



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

12  
December.2017  
Vol.015  
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  
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ること、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!!



index | 今月のテーマ **体の棚卸し** ■ 体の棚卸しをして気持ちよく新年を迎えましょう!.....P1~3 ■ エクササイズ.....P3 ■ わがまちのスポーツっ子、他.....P4 ■ 健康カレンダー/Healthy Actions.....P5 ■ レシピ、他.....P6 ■ 読者プレゼント/年末年始休診日情報、他.....P7

※PET-CT(陽電子放射断層撮影)検査での全身の撮影の様子

## 体の棚卸しをして気持ちよく新年を迎えましょう!

2017年も最後の月となりました。年末に向け、何かと慌ただしくなる季節ですが、大掃除や棚卸しなどをきっちり済ませて、新たな気持ちで新年を迎えたいものですね。

おかげさまで2度目の年越しを迎えるLa暮らし。今年最後の本誌では、体の棚卸しともいえる、人間ドックについて考えてみます。

ちなみに、来年は成年ですが、人間ドックではなく、人間「ドック」。

これは船を修理したり点検したりする設備のドック(Dock)の意味だそうです。犬(Dog)ではありません。

費用や時間がかかるといったネガティブなイメージが先行しがちな人間ドックですが、実際のところ、何がわかり、どんなメリットがあるのでしょうか?

そして最近の人間ドック事情とは? 今回は、そんなみなさんの様々な疑問にお答えすべく、人間ドックを徹底取材しました。

### ◆人間ドック、健康診断と何が違うの?

人間ドック、と聞いてどんなイメージがあるでしょうか?

私は何となく、裕福な人が長生きするためにやるような先入観がありました。

そもそも健康診断なら毎年会社でやっているし、体調も特に悪くありません。そんな私にとって、人間ドックというのは、どこか遠い世界のものに感じていました。

そんな疑問を抱きながら向かった先は今回、取材に全面協力いただいたときわ会常磐病院です。

「健康診断というのは、そもそも企業に勤めている人が労働基準法で『受けなければならぬ』という中で受けているものです。だから、必ずしも個々の人の体調に合わせたきめ細やかなものとは限りません」

そう話すのは、健診室長で医師の佐藤亜紀先生(写真)です。



## 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!!

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

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

「病気の早期発見は、がんや生活習慣病で違いますが、こういう概念があります。生活習慣の乱れが原因で、ドミノ倒しのようにいろいろな病気になるという考えです。」

このドミノをいかに手前で止めるようにするか、というのが大切です。そういう観点からも人間ドックは役立つと思います。」

さらに視点を変えれば、このドミノを手前で食い止めることは、医療費の削減にもつながります。個人の健康が社会に影響する時代なんです。



項目や気になる病気に合わせて、細かく検査をすることができます。」

例えば、脳梗塞について知りたければ、それ専門の検査を受診するという具合です。」

「最近では、企業でも40〜50歳になると人間ドックにすることも増えていきます。関心が高まってきたのと、この世代の方々は、病気になるって仕事を続けられなくなると、企業へのデメリットが大きいです。」

**◆人間ドックは健康への投資!**

なるほど。必ずしも裕福な人だけではないんですね。誰しも健康でありたいもの。とはいえ、人間ドックというと、費用がかかるイメージがあります。...

そう思っていると、佐藤先生は次の図を見せてくれました。

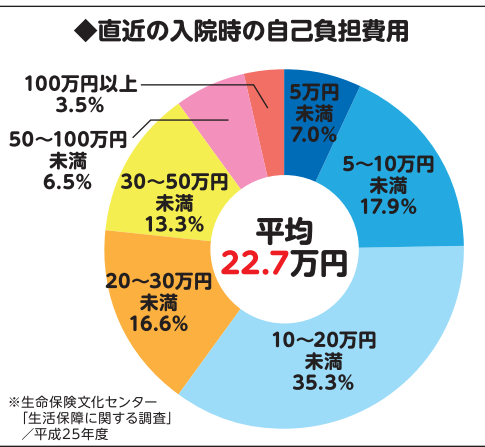
**表① 一泊二日の検査の流れ【例】** (検査の時間と順番は異なる場合があります)

1日目	2日目
8:00 健診室(着替え) 受付・身体計測・視力・血液検査・血圧・糖負荷試験	8:15 健診室(着替え)
8:20 ①血液検査・採尿・検査薬を飲む	8:20 腹部超音波検査
8:40 胸部撮影	9:00 胃部検査(胃透視あるいは胃内視鏡)
9:00 生理機能検査(心電図・眼底眼圧・肺機能など)	10:30 軽食
9:20 ②血液検査・採尿	11:00 診察・血圧
10:20 ③血液検査・採尿	11:30 栄養相談
12:30 温泉旅館にチェックイン	12:00 帰宅

健康に投資することは、決して高い買い物ではなさそうです。

**◆Let's人間ドック!**

実際に人間ドックを受けるとなると、どんな流れで、どんなことがわかるのでしょうか。ときわ会常磐病院の場合、一日の流れはこんな感じになります。(表①)



単純な比較はできませんが、けがや病気で入院した場合の自己負担の平均は約23万円という試算もあります。

「同じ病院で継続的に受診できるかどうか大切です。人間ドックは変化を追跡することも大事で、そうすれば、私たちが『去年に比べてこのくらい肥満だから、ここを気を付けよう』といった指導ができます。」

基本的な項目以外の健診についてはどうでしょうか。

「ここはかなり病院間で違いが出てくると思います。どういう機器を使うかというハード面もそうですし、その結果を判断する医師の専門性もあります。」

さらに、ときわ会常磐病院では検査結果がどれほど迅速に出せるかとか、ニーズにどれだけ応えられるかなど、ソフト面の充実にも力を入れています。

「あとは異常が見つかった場合、そ

**表② 一泊二日の検査でわかること**

視力・聴力検査	尿検査(6項目)	血液検査(41項目)	身体測定(5項目)
心電図検査	糖負荷試験	胸部X線	便検査
眼圧検査	眼底検査(両)	肺機能検査	胃部検査(内視鏡orバリウム)
			超音波検査

時間がかかるイメージがあまりありませんが、意外にも午前中で終わってしまうのです。

そして、これだけのことがわかるんです。(表②)

**人間ドック一行クイズ**

2015年に人間ドックを受けた人のうち、「異常なし」だった人の割合で正しいのは次のうちどれでしょう?

① 5.6%    ② 13.4%    ③ 28.9%    ④ 42.6%

12月号 読者プレゼント キーワード ↓ 欄外

**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/

山内クリニック

医療法人 医和生会 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

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 地域連携室 ☎21-5633

**製造スタッフ募集!!**

正社員 パート

面接を受けた方にはもれなく永谷園商品を進呈!! 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/ 飲食料品の製造・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を再認証し、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) 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。 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 (担当/星野・細田)

〒972-8312 いわき市常磐下船尾町杭出作23-10

の病院で診療できるかどうかでも大切ですね。2次健診や精密検査などが、1つの病院で完結するとベストですよ。新しい病院で予約を取ったりというのは患者さんにとっても大変ですから」

改めてポイントをまとめると、次のようになります。

- ① 今後も通いやすい場所か。
- ② 続けて行くことと思えるか。
- ③ 異常があった場合、その病院で診療や精密検査が可能か。
- ④ あるいは、紹介できるネットワークがあるか。
- ⑤ 自分の気になる病気の設備や専門性。

これらを自分なりに総合的に判断しましょう。

◆人間ドック最新線!

最新鋭の検査とは...。今回お邪魔したときわ会常磐病院では、どんな健診ができるのでしょうか。その一部をお伝えいたします。

●東北・北海道初!

「世界トップクラスの」CTスキャン



新村浩明院長が「福島で導入するからこそ意義がある」と胸を張るのは、2018年1月から導入予定のCTスキャン。

何かがすごい...。従来にない速さで撮影可能になる事。これにより、心臓を養う血管の動脈硬化を調べるための簡単な検査法では、被ばく線量が胸部レントゲン1枚分とほぼ同じくらいに抑えることが可能となりました。その速さなんと秒速73センチ。2〜3秒あれば全身の撮影ができてしまいます。これにより、体への被ばく線量をこれまで以上に低減することができま

●がん細胞に目印!? PET-CT検査って?

人間ドックを受ける理由のひとつに、がんの早期発見があるのではないのでしょうか。

がんを治すには、早期発見が大切ですが、通常、がんはある程度大きくなった後、体に変化が起きてから見つかることが多いです。

このPET-CT(陽電子放射断層撮影)検査では、そんな見つけにくい小さながんの発見が期待できるそうです。

検査薬を注射し、1時間ほど安静にした後、20分ほどカメラで全身を撮影します。全身の細胞の中で、がん細胞にはつきりと目印がつくそう。小さながん細胞も見つけやすい検査です。



その他、動脈硬化の指標となる冠動脈石灰化スコアの検査や、マンモグラフィをはじめとする女性に多いがんの健診などもあります。いずれもお問い合わせは常磐病院健診室0246-431-7309まで。

いろいろなものを片付けて、棚卸しをするこの季節。心も体も気持ちよく迎えるために、この機会にぜひ、いろいろな病院の人間ドックを調べてみてはいかがでしょうか。

さて、今年最後のLa\*暮らしはいかがだったでしょうか。編集室もまもなく大掃除です。ためこんだ書類やごみを片付けて、心も体も身軽にすっきりして新年を迎えたいと思います。今年一年、ありがとうございました。来年も変わらぬご愛顧のほど、宜しくお願い致します!

Enjoy Exercise

筋肉の柔軟性が体の若さを保つ! 「伸ばすのは進化、縮むのは老化」

体が硬いというのは、筋肉の柔軟性が乏しい状態のことです。伸び縮みがスムーズにいかなくなると、筋肉の機能である「ポンプ作用」がうまく働かないため、余分な水分・老廃物が体内に蓄積されます。[縮む=体が硬い]→[筋肉がこり絡まる]→[血液の循環機能が低下]→[老廃物を排出しにくくなる]→疲れやすく太りやすい体に!生活にストレッチを取り入れて健康的に進化しましょう。

始めてみよう! 1日5分エクササイズ



今回の先生  
スポーツストレッチ専門SSS  
いわきスタジオ 代表  
吉田 大志郎さん



1. 横隔膜  
①まっすぐ立ち、肋骨とおなかの境目にある横隔膜に手を置く。②口から息を吐きながら、ゆっくり横隔膜を押す。③息を吐ききったら手を離して息を吸い込む。④おなかを膨らませた状態で5秒キープする。⑤①〜④を5セット行う。



2. 斜角筋  
①胸を張ってまっすぐ立ち、「ウ」の口の形で息を吐ききる。②顔は前に向けたまま、あごを軽く上げる。③斜角筋(のどぼとけのすぐわきにあるくぼみ)を押し、スローで吸う様に口を尖らせながら息を吸い込む。④①〜③を5セット行う。



3. サービカルアーチ(首)  
①両足を揃えてまっすぐ立ち、手は腰に当てて、胸を張る。②首を動かさずにしてあごを上げる。③両耳のすぐ下に人差し指を当て、そこを支点にまっすぐ上にあごを上げる。④耳の下を支点にして、ゆっくりとあごを下ろす。⑤腕を自然に下ろす。横から見て首の位置が体の中心より前に出てないのが正しい位置。

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

(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

医療法人 そえだ医院 SOEDA CLINIC

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

初めての補聴器の専門店だから安心

補聴器相談会

12/6(水)9:00~12:00  
場所:好間町商工会館

12/6(水)13:00~16:00  
場所:小川町商工会館

12/11(月)9:30~15:00  
場所:内郷コミュニティセンター

12/15(金)9:30~16:00  
場所:小名浜市民会館「小会議室」

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)

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 YOSHINARI CLINIC

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内72-5  
TEL.42-2220 FAX.42-2250  
http://www5.plala.or.jp/yo-naika

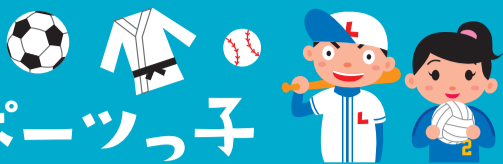
保険調剤・在宅医療をバックアップ!

TARO PHARMACY

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

薬局タロファーマシー  
いわき市平谷川瀬字明治町 91-1  
☎25-3600 FAX.25-3655

めざせTOKYO!?



わがまちのスポーツっ子

健康はスポーツから! このコーナーでは地域のスポーツチームと話題のアスリートを紹介します。



内郷柔道塾スポーツ少年団  
吉田 光希くん(左) 高木 瑠南ちゃん(右)

「柔道の楽しさを追求していく」ことをモットーとして活動している柔道塾です。県内外で積極的に活動を行っています。体が弱く学校を休みがちだったという瑠南ちゃんは「心身を鍛えるために始めました。全国大会にいけるよう強くなるのが目標です」とのこと。光希くんは「中学生になっても強くいられるように練習を頑張り、技を磨いていきます」と話してくれました。

「【体が強くなること・うまくなること・勝つこと】を目指す中で、柔道のおもしろさを感じてほしいです。柔道を通じて礼儀作法を身につけ、自他共栄の精神を学びましょう。」(塾長 山崎憲一さん)



幼稚園年少〜一般の方を対象に見学・無料体験を随時募集中です。  
稽古場所および曜日・時間は、  
[山崎道場/火・水・木・金曜日19時~21時]  
(内郷織町高野作71-1 山崎接骨院2F)  
お問い合わせは0120-27-1887 (山崎さん)まで。

lakurasu1@gmail.comまで写真や情報をお寄せください。

今月のトレンド



ノロウイルスはこれからは流行期!

冬に流行する病気の1つに、ノロウイルスによる感染性胃腸炎があります。ノロウイルスは感染すると、嘔吐や下痢、腹痛などを引き起こす病気です。子どもやお年寄りは重症化しやすいだけでなく、吐しゃ物をのどに詰まらせたり、脱水症状になりやすかったりと注意が必要です。今月は、このノロウイルスの予防と対策をご紹介します。

1 ウイルスに触れない! 触れたら手洗い!

ノロウイルスの感染経路はほとんどが経口感染です。そのため、ウイルスが含まれた便や吐物などに触れた場合は、特に注意しましょう。トイレや多くの人が触れるものを使った時は、必ず手洗いをしましょう。また、ノロウイルス患者の便や吐しゃ物を処理する際は、手袋をして直接触れないようにするのはもちろんのこと、飛び散ってウイルスが拡散しないようにしましょう。

2 十分な加熱処理

感染源として多いのは、ウイルスに汚染された食品を食べた場合。特に注意が必要なのは牡蠣などの二枚貝。生や不十分な加熱処理のまま食べ、感染するケースが多いそうです。感染防止のためには、よく火を通すこと。中心部分が85℃~90℃で90秒以上の加熱が望ましいそうです。

3 次亜塩素酸ナトリウムが有効

ノロウイルスには消毒用エタノールよりも次亜塩素酸ナトリウムが有効だそうです。聞きなれないかもしれませんが、漂白剤などがこれにあたります。漂白剤なので、手の消毒などはできませんが、調理器具の消毒などには有効です。また、1のように、ノロウイルス患者の便や吐しゃ物を処理する際の消毒にも使えます。



友達づくりも  
朝から晩まで一緒にいると、イライラした時に子どもに強くあたってしまうことも

(ゆづりちゃん)

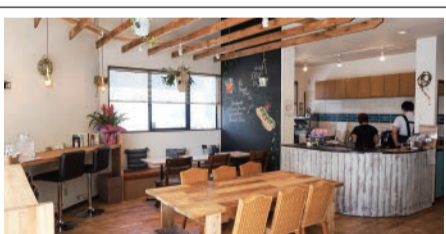
1人の時間がほしい時は、子どもをたくさん遊ばせてお昼寝させたり、家族に見てもらって外出したりしてます。子どもが騒ぎ出すとやっぱり気になるし、一緒にいる友達にも気を使わせてしまうんじゃないかと心配で...。ichikaカフェは、託児サービスも利用できるの、安心してゆづりランチを楽しめました。常に一緒なので、ちょっとした時間でも離れられないといい息抜きになっていいですね。

子どもと一緒に外へママに自分の時間を

(あおさんママ)

男の子2人の子育ては体力も使うし本当に大変そうだなと感じます。なので、休日はママにゆづり休んでもらうため、男3人で外出しています。お昼は、子どもが騒ぐので、ファミレスやファーストフードなどいつも同じお店ばかり。子どもと一緒に気兼ねなく食事ができるカフェはありがたいです。

家で待っているママにサンドウィッチのテイクアウトをしたり、託児サービスを使っ



託児サービス付きサンドウィッチカフェ ichi  
お問合せ 0246-38-3396  
営業時間: 11:00~18:00  
定休日: 日曜日ほか  
いわき市平字大工町1-1  
http://www.ichiiwaki.jp  
付帯設備: ベビーカー利用、おむつ交換所、Free Wifi

「二歩踏み出す人を応援したい」という思いと、英語のeachにかけて「お互いに助け合う、成長し合う」場所になりたいという思いを込めてオープンした、託児サービス付きサンドウィッチカフェ ichi。こだわりの食材が入ったサンドウィッチや、スイーツ、妊娠中や授乳中でも飲めるハーブティーなどが楽しめます。店内には、UVプリンターを使用できる工房や会議室があり、様々なワークショップも開催中です。託児サービス(有料)は予約制で、カフェ利用の方もそうでない方もご利用いただけます。子育て中で忙しい方もゆづりランチや趣味の時間を過ごしに行ってみては。



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。

(めざせイクメン!!)

「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

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

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づり 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!!

# 12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11月16日現在

12/3日	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	中山クリニック	9:00~17:00	小名浜西町	73-1112
	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
10日	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
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
17日	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
	おざかクリニック	9:00~17:00	泉町滝尻	56-8777
	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
23日 天皇誕生日	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	賀澤内科胃腸科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	54-6200
	森のこどもクリニック	9:00~17:00	榎田町	38-7227
24日	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
	新田目病院	10:00~16:00	平上荒川	28-1222
	中山医院	9:00~17:00	中之作	55-8141
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
30日	そえだ医院	9:00~17:00	常磐湯本町	68-6155
	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
	松崎内科	9:00~17:00	榎田町	63-3358
31日	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	こじま内科	9:00~17:00	遠野町上遠野	74-1500
	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
1/1日 元旦	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	すげがわ内科クリニック	9:00~17:00	榎田町	77-0710
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
2日	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
	よこぎ内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	勿来町	65-1111
	織内医院	9:00~17:00	常磐関船町	44-1133
3日	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
	佐藤マタニティー・クリニック	9:00~17:00	勿来町	65-6900
	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	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
10日	相原小児科医院	内郷御厩町	26-5551
17日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
24日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686



- 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  
[12月23日] 9:00~13:00/14:00~18:00/19:00~翌朝7:00
- 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)

## 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。

12/1(金)	13:30~15:30	なこそ病院	400mLのみ
3日(日)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ
6日(水)	12:45~16:30	ヨークベニマル湯本南店	400mLのみ
7日(木)	9:00~10:30	小名浜支所	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)

10日(日)	9:30~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
18日(日)	10:00~11:30 13:00~16:30	いわき市役所	400mLのみ
24日(日)	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	400mLのみ
28日(木)	9:00~11:00 13:00~16:30	いわき市保健所 県いわき合同庁舎	400mLのみ
29日(金)	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	400mLのみ



# Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

## こども♡あいネットフェア

こどもあいネットに所属する、いわき市内の子育て支援団体が、それぞれブースを設けて、活動紹介・ワークショップ・相談・情報提供などを開催します。妊娠・出産・アレルギー・ハンディっこ育児など子育てに関する相談もできます。

【日時】 12月2日(土) 12:15~15:00

【会場】 いわき芸術文化交流館アリオス 本館2階カンティーン いわき市平字三崎1番地の6

【内容】 親子ヨガ・紙芝居・アロマハンドマッサージ・胎児体験  
親子で楽しむワークショップ・クラフト工作・子育て相談

【参加方法】 入場無料です。直接会場にお越しください。

問合せ先▶こども♡あいネット事務局(特定非営利活動法人Commune with 助産師 内)  
Tel. 090-4725-7636(9:00~17:00/担当:飯田)

## ひきこもり家族教室~家族が元気になる会(ひだまりの会)~

ご家族の方が精神的に安定することは、ひきこもっている本人の回復に大きく影響するとも言われています。他の家族との交流や専門講師の講話等から、本人への関わり方、ご家族が少しでも健やかに過ごせる方法などを学んでいきます。

【日時】 12月15日(金) 10:00~11:30

【会場】 総合保健福祉センター3階 社会復帰会議室 いわき市内郷高坂町四方木田191

【内容】 参加者同士の交流、学習会、情報提供など

【対象者】 「ひきこもり」の悩みを抱えている家族

【参加方法】 参加費は無料です。事前に電話か窓口でお申込ください。

問合せ先▶いわき市保健所 地域保健課 精神保健係  
Tel. 0246-27-8557

## 常磐水野谷町にデイサービスおもだかオープン

去る11月1日に常磐水野谷町に株式会社公仁会が運営する「デイサービスおもだか」がオープンしました。

穏やかな日差しが降り注ぐ広々とした明るいホールには、いわき市初といわれる医療用ウォーターベッド型マッサージ器が配置され、質の高いマッサージを提供し、利用者の体の悩みを緩和することにも役立っています。

ゆったりと入浴が出来る大浴槽と、歩行に不安がある方も椅子に座ったまま入浴が出来る機械浴も完備。利用者の身体の状況に合わせて安心して入浴が楽しめます。また、旬の食材を利用し、栄養バランスを考えたバラエティ豊かな昼食も好評です。スタッフ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安心できる大きな特徴です。

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、現在利用者の募集も受け付けています。担当のケアマネージャーに相談するか、施設に直接ご連絡いただいても結構です。

施設見学・無料体験も随時受け付けておりますので、まずはお気軽にご連絡してみたいはいかがでしょうか。

問合せ先▶デイサービスおもだか  
Tel. 0246-99-2525  
いわき市常磐水野谷町  
千代鶴181-6



## 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	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》  
半杭 政希さん  
美酒彩菜・響  
オーナーシェフ

happy recipe #015

簡単に作れちゃう♪  
ローストビーフサンド



かざす

【材料】

- 牛モモ肉のかたまり…300g
- 塩…適量
- ブラックペッパー…適量
- にんにく(すりおろし)…1かけ
- クロワッサン、お好みの野菜
- 《和風ソース ※混ぜ合わせて、鍋で煮立たせる》
- にんにく(すりおろし)…1かけ
- しょうゆ…50cc
- みりん…25cc
- お酒…25cc
- オイスターソース…25cc
- 砂糖…大さじ2



【作り方】

- ①肉にたこ糸をかけ、にんにくを塗って、塩・ブラックペッパーをまぶし、室温で1時間おく。
- ②①の汁気をよく切り、さらに30分おく。
- ③オーブンを予熱する。フライパンを強火で熱し、オリーブオイルをひき、肉の表面を全面焼く。
- ④200℃のオーブンで20分焼く。途中で一度裏返す。
- ⑤取り出したらホイルで包み、さらに乾いた布巾で包んで40分おく。
- ⑥ソースをかけ、クロワッサンに好みの野菜と一緒にささむ。

※冷蔵庫で1日から2日保存が可能

【作り方のコツ】

- ・肉を常温に戻す。
- ・表面はよく焼く。
- ・焼き上がった肉はしばらく寝かせる。

ローストビーフには、神経機能を正常に保つとされているナトリウムや、高血圧予防に有効とされるカリウム、骨量の形成に役立つと言われるリンが豊富に含まれます。また、タンパク質が多く、カロリーは比較的低めでコレステロールもさほど多く無いので、ダイエット中にも適した料理といえます。ただ、食べ過ぎるとカロリー過多となり肥満の原因にもなるため注意してください。

La暮らし×ガスワンコラボ企画  
料理教室受講者募集

日時:1月16日(火)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:タッチオープンを使ったローストビーフ、ガーリックライス、せりと春菊の和風サラダ、オニオンスープグラタン、ミントシャーベット  
講師:美酒彩菜・響 半杭政希先生  
受講料:1,000円 定員:8名  
応募締切:1月8日(月)  
お問合せ/お申込先:0120-43-3148



120分

かざすと思わず実践したくなる「プロの小技巧」を見ることが出来ます!



かざす

La暮らしスタッフおすすめ

NEW OPEN!!丁寧仕込んだ愛情こもった創作家庭料理

植田駅から250mほど東に行った左手、ひまわり信用金庫の隣に10月にオープンした居酒屋です。全品手作りにこだわった家庭料理を提供しています。オススメは『ふわふわ卵かけご飯(¥500)』。白身がなんとメレンゲになっています。「優しい口当たりとお出汁の味付けにこだわり何度も試作を繰り返して完成させた自信の一品です(店主 會原さん)」。また、1番人気メニューは『ポンドステーキ(¥2,300)』。価格以上のボリュームでお客様から大好評だとか。温かい料理を肴に美味しいお酒を飲みにかけてみては。

La・暮らし 読者12月限定!

サワー1杯サービス

※La・暮らしを見たお伝えください

居酒屋 織り鶴

いわき市植田町中央3丁目4-18  
営業時間/16:30~23:00  
定休日/日曜日

0246-63-5295



かざす

La暮らしスタッフおすすめ

国産黒毛和牛の熟成肉と希少部位を秘伝のタレで味わおうおしゃれな焼肉店♪

厳選された国産黒毛和牛やホルモンを、焼肉やもつ鍋でいただけるお店です。霜降り美しいカルビや艶のあるロース肉はさっと炙ることで旨みが凝縮。口に入れた瞬間に良質な旨みと香り、加えて脂の甘みを存分に堪能できます。焼肉によく合うお酒も種類豊富。気軽にドリンクバーで味わえるのも楽しいところ。宴会コースと合わせて心ゆくまで焼肉とお酒を愉しんでみてはいかがでしょうか。個室も完備されており女性同士の会食や家族でのお食事に最適。ふわっとした口当たりのデザート『ピンス(韓国風雪水)』も人気です。

La・暮らし 読者12月限定!

ワンドリンクサービス

(一部商品を除く)

※La・暮らしを見たお伝えください

焼肉だるま屋

いわき市鹿島町御代柿境25-5  
TS鹿島ビル1F  
営業時間/17:00~23:00  
定休日/不定休

0246-85-5559

今月のスペシャル

# 40才以上の方限定エステ

ほうれい線、しわ、たるみなどのお悩みを改善

**アンチエイジングスペシャルケア** 60分 1ヵ月3回フリー **3,000円**  
【カウンセリング+施術+アフターケア】

おひとりでは痩せられない方に寄り添うケア

**ぽっこりお腹らくらくダイエット** 60分 1ヵ月3回フリー **3,000円**  
【カウンセリング+施術+アフターケア】

**完全個室セルフエステ** 6ヵ月 使い放題 **30,000円**  
業務用美容フェイシャル機器が使い放題

無理な勧誘や販売は一切ありません

0800-800-8866

美肌&ダイエット専門店 **沙羅い**

福島県いわき市平野町42-1(いわき郵便局裏)  
【営】10:00~19:00 (休)不定休  
http://www.sarai-world.com

# 第3回 湯の街 フラフルり〜

開催期間 ~12/26(火)まで

チケット価格 **4,000円** (税込)  
お得意なチケット7枚綴り  
ABCDE各ブロック専用+フリー2枚  
チケット販売期間12/22(金)まで

湯本町の約70店舗で自由に使えらるおとくなプレミアムつきのチケットです

さらに、スタンプを集めると豪華景品が当たる抽選会に参加できます!

《チケット販売店》 ●湯本温泉旅館協同組合 ●WAI WAI SHOP  
●カメラの矢吹 ●こいと旅館 ●葉匠しらす  
●旅館 遊湯亭 ●いわき観光まちづくりビューロ(ほるる売店内)  
ほか、参加店舗でも一部取り扱っています(詳しくはお店に聞いてね)

参加店舗の詳細はスマホをかざしてご確認ください

主催/湯の街「復興」学園祭実行委員会  
お問合せ/湯の街「復興」学園祭実行委員会事務局(いわき湯本温泉旅館協同組合内) tel.0246-43-3017

## 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 ●育児相談
- 妊婦さんとそのご家族の不安や悩み事 等

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 12月9日(土) 10:00~12:00  
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・体脂肪測定等) ●健康相談

日時 12月9日(土) 10:00~15:00  
場所 イオンいわき店1階 正面入口特設会場  
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

いわき市平野三倉68-1TEL.0246-41-3000(代)  
1F食料品/日用品雑貨売場 あさ7時~22時 その他売場 あさ8時~21時  
※医薬品売場、一部の専門店で営業時間が異なります

予約優先 | 子ども同伴可 | メイクルーム | 2名以上可

乾燥に負けない!!  
冬のお肌ご褒美ケア

初めての方 限定価格

フェイシャルケア(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

ベシツクケア(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]他クーポンとの併用不可/2017年12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 10:00~20:00  
休 不定休  
☑あり

0246-38-9775

予約制 | 出張あり | 回数券・ポイントカードあり

全身の歪み診断  
+ 気持ちいい施術

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・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

骨盤のゆがみと背骨

初診料 ¥5,000 → ¥2,500  
※フェイスタオルをご持参ください。  
[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12月31日まで

カイロプラクティック 総健創美館いわき高久店

〒いわき市平野高久字清水7-1  
TEL 9:00~18:00 (最終受付)  
休 不定休 ☑2台あり

0246-39-2250  
090-2970-8591

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

フラワーコーディネーター  
花と向き合う楽しさや喜びを感じて、  
毎月の季節に合わせたアレンジメントを  
ご提供いたします。

花の感性を磨けるレッスンを  
提供いたします。

しめ縄リースを作ろう

開講期間:12月5日(火)~12月23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

〒いわき市平野田目字中内南177-4  
TEL 10:00~18:00  
休 日曜日、祝日  
☑あり

0246-34-8783

# La 読者プレゼント

応募締切 2017年12月31日(日)

●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1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・暮らす編集室  
「読者プレゼント応募」係

無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」で右の絵柄をスキャン、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・暮らす」を手にした場所(例:折込・マスト頭など)  
⑦ご希望の商品(AまたはB)  
⑧誌面の改善点 ⑨取り上げてほしいテーマ以上を明記の上、Eメールまたはハガキにてご応募ください。

※各種の個人情報(住所、電話番号、Eメール)は、本誌の発行・送達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** 使い捨て  
トイレバッグ  
ポイレット  
5名様
- B** マルト商品券  
2,000円分  
5名様

## NEWS&TOPICS

### 防災対策、トイレの備えは大丈夫?

「防災対策」と聞いて、どんなことを思い浮かべるでしょうか。水や食料の備蓄や避難経路、避難所の確認などがありますね。そんな中で見落としがちなのが、トイレではないでしょうか。

東日本大震災でも深刻な問題となった災害時のトイレの問題ですが、その際に注目された製品が、使い捨てトイレバッグ「ポイレット」(写真)です。

活性炭と高分子吸収剤を含むため、匂いを抑え、手間いらずで後処理も簡単で清潔です。もちろん水は必要ありません。日常の介護の現場でも実績があるそうです。

災害時に限らず、車の渋滞時やアウトドアでの使用も可能。いざというときの強い味方です。

商品に関するお問い合わせは、株式会社ハレルヤワークス ヘルスアシスト倶楽部(0120-685-588)まで。



編集後記「まとめ」のコラム

VOL.11

### 「非日常時の体調の変化」

幼稚園の頃はよく病院に通っていたけど、小学生になってからは、毎日外で元気に遊びまわっていたし、中学では運動部にも所属。今まで一度もインフルエンザにかかったことがないし、割と健康な方だと思っています。

健康診断で指導を受ける項目は特にないけれど、自覚がある症状を上げるとすれば、貧血気味かな、というくらい。病弱な印象を持たれがちだけど、年に数回風邪を引くくらいで、大きく体調を崩すことは少ないです。

ただ、どんなに気をつけていてもなぜか体調が悪くなる時があります。ライブに行ったりした翌日です。普段のテンションがものすごく低い状態、好きなことをしている時のテンションに体が追いつかないんだろな。無理をしているつもりは無いんだけど。

今年の年末年始は、久しぶりにライブに行きます。それも2日。20代の頃であれだけ体調を崩していたのだから、30代、しかも参加する回数も多いので、特に気をつけたい。今回こそはしっかりと自分を管理して、気持ちよく新年を迎えたいなと思っています!

：まあ、たぶんすっかり忘れて騒いでしまい、体調を崩して後悔する気がします。



## 日々の健康のためにおすすめの健診とは?

毎日を健康に過ごすためには、日々の生活習慣の積み重ねとともに、定期的な健診が大切です。当院でも、人間ドックをはじめとして、様々な健診を充実させています。きょうはその中から、2つご紹介いたします。

はじめは、働き盛りの男性に多いとされる、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の健診です。SASは、眠っている間に何度呼吸が止まる病気のこと。

当院のSAS健診は、パルスオキシメーターという計測機器を使用します(写真)。健診を受ける人は、これを装着して睡眠するだけ。機器がデータを計測して、睡眠時の無呼吸状態をチェックします。データをもとに後日、検査結果をお知らせいたします。

SASが怖いのは、単に呼吸が止まるだけでなく、それによって心臓や脳血管に負担がかかり、高血圧症、脳卒中、心筋梗塞などの合併症の危険が高まる点です。

いびきがうるさい、朝起きても疲れが取れない、昼間に眠気に襲われるという方は、SASの可能性がります。一度、チェックしてみたいかがでしょうか。



もうひとつは、日本人の死亡原因の中でも多い脳卒中を予防する健診「脳ドック」です。脳卒中は、一命をとりとめても、後遺症が遺ることもあり、早期の発見と治療が大切です。

当院の脳ドックは、高性能のMRI装置を用いた健診です。MRIは特殊なお薬を使わず脳血管を抽出する事が可能です。装置のトンネル径が広く、可能な限り閉塞感を出さないようになっています(写真)。

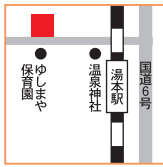
この検査により、大きな脳梗塞や、脳出血、くも膜下出血などの重篤な脳の病気を未然に防ぐことが可能です。これに加え、当院では早期アルツハイマー型認知症を見つける検査も行っています。

高血圧や糖尿病といった疾患から、肥満、運動不足、たくさん飲酒や喫煙といった生活習慣など、一つでも当てはまるものがあれば、脳卒中にかかりやすい傾向があるといわれています。

特に、40歳を超えている方は一度、脳ドックを受診してはいかがでしょうか。



公益財団法人 ときわ会  
常磐病院  
〒972-8321 いわき市常磐上湯長谷町上/台57  
☎ 0246-43-7309  
(健診室直通)  
http://www.tokiwa.or.jp



## La・暮らす 協力医療機関の 年末年始お休み情報

	27	28	29	30	31	1	2	3	4	備考
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
あかいけ耳鼻咽喉科クリニック	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
泉やまのべ眼科	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
いわきタウン形成外科クリニック										
おおいし耳鼻咽喉科			●	●	●	●	●	●	●	
ときわ会常磐病院				●	●	●	●	●	●	
そえだ医院			●	●	●	●	●	●	●	
たらちねクリニック		●	●	●	●	●	●	●	●	
長瀬内科胃腸科			●	●	●	●	●	●	●	
中村病院		●	●	●	●	●	●	●	●	
はたの眼科		●	●	●	●	●	●	●	●	
村田耳鼻咽喉科			●	●	●	●	●	●	●	8日(月)まで休診
山内クリニック			●	●	●	●	●	●	●	
吉成内科			●	●	●	●	●	●	●	

## 通報は慌でず正しく利用を!



何かと慌しくなる年末年始。のっぴきならない状況になることもあるかもしれません。事故や急病、火事といえば119番ですが、通報は適切に利用しましょう。

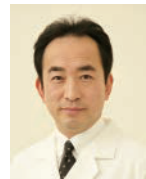
火事や休日当番医の問い合わせなどで119番を利用してはいけません。また、明らかに緊急性がないにも関わらず、タクシー代わりに救急車を要請するなどはおかしいです。

本当に救助を必要としている人が繋がらないなど、深刻な妨げになります。

火事や休日当番医が知りたい場合は、消防テレホンガイド0246-23-0119に問い合わせましょう。休日当番医は「La・暮らす」でも掲載しています。もちろん、本当に必要なときは迷わず119番に通報しましょう。



### 担当医を紹介!



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



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

美容外科について伺いました。

### しみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫のレーザー治療

当院では、小児からご年配の方まで患者さんのご要望にお応えすべく、数多くの各種レーザー機器を取りそろえております。これにより、レーザー専門クリニックに引けを取らない、しみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫に対する最先端レーザー治療が可能です。お気軽にご相談ください。

また、治療するしみ、ほくろ、いぼ、あざ、血管腫の場所、大きさ、深さなどによって手術的に治療する場合があります。詳しくは担当医にご相談ください。

目元のしみのレーザー治療 (1回で終了)  
62歳・女性

Before



After



しみ、ほくろ、あざ、いぼ、血管腫の治療...5,000円より



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

いわき市 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。

いわき市平字白旗町 9-1 グランパークホテル(パセックスいわき)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。

# 「ここから」のカフェから 新しいことはじめませんか？

こころの駅では毎週たくさんのイベントを開催しております。  
地域の交流の場として、多くの方にご利用されることを願っております。



こころの駅イベントカレンダー12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- V** バラエティーショー
- F** フィットネス&サロン
- O** 思い出サロン
- S** シルバーリハビリ

## フィットネスクラブ & サロン **元気塾**

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! 最新機器を使いながら、運動が久々の方も、無理なくできるプログラムを準備しています!

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?



**毎週火曜・金曜** 月額4,320円

フィットネス:17時~18時 くつろぎタイム:18時~19時

## 竹中敏子 思い出サロン

参加費1,500円  
お菓子・お茶付き

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。



**12月12日(火)・25日(月)**

午後13:30~午後15:00

## 第104回バラエティーショー “怖いもの知らずの女達”コンサート

午後のひとときをスペインの情熱的なダンスと共に楽しみください。

**12月13日(水)** 開場 午後1:00 開演 午後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。

**紺野裕子 (HIROMUSIC主宰)**  
国立音楽大器楽科フルード科専攻卒。  
日本クラシック音楽コンクール優秀賞受賞。おでかけアリス研究会第1期生アーティスト。

**石山優子**  
ヴォーカル教室「杏暖庭(あんだんで)」に入門。ボサノバやジャズ、シャンソン、カンツォーネなどを学ぶ。現在、スイングジャズバンド「リズムセブン」のゲストヴォーカルとして出演中。

**竹下真紀子**  
現在、中央台にある「ニュータウン薬局」にて薬剤師として勤務。いわき桜ロータリークラブに在籍。歌って踊る薬剤師を目指し奮闘中。

## シルバーリハビリ体操

市長認定指導士が、丁寧に指導します。



**第1、第3火曜**

午前10:00~午前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中で自然を感じながらゆとりある空間で安心して生活できる居室となっております。



介護のことなら「こころの駅」へ  
なんでもお気軽にご相談ください  
**TEL:0246-54-5000**