



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

10
October.2017
Vol.013
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することで、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!
App Store Google play

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!!

かざす 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 **乳がん検診** ■ 10月はピンクリボン月間です...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、他...P6 ■ 読者プレゼント、他...P7

大切な方
ご存知の方
も多いと思
いますが、乳
がん検診が大
切な事です。
2年に1度の
検診が大切
な事です。
早く見つけ
れば、早期
がん(ステ
ージ1)だと
、10年生存
率が90%
を超えま
す。小さい
うちに見つ
けることが
大事です。
そのため
には、2
年に1度の
検診が大
切な事
です。

大切なのは早期発見

私たちが取り巻く乳がんの現状は、どんなものなのでしょうか。いわき市医師会乳がん対策委員会に、里見孝弘さんにお話を伺いました。里見さんは普段、小島町の保健衛生協会のいわき地区センターに勤務しています。里見さんがまず強調したのは、検診の重要性です。「乳がんの予防は困難ですが、早期に発見し、治療すれば治る確率が高いがんなんです。早く見つければ、早期がん(ステージ1)だと、10年生存率が90%を超えます。小さいうちに見つけることが大事で、そのためには、2年に1度の検診が大切な事です。」



10月はピンクリボン月間です

乳がん検診の大切さを伝え、患者さんや家族を支える活動です。

の検診にはいくつか種類があります。ひとつは、マンモグラフィ検査と呼ばれる、乳房専用のレントゲン検査です。乳房を圧迫板とフィルムの入った板で挟み、薄く延ばして撮影します。多少の痛みを伴いますが、乳がんの初期症状である微細な石灰化や、触っただけではわかりにくい小さなしこりなどを見つけることができます。現状で、最も精度の高い検査方法と言われています。いわき市で実施している検診は、このマンモグラフィと視触診を組み合わせたものになります。この他に、超音波(エコー)検査があります。X線を使わないので、妊婦さんも安心して検査ができます。検査で痛みを伴うことはありませんが、マンモグラフィと併用した場合、がんの発見率が高いとの研究成果があります。一方で、死亡率の減少効果はまだ出ていません。微細な石灰化を検出するのは難しいとも言われています。マンモグラフィとの併用が現在検討されているそうです。

11人に1人...これは、日本人の女性の乳がんにかかる割合だそうです。すべてのがんではなく、乳がんだけの割合です。乳がんは日本人女性が最もかかりやすいがんで、その数は年々増え続けています。その数は約9万人と言われています。その一方で、乳がんは早期に発見すれば助かる病気でもあるのです。最新の統計によりますと、5年生存率が90%を超えています。助かるためには、早期の発見が不可欠。検診を確実に受診することが大切になってきます。今月はピンクリボン月間です。乳がんの予防や啓発を目的としたキャンペーンが各地で行われます。そこで、今回は乳がんについて考えるとともに、「Iwaki Pink Ribbon」のみなさんの活動をお伝えします。

乳がんのセルフチェック
乳がんは自分で発見できる可能性が高いがんです。

① 見るチェック
両腕を上げた時と下げた時の乳房・乳頭の形を見る。
・鏡で正面、側面、斜めの方向から見る。
・乳房のくぼみ・ひきつれを確認する。
・乳首のへこみ・湿疹などを確認する。

② 触れるチェック
しこりや分泌物がないかを確認する。
・わきの下から乳首に向かって渦巻きを描くように確認。
・乳頭は軽くつまんで異常な分泌がないか確認。
・仰向けに寝て、腕を上げ、逆の手で乳房に触れる。

MIRAIの動く仕組みを学んで体験!

燃料電池を学ぼう
~水素のミライパワー~

参加無料

Iwaki **バッテリーパレードフェスタ 2017**

日時: 2017.11.25(土) 26(日)
場所: LATOV 6F 産業創造館
対象: いわき市内の小学4~6年生
(各校に申込用紙を配布予定、定員192名)

水から水素を作って発電!
そこからMIRAIの動く仕組みを「実験キット」や「RCカー」を使って学びます。

世界初! 水素で動く MIRAIのRCカーも操縦

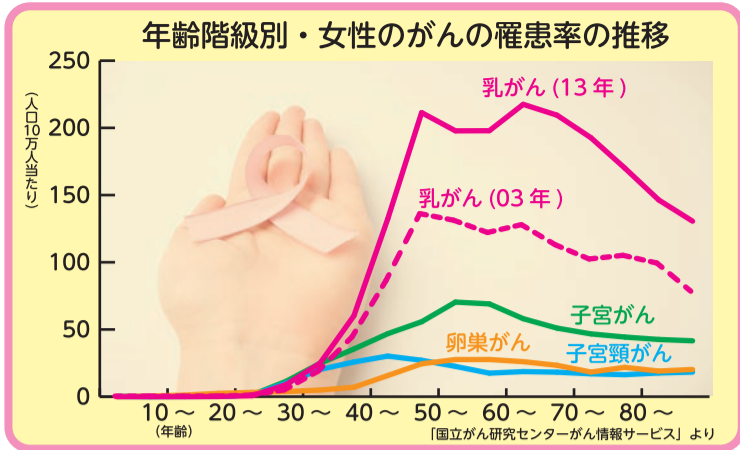
「40代は、1000人検診すると2〜3人にがんが見つかります。30代は1万人で3〜7人。20代だと10万人に多くて10人ほどです。ですから、20代、30代もあるにはあるんですが、極端に増えるのは40代ですね。なぜかというところ、乳がんは女性ホルモンに関係するがんなのです」

いわき市で実施している検診は、40歳からです。40歳というのは、乳がんを考えるうえで、重要なタイミングのようです。

また、60代にももう一度、ピークがあることもわかります。

では、いわきの受診率はどのくらいでしょうか。

「簡単に言うと、いわき市の乳がんの受診率は県の平均の半分です。乳がんだけじゃないですけど、子宮がん



◆40代と60代に増える乳がん

「乳がんは40代になると、急激に増えます。特に40代の後半と60代の前半に2つのピークがあります」

そうやって、里見さんは次のグラフを示しました。

いわき市実施の乳がん健診ができる医療機関

いわき健康管理センター 中央台飯野4-9-2 28-9388	森田泌尿器科医院 平作町2-8-1 23-3541	須田医院 小島町1-5-2 27-6060	ときわ会常磐病院 常磐上湯長谷町 上ノ台57 43-4175
松村総合病院 平字小太郎町1-1 23-2161	渡辺クリニック 平字南町20 25-1170	あべクリニック 久之浜町久之浜 九反坪11 79-0030	呉羽総合病院 錦町落合1-1 63-2181
かしまレディースクリニック 鹿島町船戸字沼田13-1 58-8577	福島労災病院 内郷郷町沼尻3 26-1111	かしま病院 鹿島町下蔵持字 中沢目22-1 58-8010	

も、肺がんも、胃がんも、大腸がんも受診率が悪いんですよ」

国は40〜69歳の乳がん検診対象者の受診率の目標を50%に設定しています。2015年度のいわき市の乳がん検診の受診率は14.7%にとどまっています。

この現状に対し、インタビューで、里見さんは次のように呼びかけました。

「40代だと、働き盛りの人も多いので『仕事が忙しい』などの理由で、つい検診が遅れがちになったり、検診をやめたりする人がいますが、命を守る検診です。

また『何の症状もないから受けない』では意味がありません。そもそも、検診は何の症状もない人が対象です。症状がある人は医療機関をすぐ受診してください」

◆iwakiピンクリボン

検診率を高めるためには、検診の情報や、乳がんという病気のものへの理解を広めることが大切です。それは「乳がんを悲しむ人を減らす」ことにもつながります。

そんな理念を掲げて、いまや世界規模のキャンペーンとなっているピンクリボンの活動をご存知でしょうか。

始まりは1980年代のアメリカと言われていて、2000年ごろから日本にも入ってきました。東京タワーや六本木ヒルズといったランドマークがピンク色にライトアップされたり、啓発を訴えて街を練り歩くスマイルウォークなどが有名で、ご存知の方もいるかもしれません。

そんなピンクリボンの運動を広める団体が昨年、いわきにもできました。それが「iwakiピンクリボン」です。同団体の活動について、事務局の石河美奈さんにお話を聞きました。

普段は、気軽に参加できるイベントなどを通して、ピンクリボンの理解を深める活動を行っています。乳がんへの情報提供や検診へのきっかけづくりをしているそうです。

実際に始めてみると、乳がんに対して、いろんな声が集まったそうです。……。

「噂の話が非常に多いですね。『どうせいわきは検診できるところが少ないんじゃないか？』とか『行ってもすぐ混んでるから予約が取れない』とか、中には『こんな活動していったって、実際にいわきには専門医が少ないし、助からない』といった声も。乳がんだけじゃなくて、医療に対するいろんなマイナスイメージがすごく飛び交っているのだからうなづいていうのは、すごく感じました」

ですが、それは噂にすぎません。どこからかこういふ噂が流れて、それがそのまま受診率の低下につながっているのかもしれない。石河さんは、声を聴くことで、できることが見えてきたと話します。

「乳がんの検診をしていて、いるところは市内に11か所ありますし、すべてが混んでいるわけ

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

中村病院

いわき市小名浜大原字下小滝146の2

☎0246(53)3141

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

いわき市常磐開船町上関111(開船上関バス停前)

☎42-2040

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科

長瀬内科胃腸科

院長 長瀬克慶 副院長 長瀬慶一郎 医師 長瀬紀子

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

胃・大腸内視鏡検査、禁煙外来を行っています

四倉町上仁井田字北姥田6-1 (6号国道沿い) ☎32-3125
http://www.nagase-naika.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る
・小規模多機能型さらい

訪問サービス
・コスモス訪問看護ステーション(訪問リハビリ可)
・ヘルパーステーション

総合窓口 ☎21-5633

総務経験スタッフ・製造スタッフ・清掃スタッフ募集!!

正社員 パート 面接を受けた方にはもちろん永谷園商品を進呈!! 増産につき

- 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。

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 ☎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。

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)

「いわきのダンススタジオを立ち上げる時に、フラダンスを教えたいと講師の穴戸さんでした。彼女が乳がんの患者さんだということを知って、『ずっと治療していたけど、いつまでもふさぎ込んでいたわけにはいかない、元気を取り戻していきたい』という言葉を聞いて、彼女を純粋にただバックアップしたいと思っただけです。だから、最初は、純粋に検診を呼び掛けることだったり、ピンクリボンという活動を立ち上げることで、まず一番に穴戸さんのやりがいにつながった、同じような経験をされている方たちの居場所になるような活動をした



ではありません。しかし、いわき市内で受け取れる情報は確かに少ないと感じています。私たちが、医療機関などと連携し、情報の発信なども含めて、もっと手軽に検診できる仕組みを作っていくのではないかと」
 チアリーダーのプロデューサーとして活動している石河さん。月間になると、様々なピンクリボンイベントの応援に出かけ、ピンクのポンポンを持って踊ることもあり、ピンクリボンは、身近な活動だったそうです。
 いわきで団体を立ち上げたきっかけは、現在代表で、がんサバイバーの穴戸由美さんとの出会いだったそうです。




Iwaki Pink Ribbon
 宛 いわき市平字堂ノ前14
050-6867-3960
<https://ameblo.jp/iwaki-pinkribbon/>
 読者プレゼントキーワード:ピンクリボン月間

「いろいろな人の話を聞けば聞くほど、こころはやっぱりお医者さんと連携を図って、より正確な情報を伝えていくことが、今年度来年度の目標なんだと思います」
 そんなIwaki Pink Ribbonの活動、La暮らしも微力ながら応援していきたいと思えます！
 今月は各地でピンクリボン関連のイベントが開かれます。いわきでもIwaki Pink Ribbonのイベントが行われる予定です。
 この他にも、10月29日(日)にイトーヨーカドー平店で開催される「がんばるぞうフェスティバルいわき」の中で乳がんに関するブースが設置されるほか、福島労災病院の医師・又吉一仁さんによる「乳がんのおはなし」などが行われます。こちらの詳細はいわき市保健所(27-85559)まで。
 この機会に自分や家族、パートナーの体や健康のことを考えてみてはいかがでしょうか。


「イベントの企画を通して、カフェのような感覚で集って来た人同士で、悩みをわかちあったり、情報交換をしたりする空間をつくる。『私、実はこうなのよ』とか『だったら私も活動に参加したい』とか、『検診に行ってみよう』とか広がってほしいと思います。セルフチェックをするマメにするきっかけにもなります」
 他の自治体ではすでに大きなイベントを行っているところもあり、医療機関と連携していくことも大切だと話します。
 「いろいろな人の話を聞けば聞くほど、こころはやっぱりお医者さんと連携を図って、より正確な情報を伝えていくことが、今年度来年度の目標なんだと思います」
 そんなIwaki Pink Ribbonの活動、La暮らしも微力ながら応援していきたいと思えます！

Enjoy Exercise 「タオル」を使って楽々体操♪ 血行促進・代謝アップ!


「タオル体操」で、血液・リンパの流れを良くし、むくみや冷えを改善。タオルなしでやるよりも効率的に筋肉を伸ばすことができ、ストレッチ効果が高くなります。また一部分だけでなく、実は身体他のところもしっかり伸びていることが多く、それも血行促進に役立ちます。身近にあるタオルでの体操は習慣化しやすくなりますね♪



1. ひねり体操
 ①両足を肩幅に開き、タオルを肩幅の長さで持つ。②両腕を胸の前まで引き上げて地面と平行にし、上体を左右にゆっくりひねる。③この動きを10回繰り返す。※足を一歩前に出してひねることで、ウエストのシェイプアップも!



2. 背中洗い体操
 ①右手でタオルの端を持って頭の後ろから背中にたからす。②左手は腰の方から後ろに回して、タオルの端をつかむ。③両手で持ったタオルを背骨に沿って背中を洗うようにして上下に10回ゆっくりと動かす。④左手を上、右手を下にして同じ動きを行う。



3. ひっかけ体操
 ①イスに浅く座り、右足の裏にタオルをひっかけて両端を手で持つ。②膝を伸ばしながら、少し力強くタオルを引っ張る。③足を地面から離してゆっくり引き上げる。④左足でも行う。※膝裏・ふくらはぎを伸ばすことでむくみ改善!

始めてみよう! 1日10分エクササイズ

今回の先生
 いわきピンクリボン事務局 石河 美奈さん

楽しく体を動かし、おしゃべりし、笑顔の時間をたくさんつくるのが健康の秘訣。月2回無料開催でストレスフリーを応援。お問い合わせは050-6867-3960まで。

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

アルプ
 (有)矢吹薬局 介護部
 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

OISHI ENT Clinic
医療法人 おおしい耳鼻咽喉科
 日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医 院長 大石 剛資
 おおしい耳鼻咽喉科

【診療時間】
 ●月・火・水・金
 午前 9:00～11:30
 午後 2:00～ 5:30
 ●土
 午前9:00～11:30
 午後休診
 【休診日】
 木・日・祝日

いわき市内郷綴町川原田122
TEL.0246 (45) 3387
<http://oishi3387.ftw.jp/>

SOEDA CLINIC 医療法人 **そえだ医院**
 理事長 医学博士 添田 仁一
 内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	○	—	○	○	—

休診日: 日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

68-6155 いわき市常磐湯本町吹谷55-1
<http://www.soeda-clinic.jp>

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 **022-220010**

医療法人 清風会 **吉成内科**
 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
 いわき市平中平達細田町91-1
025-3600 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。



創拳BOX bring it on (ボクシング)
磯斗くん(左) 磯上 裕亮くん(右)

先代の会長の教えである「歩魂の魂」をモットーとして活動をしているボクシングジムで、大人から子供まで楽しくボクシングをしています。キッズクラスでは基本動作と、礼儀や挨拶など学んでいます。年長さんの磯斗くんは「強くなれて嬉しい」と力強く話してくれました。漫画ははじめの一步に憧れている磯上くんは「まだ始めたばかりだけどすごく楽しい」と熱い情熱を持って日々練習に励んでいます。

「努力は必ず実りとなります。何かを続けることの大切さ、何事にも全力で取り組む心、目標や夢を叶えられた時の喜びをボクシングを通して感じてほしい。苦しい時が勝負!負けない心!を育てていきたい!」(リーダー 齋藤 安弘さん)



5才~の男女を対象に見学・体験練習を随時募集しています! キッズコースは毎週月・金曜日の19:00~21:00。場所は内郷コミュニティセンターです。お問合せは080-6038-1830(齋藤さん)まで。
<https://www.facebook.com/sokenbox/>

lakurasu1@gmail.comまで写真や情報をお寄せください。

今日のトレコド



大豆のここがすごい!!

10月は2日が「豆腐の日」、12日は「豆乳の日」と、大豆に関する日が2つもあります。いずれも10(トウ)と2(フ)、12が10(トウ)2(ニュー)という語呂合わせが由来だそうです。無理矢理感がなくもないですが、いい機会なので、日本伝統のスーパーフード、大豆のすごさをお伝えします。

1 豊富なたんぱく質!

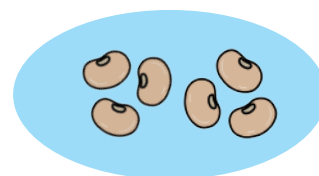
大豆といえば、古来より貴重なたんぱく源。なんと成分の33%を占めるそうです。もちろん、肉類にも豊富に含まれていますが、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質はバランス良く摂ることが望ましいとされています。大豆由来の食品といえば、豆腐や納豆が思い浮かびますが、サッと飲める豆乳を役立ててみてはいかがでしょうか。

2 コレステロールを下げる効果も

たんぱく質の次に多いのが脂質です。そしてこの脂質は、人間が生きていくのに不可欠なのに、自分自身では作り出すことができない「必須脂肪酸」を含んでいます。さらに、大豆にはコレステロールを調整する作用があるそうです。血液のコレステロール値を下げるだけでなく、動脈硬化の予防なども期待されているのです。

3 女性の味方! イソフラボンの効果とは

「イソフラボン」は大豆に含まれる栄養素のひとつ。女性ホルモンと似た化学構造と働きをします。このため、更年期障害などに効果が期待されています。また、摂取量が多いとがんの発生率が低いという研究結果もあり、がん予防の観点からも注目されています。



■子どもの成長が見える
家族でよく運動はしていますね。娘はあまり運動をしないが、休日には外に連れ出して、一緒にウォーキングやバドミントンをやっています。
剣道を習っている息子は「もっと上手になりたい!」と言って、家でも毎日欠かさずストレッチと基礎トレーニングをしています。私と旦那はダイエット目的で、トレーニングに毎日付き添っていますよ(笑)。一緒に運動することで子供の成長が見えてくるのですごく楽しいです。
(じゅんちゃん)

■風邪に負けない
小学生の娘は体調を崩すことが多かったのですが、スイミングを習いだしたら風邪をひかなくなりました。健康のために運動することは大事なんだ!と実感しましたね。体型も、筋肉がついてすっきりしてきました。
下の子たちにも少しでも運動させたいと思い、一緒に毎朝30分歩いていきますよ。
(ひいたん)

■礼儀も身につける
ちょっととした事でイライラしたりストレスが溜まるのが多いです。なので、しっかり運動させてストレス発散させていきます。自宅の周りは田んぼと山に囲まれているので、普段は自然の中のびのびと遊ばせていますよ。
(ひろくんママ)

「すまいるさぼーと ohana」では、生後6ヵ月〜小学6年生までのお子さまをお預かりして育児をお手伝いする「さぼーとるーむ」と、育児中のお母さんや幅広い世代の方が、日常に活かせることを気軽に楽しく学べる「すまいるーむ」の2つを運営しています。親子で受けられる教室の他、さぼーとるーむにお子さまを預けていただきながらお母さんがフラワーアレンジやパン教室等を受講することも可能です。
まずはお電話で、お気軽にお問合せください。

保育園・各種教室
すまいるさぼーと ohana
お問合せ
090-5238-7442
<http://www.ohana.fukushima.jp/>
土・日・祝日定休(臨時休業あり)

「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
やわらか寝具

店頭販売限定モデル
ぜひお店でお試しください。

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

Gas One
ふれあい感謝祭 2017
11/10(金) 11/12(日)
今年も開催決定!
大好評ピンゴ大会も!
会場 常磐共同ガス構内
10日は器具・リフォームの展示販売です。

子育ての中で感じたことや本音、悩みなどを紹介するコーナー「晴れときどき子育て日和」です。
今月の9日が体育の日ということで、「親子での運動」について、お子様の一時預かり、教室開催などで子育て支援をしている「すまいるさぼーと ohana」にお邪魔して、ダイエットフラ教室に参加されたお母様方にお話を伺ってきました。

■寒くても元気に!
ボールを蹴ったり投げたりしてスポーツらしい遊び方ができるようにしたので、その相手をしています。平日は私が、休日には主人が外で遊んでくれています。
風邪を引きやすいので、たくさん運動させて、冬でも元気な体を作っておあげたいなと思っています。
(しーちゃん)

陸上教室に通わせているのですが、身体を動かすだけでなく、スポーツを通じて集団生活でのルールや礼儀も身につけてほしいです。
私自身は、楽しく運動しようと思えば自転車を買ったのに、全然乗っていません(笑)。せめて駅まで自転車で帰るようにしたいです。
(ひろくんママ)

テーマ: 運動

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。

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
FAX (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!!

10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9月19日現在

10/1	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	門屋整形・内科	9:00~17:00	小名浜鳥居北	54-4047
	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	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
	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 体育の日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜浜城	58-3121
	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
15	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	なおハートクリニック	9:00~17:00	小名浜定西	54-1262
	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
	加沢胃腸整形外科	9:00~17:00	常磐水野谷町	42-2198
22	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	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
	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
29	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
	みちや内科胃腸科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-4180
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
11/3 文化の日	常磐腎臓器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
	石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	矢野内科胃腸科	9:00~17:00	東田町	62-3262
	ときわ会常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
5	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	くさのクリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-1060
	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
12	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
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188

▶日曜小児専門当番医

9:00~12:00

1	渡辺クリニック	平南町	25-1170
8	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
15	ながい小児科	平上荒川	28-2535
22	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
29	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)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

ウクレレ mini LIVE in いわき

マウイ島のシンボルカラーである『ピンク』をテーマに、素敵な癒やしのハワイアンソングを皆様にお届けします。

【日時】 10月7日(土) 13:00~13:30

【会場】 鹿島ショッピングセンターエブリア1階 いわき市鹿島町米田字日渡5

【内容】 乳がんで悲しむ人を減らすために、検診の早期受診を推進する世界規模のキャンペーン「ピンクリボン運動」を応援することを目的とし、世界で活躍するウクレレ奏者の岡田央氏のミニライブを開催します。その他にも、いわき市内で様々な活動を行っています。

【参加方法】 観覧無料です。直接会場にお越しください。

問合せ先▶Iwakiピンクリボン事務局
Tel. 050-6867-3960

浜通り医療生協 第33回健康まつり

いわきと相双地区との「連帯の架け橋」の場とします。健康なまちづくりのために、楽しく・得して・ためになるイベントを行います。

【日時】 10月15日(日) 10:00~14:00

【会場】 三崎公園 第8駐車場 いわき市小名浜下神白字大93

【内容】 ・健康づくりコーナー(健康チェック、健康相談、お薬相談)

・キッズコーナー(竹とんぼ、ヨーヨーつり) など

【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。
会場までの送迎バス、三崎公園内シャトルバスを運行します。
詳しくはお問合せください。

問合せ先▶浜通り医療生協 組織部
Tel. 0246-92-3099

日本放射線影響学会 第60回大会記念 サテライトシンポジウム in いわき2017

「産み育て共に暮らし街づくりをめざして」

国際基準から見た福島原発事故後の安全・安心についての講演を開催いたします。

【日時】 10月29日(日) 14:00~ ※参加費無料

【会場】 いわき市文化センター大ホール いわき市平堂根町1-4

- 【内容】 ●第1部:講演
・国連(UNSCEAR)の立場から
マルコムJクリック氏
《国連放射線被ばく科学委員会(UNSCEAR)、ウィーン国際センター事務局長》
・世界保健機構(WHO)の立場から
マリア・デル・ロザリオ・ペレス氏
《世界保健機構WHO公衆衛生・健康の環境・社会的決定要因部門(家庭・女性・子供の健康領域)》
・政府において対応した立場から―福島原発事故に対応した消防隊に随行した経験を踏まえて―
長谷川学氏《元消防庁救急専門官、現内閣官房企画官(新型インフル、国際感染症)》
・UNSCEAR日本代表の立場から―総括的に―
明石真言氏《量子科学技術研究開発機構執行役・放医研》
●第2部は、上記4名の講師の他、コーディネーターに石井正三氏、アドバイザーに永田高志氏を迎え、パネルディスカッションを行います

【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▶「日本放射線影響学会第60回大会記念 サテライトシンポジウムinいわき2017」実行委員会
Tel. 0246-38-4201(いわき市医師会内)

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。

10/1	9:30~13:00 14:00~15:00	日産自動車(株)いわき工場	400mLのみ
13	9:30~16:00	イオンいわき店	400mLのみ

14	9:00~11:30 13:00~14:00	スパリゾートハワイアンズ	400mLのみ
	14:45~16:30	ヨークベニマル湯本南店	400mLのみ
27	9:30~17:30	イオンいわき店	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(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。

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



【監修】
川崎 雄三さん
Cafe-konditorei Kaika
オーナーシェフ

happy recipe #013

ヘルシーで美味しい♪
かぼちゃのタルト



かざす

60分 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】 12cmタルト台1台分

- 12cmタルト台
 ①アーモンドクリーム
 無塩バター…30g 砂糖…30g
 卵…30g アーモンドプードル…30g
 ②かぼちゃクリーム
 かぼちゃ(黄色い部分のみ裏ごし)…130g
 生クリーム…130g 砂糖…40g
 発酵バター…10g
 水あめ…10g
 ③ホイップクリーム
 生クリーム…70g
 砂糖…35g



【作り方】

- (下準備)
 かぼちゃは黄色い部分のみを使って加熱し裏ごしする。
 ①アーモンドクリームを作る。ポマード状のバターに砂糖→溶いた卵を半分ずつ入れる→アーモンドプードルの順に加えて混ぜる。
 ②タルトに①のクリームを詰め、180℃に予熱したオーブンで30~40分焼く。焼きあがったら網にとって冷ます。
 ③かぼちゃクリームを作る。鍋に②の材料を入れ火にかける。ヘラで鍋底をかきながら絞りやすい硬さまで煮詰める。

- ④ホイップクリームを作る。③の材料を合わせて泡立てる。
 ⑤タルトの中心に④を盛る。
 ⑥③をモンブラン用口金でたっぷり絞り出す。お好みで粉糖やかぼちゃ・さつまいもの甘露煮、素焼きかぼちゃの種で飾りつける。

かぼちゃってとにかく栄養満点!

- ビタミンとミネラルが豊富な野菜です。代表的な栄養素であるβカロチンには
- ・皮膚や粘膜の保護、強化
 - ・免疫力を高める
 - ・眼精疲労をおさえる
 - ・肌、爪、髪を健康に保つ
 - ・呼吸器系を守る
- などの効能があります!



La暮らし×ガスワンコラボ企画
料理教室受講者募集

日時:11月9日(木)10:00~13:00
 場所:常盤共同ガス キッチンスタジオ「ステラ」
 内容:マロンタルト&かわいいマジパン
 講師:Cafe-konditorei 川崎雄三先生
 受講料:1,000円 定員:8名
 応募締切:10月30日(月)
 お問合せ/お申込先:0120-43-3148



株式会社リラックスグループ
整体総合学院

整体師募集中!

0120-045-901
http://seitai-sogo.com
いわき市鹿島町御代字柿塚6-2

初めての補聴器の専門店だから安心
補聴器相談会

10/5(木)9:30~15:00
場所:内郷コミュニティセンター
10/6(金)9:30~16:00
場所:小浜市民会館「小会議室」
10/11(水)9:00~12:00
場所:好間町商工会館
10/11(水)13:00~16:00
場所:小川町商工会館

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
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)

La暮らしスタッフおすすめ
リラックスして施術を受けられる
アットホームな雰囲気のサロン♪

平第三小学校の南側の新川沿いに位置する、今年の4月にオープンしたばかりの『HAIR FLAT』。白を基調としたシンプルで清潔感のある落ち着いた店内で、丁寧なカウンセリングによるヘアスタイルの提案や毎日のお手入れの仕方まで教えていただけます。再現性の高いヘアスタイルで、サロン帰りの状態を自宅で簡単に実現♪完全プライベートサロンなので、お子様連れでも安心して施術を受けられます。幅広い年齢の方が気軽に通えるアットホームな雰囲気のサロンにふらっと訪れてみては。

La・暮らし 読者10月限定!
全メニュー20%割引
+頭皮マッサージ5分

HAIR FLAT
いわき市平作町三丁目4-10
作町テナント1F東
営業時間/9:00~18:00 (最終予約)
定休日/毎週月曜日
0246-88-9133

2017.10月
イオンいわき店献血キャンペーン
~あなたの献血で助かる命があります~

加地和組 献血キャンペーン 10/13(金) 9:30~16:00
※献血カー2台

志賀塗装 愛の献血フェスティバル 10/27(金) 9:30~17:30
※献血カー1台

※どちらも献血抽選会あり(空くじなし)

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)
加地和組(10/13のみ)、志賀塗装(10/27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)

予約優先 | 子ども同伴可 | メイクルーム | 2名以上可

おためしフェイシャル(45分) ¥1,900(税抜)
[流れ]毛刈り→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]おためしフェイシャル→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10月31日まで

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
TEL 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

優雅な店内でスタイリッシュな
フラワーコーディネートレッスン♡

秋色アジサイのアレンジ
~アンティーク色のシックなアレンジ~
受講期間:10月17日(火)~10月28日(土) ※日・祝日除く
参加費:¥3,780(花材、花器、消費税込)
※画像はイメージです。花材の仕入れ状況によって使用する材料は異なりますので、予めご了承ください。

青山ガーデンフラワー
〒いわき市平荒田目字田中内南177-4
TEL 0246-34-8783

予約制 | 出張あり

女性の歪みやご年配の方にも大好評!
全身の歪み診断士気持ちはいい施術♪

頸部の歪み
症状:肩こり・頭痛・めまい・寝違い・五十肩など

背部の歪み
症状:背部痛・肩痛・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

骨盤のゆがみと背骨

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→ほくろ→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/
他割引クーポンとの併用不可/2017年10月31日まで
※フェイスタオルをご用意ください。

カイロプラクティック 総健創美館いわき高久店
〒いわき市平下高久字清水7-1
TEL 0246-39-2250 090-2970-8591

家族写真は、幸福を招きます!

七五三前撮り受付中! その他写真のことならなんでも

株式会社 **ラッキースタジオ** ご予約承ります
TEL 972-8321 いわき市常磐湯本町天王崎 117-3
TEL 44-5424

19th Anniversary
質の高いエステを最安値で開放します

お肌の老化予防対策ケア 体験コース
目じわ・ほうれい線・くすみ・たるみでお悩みの方
お試し1回 0円無料

短期集中ダイエット 体験コース
全身やせ・部分・お腹・セルライトでお悩みの方
お試し1回 0円無料

1年間通い放題 完全個室セルフエステ
1年間フリーパス 50,000円 オススメ

6か月通い放題 完全個室セルフエステ
6か月フリーパス 30,000円 オススメ

★業務用美容機器が使い放題★
最初はエステティシャンが丁寧にレクチャーします

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 0246-39-2250 (休)不定休
http://www.sarai-world.com

0800-800-8866
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 創刊1周年記念 読者プレゼント



応募締切 2017年10月31日(火)

●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。
●プレゼントの発送は11月中旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

〒972-8321
いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
常磐共同ガス(株) La・暮らし編集部
「読者プレゼント応募」係



La・暮らしは創刊して1年になりました。そこで、日頃ご愛読いただいている皆様へ感謝を込めて、今月は豪華なプレゼントを用意しました! ぜひご応募ください★

応募方法

無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」で右上の絵柄をスキャン、または特集記事内に隠れているキーワードを探してください!

- ①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(⑧~⑩のいずれか1つ) ⑧誌面の改善点
- ⑨取り上げてほしいテーマを明記の上、Eメールまたはハガキ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。

A ニンテンドークラシックミニ スーパーファミコン

1名様

今月発売!
大人気の
家庭用ゲーム機



B 加湿器

1名様

C スパリゾートハワイアンズ ペア入場券

5名様

D マルト商品券 2,000円分

5名様

NEWS&TOPICS

水素のお話とトヨタの燃料電池体験教室

水素は元素の中でも、世界中で一番多く存在しているものです。身近な存在として、無味無臭の水素と酸素が結合して水ができています。英語ではhydrogen(ハイドロジェン)といって、水を生むものという意味を持っています。

水素はクリーンエネルギーとして注目されていて、水素からエネルギーを取り出して、モーターを回したり、二次電池や家庭用燃料電池「エネファーム」のように電源や熱源として利用されています。

トヨタ自動車と一般社団法人いわきバッテリーバレー推進機構では、小学生を対象に、「燃料電池を学ぼう~水素のミライパワー」復興支援ワークショップ(以下、WS)を実施しています。このWSは、次世代を担う子どもたちにもつくりの楽しさを伝え、夢を持ってもらうことを目的に企画し、毎年実施している体験学習です。体験では、水素を使って動く燃料電池の仕組みを実際に作りながら学び、燃料電池自動車「MIRAI」の模型に乗せて走らせることができます。

これまでWSに参加した児童からは、「燃料電池の模型を作るのが楽しかった」「理科があまり好きではなかったけれど、体験できて良かった」「将来はこんな車に乗りたい」などの感想をいただき、学びの楽しさ、夢や感動、ものづくりへの興味や関心を育てています。

主催者は「この体験を経た子ども達が、将来の進路や社会への希望をもち、このような場を提供できる地元地域への愛着心や誇りを持つ大人へと成長することを願っています」と話しています。



最後に参りますが、今後もよりわかりやすく、元気な暮らしを応援する情報誌としての「La暮らし」編集室の更なる活躍を期待してお祝いのご挨拶とさせていただきます。

また、新聞と二週に安心・安全をお届けし、地域を見守る「思いやりひと声運動」を展開し、2016年には日本新聞協会の地域貢献大賞も受賞しました。この運動は、ひとり暮らしの高齢者や震災・原発事故で家族と離れて暮らす人たちの安否情報を共有出来るサービスとして始まりました。戸別配達や集金の機能と販売所のネットワークを生かし地域を見守る重要なライフラインとしての役割を担っています。また、なりすまし詐欺の被害を防ぐため、チラシを配布して注意喚起を呼びかける活動も行っています。これからも新聞と一緒に、皆様のもとへ安心と安全もお届けして参ります。



毎日新聞・福島民報専売店会 浜通り支部 会長 木部 浩行

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」の創刊1周年おめでとうございます。私たちが毎日新聞・福島民報専売店会浜通り支部いわき地区では、昨年10月の創刊時より毎日新聞・福島民報と一緒に、「La暮らし」を皆様のもとにお届けしております。



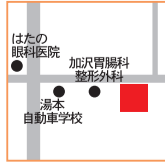
専用送迎車で施設に通い、食事や入浴、機能訓練、レクリエーションなどを行うことで、日常生活を行う上での機能回復や利用者様同士のふれあいを図ると同時に、毎日介護を行うご家族の負担を減らすことが目的とされている。特に自宅での入浴は身体的な負担が大きく、一人暮らしや高齢者世帯の場合、転倒などの事故にもつながりやすい。デイサービスおもだかのサービスのひとつとして、ゆったりと入浴できる大浴槽の一般浴と、入浴が不安な方のために椅子に座ったまま入浴ができる機械浴の両方を完備。利

用者様の体の状態に合わせて安心して入浴を楽しめる。また、毎日の食生活の栄養バランスを考えたバラエティ豊かなメニューが提供される。さらには、看護師を多く配置しており、医療的なケアが充実しているのも特徴。利用できるのは、介護保険の要支援、要介護の認定を受けた方、または介護予防日常生活支援総合事業の対象者で、担当のケアマネジャーに相談するか、直接施設に相談することも可能。10月中旬には内覧会も予定されており、興味のある方はぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

「デイサービスおもだか」では、入浴や食生活などの基本的な時間は決まっていますが、スタッフが決めたスケジュールに行動を合わせていただくのではなく、利用者様の行動にスタッフが寄り添っていくペースで過ごしていただきたいと思います。新聞を読む、体を動かす、お友達とおしゃべりする、編み物をするなど、お一人おひとりの自由な行動を見守りながら、さまざまなお手伝いをさせていただきます。と管理者の話にもあるように、地元の利用者にとって望みの施設がまもなく開所する。



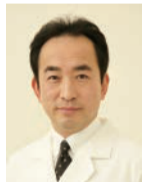
デイサービス おもだか
〒972-1816
0246-99-2525
E-mail: omodaka@koujinkai.co.jp
http://koujinkai.co.jp



常磐水野谷町に「デイサービスおもだか」オープン

11月1日水、6号国道の湯本自動車学校前の交差点から鹿島工場団地方面に向かう緑豊かな閑静な住宅地、常磐水野谷町に「デイサービスおもだか」がオープンする。

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



いわきタウン形成外科クリニック院長
森 俊夫 先生

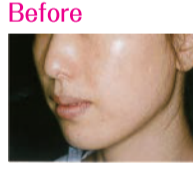
その他にも経験豊富な
学会認定専門医の
ドクターがおります。



日本美容外科学会認定専門医

下顎形成術・えら削り

25歳女性



- 【えらを小さく】
- ボトックス注射 50,000円
- 【あごを出す】
- ヒアルロン酸注射 40,000円~80,000円
- シリコンプロテーゼ 250,000円
- 【骨削り】
- えら、あご、頬 800,000円~1,200,000円

えらが大きく張っているのを気にする方は多いようです。えらの骨を削る手術を下顎形成術といい、骨のかたちを整えることで自然な輪郭になります。ものを咬む筋肉が発達している場合は、注射だけでえらを小さくする方法もありません。受け口のようにあごの骨が前に出ている場合は口の中から、矯正歯科的に噛み合わせなども十分考慮して骨を削ります。逆に小さいあごの場合はシリコン・プロテーゼで補うことで形を整えます。頬の骨は前もしくは横にせり出している場合、そして両方ともせり出している場合があります。いずれも口の中からの手術で骨を削って整えることができます。

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。

えら、あご、頬などの輪郭形成



Instagram 始めました!
@town_clinic_iwaki

リゼ脱毛 検索 当院はリゼ式レーザー脱毛を取り入れています

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

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 医療法人きびたせき会 医学博士 理事長 石原 信浩

0120-107-455 0120-107-286

完全予約制

いわきタウン形成外科 検索

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

いわき市平字白旗町9-1 グランパークホテル/バスつくし1階

連休中も休まず診療致します。

※院内の様子が見られます。

“ここから”のカフェから新しいことはじめませんか？

竹中敏子 思い出サロン

歌謡曲からポップス、演歌まで竹中先生のピアノ演奏で、楽しく歌ってみませんか。

10月11日(水) PM1:30~PM3:30 27日(金) AM10:00~AM12:00

参加費1,500円(お菓子・お茶付き)

第102回バラエティショー

竹中敏子 秋のコンサート ワインカラーの調べによせて

すてきな午後のひとときを竹中敏子のピアノと歌であなたの心も秋色に…

10月25日(水) 開場 PM1:00 開演 PM1:30 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。

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3回
日時

10月3日(火) 10:00~11:30

お申込みは10月2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、より頑張ることが出来ます!(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

フィットネスクラブ&サロン

フィットネスで身体を動かしたあとに、くつろぎの時間を過ごしませんか?

10月17日(火)・20日(金)
フィットネス:17時~18時 くつろぎタイム:18時~19時

La・暮らし持参で
参加無料!!

11月の予告

シルバーリハビリ体操
が11月より始まります!

市長認定指導士が丁寧に指導します。

11月第1、第3火曜 10:00~11:30

介護のことでも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