェイスラインに近づけます。

パーフェクトライン スリムダイエットコース

先着5名様 5日間フリーパス 無料ご招待!!

無料ご招待とは、食品の押し売り等は一切いたしませんのでご安心ください。

短期間で、効果的にお手軽な食事メニューをご案内します。

フェイス&ダイエット専門店 沙羅以

福島県いわき市平字月町42-1(いわき郵便局裏)
TEL.0246-21-2544
【営業】10:00~19:00 (休)不定休
http://www.sarai-world.com

0800-800-8866

今すぐ予約!! まずは専門スタッフまでお気軽にご相談ください。

La・暮らし 読者プレゼント

応募締切 2017年9月30日(土)

●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10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・マルト店頭など) ⑦ご希望の商品(国または店)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、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。

応募方法

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**

9月18日は敬老の日です。

「ロコモ」を予防して健康寿命を延ばそう

敬老の日のはじまりは...

9月18日は敬老の日です。祝日法では「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日とされています。

その発祥は兵庫県の旧多可郡野間村で、1947年9月15日に村主催の「敬老会」を開いたこととされています。「こどもの日」や「成人の日」があるのに、高齢者が主役になる日がなかったことも背景にありました。

その後、村から県、国へと運動は広がり、名称も「としよりの日」から「老人の日」、そして現在の「敬老の日」へと変わりました。2003年からはハッピーマンデー法によって、9月第3月曜日と定められています。

長寿と健康

さて、最新の調査によりますと、2016年の日本人の平均寿命は女性で87.14歳、男性で80.98歳と、いずれも過去最高を更新しました。国際比較では、いずれも香港に次ぐ2位となっています。

平均寿命の伸びとともに、重要さを増しているのが、健康寿命です。

健康寿命とは「健康上問題がなく生活を送ることができる期間」のこと。この差が大きければ大きいほど、介護や治療が必要になる期間が増えることとなります。

「ロコモ」を予防して健康寿命を延ばそう

健康寿命を延ばすために大切なのは、やはり食事と運動です。運動機能が低下すると、介護が必要となることは言うまでもありません。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)という言葉を知っていますか?

運動器の障害のために、移動機能が低下した状態のことを言います。

ロコモかどうかは簡単にチェックすることができます。次の項目のうち、一つでも当てはまるとロコモの可能性があるのであります。

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 掃除機を使ったり、布団の上げ下ろしが困難
- 2kg程度の荷物を持つ買い物が困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号のうちに渡り切れない



いかがだったでしょうか。これらは、どれも運動の機能が衰えている兆候だそうですね。

もし、気になる場合は、無理に急激な運動はせず、医療機関に相談してみましょう。そうでない方もウォーキングや簡単な体操などから初めてみてはいかがでしょうか。

毎日の農作業や趣味のゲートボールや旅行なども健康寿命を伸ばすことにつながっていくようです。いつまでもご家族と一緒に笑顔の絶えないシニアライフを満喫できるよう、食事に気をつけ、適度な運動を心がけてみてください。

おじいちゃんありがとう
おばあちゃんありがとう

Glasses & Hearing aid Uchiyama

見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 いわき市平字2丁目36 坂田ビル1階 ☎0246-88-1647

騒がしい場所でも聞き取りやすくなります

テレビ用や 運転用など 用途に合わせて

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)

☎(0246)21-9322

☎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!!

おかげさまで17周年

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。

インプラントや注射による豊胸術

女性の胸を豊かに大きくする手術を豊胸術といいます。豊胸術に使用するインプラントには、いろいろな種類がありますが、ここ最近、世界中で広く使用され、安全性や触り心地などの面で良いとされているのがコヒーシブシリコンというインプラントです。このインプラントをわきの下の数センチの傷から入れて胸を大きくします。

手術は硬膜外麻酔で行い、手術中に鏡を見ることができて、サイズや形もさまざまなかから、その場で決定するので、大きすぎた、小さすぎたということがなく安心です。手術は原則として日帰りが可能です。

最近ではしわなどの治療に用いるヒアルロン酸を胸に注入する豊胸術が行われるようになり、手術をためらっている方にはおすすしめしやすくなりました。

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 順天堂大医学部卒業
平成23年 順天堂大医学部大学院卒業

Dr.石原 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。

美容外科・皮膚科・歯科のランセンク
美容医療のロコニ広場
タウン形成外科クリニックグループ
東北エリア 白河も診察

第1位

当院では
リゼ式医療レーザー脱毛
を取り入れています

リゼ脱毛

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

ALP 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

●月~土曜日/AM9:00~PM6:00 ●店休日/毎週日曜日・祝日

ジョップ: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

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

いわき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

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.024-934-6800 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

完全予約制

いわき院が新規移転しました。

いわきタウン形成外科 検索

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

いわき市平字白田町9-1 グランパークホテルバネックスいわき1階

連休中も休まず診療致します。

かざす ※院内の様子が見られます。

2017年夏 自安我楽祭

じゃんがら



第101回バラエティショー 澤田流津軽三味線錦友会 演奏会

心に響く津軽三味線の音色をご堪能ください。

同会は、市文化協会三味線連合会会長、市文化協会事務局長を務める会主の澤田錦仁さん指導の下、福祉施設でのボランティア演奏会や、民謡の伴奏などを行っている。また、毎年10月に開催される「いわき市民文化祭」に参加している。
ショーでは三味線演奏と錦風流吟剣詩舞道会 宗家 北田錦實さんによる詩吟が行われる。

2017年 **9月14日(木曜)** 開場 PM 1:00 開演 PM 1:30 場所 **こ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。

**参加費
無料**

最近、歩くのが辛い、握力が落ちた、疲れやすくなった...
その悩み、解決できるかも知れません!

元気塾

ワクワク体操教室のお誘い

ぶどうやでは、地域の高齢者の皆様に向けて、体操教室を開催します。
東京から専門の先生をお呼びし、全3回シリーズで開催します。
参加費は無料なので、是非、足をお運びください!

第2回 日時 **9月5日(火)** 10:00~11:30
お申込みは9月4日までお電話ください

第3回 日時 **10月3日(火)** 10:00~11:30
お申込みは9月4日までお電話ください

ワクワク体操教室で得られる3つのこと

① 専門家による直接指導!

今回お招きするのは、大学院で研究もおこなっていた健康維持の専門家です。簡単にできて健康も保てる体操や習慣を、わかりやすく丁寧に解説していただきます!

② 食事の注意点もお教えます!

健康維持の為に、実はとっても重要なのが、身体の元になる毎日の食事です。日々の食事で気を付けるべきことも解説します。

③ 知り合いの輪が広がる!

地域の皆様に参加いただくので、お知り合いも増えます。また、一緒に頑張れる仲間がいるから、より頑張ることができます!(終了後、コーヒーを飲みながらご交流・ご相談等をしていただくカフェタイムも予定しています)

先生の紹介

国立大学法人九州大学大学院卒。全国各地の介護施設で介護予防体操教室の講師をおこなう。理学療法士として活躍するかたわら、リハビリテーションと栄養改善を通じた介護予防・健康維持の研究をおこなっている。



一般社団法人介護経営フォーラム 理学療法士 **松尾 厚**

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

こころの駅 優しさは、私達のプライドです。

- 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。



徒歩5分圏内
3施設



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