



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

5
May.2020
Vol.044
TAKE FREE
2020年5月1日発行

かざす

MARUTO
本 / いわき市勿来町窪田十条3番1部
部 / TEL (0246)65-1522

パート・アルバイト募集中

●発行部数 52,000部 / 福島民報、毎日新聞へ折込 ●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。



コロナに負けない。私たちが今を上手に生きるコツ。

今月の特集テーマ

新型コロナ感染対策 index

- P1~3 コロナに負けない。私たちが今を上手に生きるコツ。
- P4 ハッピーレシピ
- P5 健康カレンダー 献血バススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS スタッフおすすめ

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験

左のQRか、アプリストアからAR再生無料アプリ **COCOAR2** をダウンロード!

アプリを起動して、「かざす」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!!



【編集・発行】
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

新型コロナ予防の基本的キ

まず、新型コロナウイルスの感染は、飛沫感染、感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒のウイルスが放出され、ほかの人が口や鼻から吸い込んで感染する。

② 接触感染
感染者が自分の飛沫の付いた手で周りの物に触れ、ほかの人がその部分に接触して感染する。

① 飛沫感染
感染者のくしゃみ、咳、つばなどと一緒のウイルスが放出され、ほかの人が口や鼻から吸い込んで感染する。

② 接触感染
感染者が自分の飛沫の付いた手で周りの物に触れ、ほかの人がその部分に接触して感染する。

【3密とは】

- ① 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる密集場所
- ③ 間近で会話や発声をする密接場面

このほか、飛沫が空気中に長時間漂う可能性のある「エアロゾル感染」も示唆されています。

この性質のウイルスを体内に取り込まないためには、「手洗い」や「咳エチケット」、「十分な換気」、「正しいマスクの着用」、「3密」を避けるなどが有効です。

屋外でも密集、密接には注意が必要です。3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「ゼロ密」を目指しましょう。



医療の現場から

福島県にも緊急事態宣言が発令され、いわき市内での感染者も報告されました。このような状況の中、私たちはどのような過ごし方でしょうか。いわき市医師会副会長でみちや内科・胃腸科院長の齋藤道也先生に伺いました。

- ④ 屋外でも密集するような運動は避ける
- ⑤ 会話をするときにはマスクをつける
- ⑥ 電車やエレベーターでは会話を慎みましょう

少人数の散歩やジョギングなどはOK



金山《高台 南向き・いわき市認可済》

優良宅地分譲 新築住宅販売中!

ブランド家具 + オール電化 + コンクリート製3台分の駐車場 + 全館冷暖房 + カーテン付 建売住宅

780万円~800万円まで (182㎡) (179㎡)

■岩間E 月々の返済 **73,021円** (税別)
2,630万円借入の場合 頭金0・ボーナス返済無し 販売価格 **2,415万円** (税別)
●物件概要 ●所在地 / いわき市岩間上山149-25 ●面積 / 209.83㎡ ●建物 / 106.81㎡ ●用途地域 / 第1種低層住宅専用地域 ●建ぺい率 / 50% ●容積率 / 80% ●建築確認番号 / 第H30確認建築BHUI支1140号 ●水道 / いわき市 ●排水 / 合併浄化槽 ●電気 / 東北電力 ●学校 / 汐見ヶ丘小・植田東中 ●交通 / バス停植田東中入口徒歩5分 ●取引形態 / 売主

ふく や さん ぎょう **福家産業**
いわき市小名浜林城字柳町6-2
https://fukuyasangyo.jp
0120-298-480

「まず大切なことは、冷静になること」です。いろいろな情報に踊らされず、衛生面に気を付け予防に心掛けてください。

「気になる症状が出た場合は？」

この場合も、冷静に考えて次の行動に出ることが大切で、8割は症状が出ないか軽症で、肺炎を発症しません。

まずは、かかりつけ医に「電話で」相談してください。

「持病のある方は感染を不安がり、医療機関の受診を控えているケースも見受けられます。」

持病や他の疾病が現れているのに我慢すると、悪化して合併症などを引き起こしてしまふことがあります。現在通院等をしている方は、自己判断せず、引き続きしっかりと診療を継続してください。

「このコロナ、喫煙者は重症のリスクが高いと聞きます。」

喫煙者は一般にくらべ、3〜4倍重症化しやすくなっています。タバコと呼吸器感染症の関係はMARS、SARSから言われていま

「医療の皆さんも大変な時期だと思えます。いわき市医師会と各医療機関、いわき市保健所、いわ

き市などが、発熱外来設置やPCR検査をスムーズに受けられる体制づくりを現在検討しています。

不安な気持ちの整え方

目に見えず、これまでに経験したことのない事柄と向き合う日々、行動の自粛、あふれる情報…、非日常の日々にどうしようもない不安にさいなまれてい



「自宅に引きこもりテレビで不安な情報ばかり見ていると、気分が落ち込んで

人間は今の気分合ったことをしやすくなります。楽しい時は楽しいことを思い出し、悲しい時は悲しいことを思い出しやすくなるので

「なるほど。」

頭の中でぐるぐると同じことを考えてしまう『反すう思考』にも注意が必要で

「人間の心理」と分かると、ネガティブの渦から抜け出せ、冷静さを取り戻

ネガティブな考えや不安は、大体は生懸命考えても

「考えぐせから脱するコツはありますか？」

考え出したらストップすることが大事ですが、どう

一日の中で「考える時間」を決めましょう。その時間以外

また、考えてしまふ人は気晴らしが苦手です。心と

「今だからできることをしてみる…気持ちが前向きになつてきます！」

整理収納の手順

- 1 「今日は何を！」を決める
2 決めたモノを全部出す
3 出したモノを分ける
(1) 毎日使う・(2) 時々使う・(3) 使わない
4 3の(1)と(2)を「使う頻度」を考えて「安全な場所」にしまう



家で何かをやってみる！

外出を控えなければならい現状を逆手に取って、家の片付けをしてみませんか？

「おうち時間」が増えた今、ずくと気になってきたあんなトコ、こんなトコの『整理収納』に取り組むチャンスです！

あかいけ耳鼻咽喉科クリニック
院長 赤池徹哉
診療科目 耳鼻咽喉科
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

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

医療法人 清風会
吉成内科
理事長・院長 吉成 毅
日本ヘリコバクター学会認定医
診療科目 内科・消化器科・呼吸器科

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
TEL.32-3125
http://www.nagase-naika.net/

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。
薬アプランの作成も承っております。
TEL.25-3600 FAX.25-3655

山内クリニック
医療法人 医和生会 理事長 山内俊明
いわき市平谷川瀬一丁目16-5 TEL.25-8181
ホームページ https://iwakikai.jp/
TEL.21-5633

くっす樹 Kutsurogi
永遠に快適に住まうための理想を追求したワンランク上の住まい
標準装備 + 楽しく快適省エネ
J.K.HOUSE ジェイ・ケイ・ハウス
TEL.0120(46)4118

整理収納のお約束

- 1 **すぐに全部捨てない**
(後悔しないように)
- 2 **他の人のモノは捨てない**
(宝物は一人一人ちがう)
- 3 **すぐに収納グッズを買わない**
(使えるモノが家にある)

①まず「買い置き」の食品
I アチコチから全部出す
II 食べられるか確認する
(期限を確かめて！)
III 大丈夫なモノだけを取り出しやすく入れる

※「買い置き」が把握できるとムダな買い物も減ってきてお財布にも優しくなります。

②買い置きが整理できたら「冷蔵庫」に挑戦しましょう！
I 冷蔵庫のモノを全部出す
II 中をきれいに拭く(除菌アルコールがなければ食器用洗剤などでも)
III 必要なモノをトレイなど使って取り出しやすい場所に入れる

できれば「梅雨」に入る前に試してみてください。一度に全部やらなくても部分的に取り組んでもOKです。
同じように、扉の内側・冷凍室・野菜室も出してやってみましょうね。時間はたっぷりあります。あわてず、ゆっくり…です。

「今」だからこそ、できることが、きっとあります！
整理収納に取り組みながら「心」と「お家」の中に爽やかな風が流れますように…。

「毎日使うモノ」の定位置。
すぐ出して、すぐしまえる。



万能リサイクルはさみ

「買出し後のいつもの食材」隙間があると冷気も隅々まで。



朝食セット (梅干・納豆・ほか)

運動不足を解消しましょう！

不要不急の外出の自粛や、各地域で開催されていた「つどいの場」の休止などで、シニア世代は特に家にこもりがちになっています。「運動機能や意欲の低下」「安否が確認できない」など

が危惧されます。
いわき市地域包括ケア推進課の鈴木文雄さんは高齢者の皆さんに「規則正しい生活と食事に注意して、生活のリズムを崩さないようにしてください」と呼びかけています。また、ご家族の方にも「いつも以上に目配り、気配りをお願いします」と願っています。

家で1人でできる体操を教えてもらいました！下の「エクササイズコーナー」をご覧ください。

また、いわき市では自宅で作れるシルバリーハビリティ操の動画をYouTubeで配信しています。(5ページをご覧ください)



※ご家族の方にお願いです。ご本人さまが弊紙ARやYouTubeなどへの接続が難しい場合は、ぜひお手伝いしてあげてください。



5月号読者プレゼント キーボード お家で過ごそう

人との接触を8割削減するための10項目

4月22日のコロナ対策を議論する政府の専門家会議では、人との接触を8割削減するための具体的な10項目を提言しました。



- 1 **ビデオ通話でオンライン帰省**
- 2 スーパーは1人 または少人数ですいている時間に
- 3 ジョギングは少人数で公園はすいた時間場所を選ぶ
- 4 待てる買い物物は通販で
- 5 飲み会はオンラインで
- 6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整
- 7 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 8 飲食は持ち帰り 宅配も
- 9 仕事は在宅勤務 通勤は医療、インフラ、物流など社会機能維持のために
- 10 会話はマスクをつけて

毎日の生活で工夫して乗り切ります。

簡単体操で運動不足を解消&リフレッシュ!

外出を控えて運動不足になりがちな今、おうちでできる簡単な体操で不活発を予防しましょう。

Enjoy Exercise

スマホをかざすと動画が見れます!

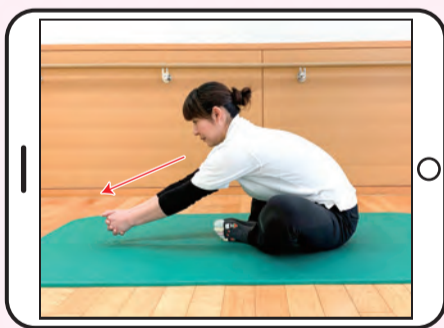


始めてみよう! 1回10分ヘルスケア

今回の先生

シルバリーハビリティ体操 コーディネーター
金城 衣利さん[左]
川又 綾子さん[右]

健康で生き生きとした生活を送れるよう健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指す取り組みをしています。
地域包括ケア推進課 ☎0246-27-8575



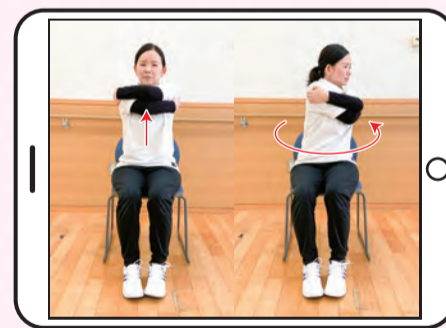
1. 股関節まわりのストレッチ

①両足裏を合わせ、出来る範囲でかかとを体の方に引き寄せる。②指を組み、腕を前に伸ばし、指先を見ながら、15秒程度、体を前に倒す。③ゆっくり体を起こし、これを繰り返す。



2. 腰痛予防体操

①片足を椅子の上に乗せて、かかとをお尻に近づけるようにする。15秒程度保持、反対側も同様に行う。②足を組む。組んで上になった方の足の方へ体を捻る。③ゆっくりと戻し、反対側も同じように行う。



3. 肩こり予防体操

①肘が上下に重なるように両肩をつかみ、組んだ腕を上下に動かす。②両腕を下ろし両肩を抱くようにして肩甲骨の間を伸ばす。③体をゆっくり捻る。反対側も同様に繰り返す。

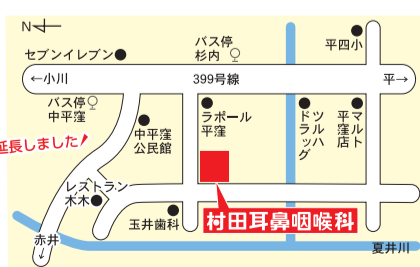
村田耳鼻咽喉科

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(受付時間は診療開始の15分前から)
月・火・金 9:00~12:30
14:00~17:00
水 9:00~12:30
14:00~17:30 (延長しました!)
木 9:00~12:30
土(月1回のみ) 9:00~12:00
※土曜日は月に1回9:00~12:00まで診療。
詳しくはお問合せ下さい。

■休診日 土曜・日曜・祝祭日



— 往診のご相談も承ります —

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

介護用品は 介護福祉用品の販売レンタル 住宅リフォーム お気軽にお問合せ下さい

アルプにまかせて安心

いわき市内はもちろん双葉郡・北茨城まで配達もいたします

(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/9:00~18:00
●店休日/毎週日曜・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/9:00~13:00 14:00~18:00
●店休日/毎週日曜・祝日
介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073



いわき市医師会から皆様へ

《第11回》在宅訪問診療

山内クリニック 院長 山内 俊明先生

「住民に語り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

山内クリニックは1993年に在宅訪問診療も行うクリニックとして開業しました。在宅訪問診療について少し説明させていただきます。

医療を受ける場所として、外来通院と入院、在宅（施設も含む）の3つがあります。在宅で受ける医療には往診と在宅訪問診療があり、予想していなかった急病のため急いで自宅へ診療に行くのが往診で、寝たきりなどで通院が困難な患者さんの高血圧や糖尿病の治療を自宅へ定期的に訪問して診療するのが在宅訪問診療となります。往診も在宅訪問診療も医療保険の対象になりますので、決められた自己負担ですみませんが、加えて自宅まで医師が移動する費用が必要となります。移動費用は保険診療には含まれず当院では概ね1回500円としています。

こうして、通院が困難な患者さんは入院以外に自宅でも治療を受けることが出来ます。内容的には、点滴、酸素吸入に加え、場合によっては人工呼吸まで可能です。訪問看護という制度もあり、看護師が自宅で看護してくれますので入院している病室が自宅に変わったと考えると良いでしょう。病状が急に変わっても24時間体制で往診も可

能です。寝たきりで病状に変化が少ない患者さん、高齢で積極的に延命治療を希望しない患者さん、癌の末期で残された時間を自宅で家族と穏やかに過ごしたい患者さんなど、通院困難な患者さんで本人やご家族が希望すれば誰でも在宅訪問診療は受けられます。そして、入院と大きく違うのは、入院に伴う時間的な制限がなく、食事や就寝、起床などの時間を患者さんや家族の都合で決められます。患者さん本人やご家族の希望があれば、それを叶えるために私達は努力します。在宅訪問診療の主役は患者さん本人とご家族です。



医療法人医和生会 山内クリニック
院長 山内 俊明 先生
いわき市平谷川瀬一丁目16-5
TEL (0246) 25-8181

循環器専門医、家庭医専門医、救急専門医の3人が勤務して、外来と在宅訪問診療に介護保険関連事業を行い、医療・介護・福祉の総合サービスを目指しています。



美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ



スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます！

happy recipe #039

免疫力アップ！ タイ風雑炊 肉団子とふんわり卵



【材料(2人分)】

- 豚ひき肉……………120g
- ごはん2膳分……………約300g
- パクチーまたは三つ葉(みじん切り)……………4~5本
- あさつき(小口切り)……………大さじ2
- みょうが(みじん切り)……………大さじ2
- 卵……………2個
- ナンプラー……………大さじ3
- 水……………4カップ

【A】

- にんにく(みじん切り)……………小さじ1
- 黒コショウ……………小さじ1/2
- ハーブソルト……………少々

【作り方】

- ①豚ひき肉に【A】を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、①をスプーンでひとさじずつ入れる。
- ③2分ほど煮たら、ナンプラーとご飯を入れ、さらに弱火で2分ほど煮る。
- ④溶き卵を回し入れ、火からおろす。
- ⑤器によそい、パクチー(または三つ葉)、あさつき、みょうがを散らす。

★おまけ★

ズッキーニのさばパン粉焼き

【材料(2人分)】

- ズッキーニ……………2本
- さばの水煮……………120g
- オリーブオイル……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1

【A】

- パン粉……………10g
- にんにく(すりおろす)……………少々
- 粉チーズ……………10g
- オリーブオイル……………小さじ1

【作り方】

- ①ズッキーニは縦半分になり、種をスプーンでくりぬく。
- ②①のくりぬいた部分に、軽くほぐしたさばの水煮を入れる。
- ③天板にオープンペーパーを敷き、②を並べる。
- ④③の全体にオリーブオイルをかけ、混ぜ合わせた【A】をふりかける。
- ⑤180℃に予熱したオープンで20分焼く。



豆知識

感染症の予防対策にはマスク・手洗いが大事ですが、もしもウイルスが侵入してしまった場合、大事になるのは免疫力です。免疫力は睡眠、適度な運動、ストレスを溜めないようにする他、バランスの良い食事で支えることができます。免疫力アップのための重要な食品は『発酵食品』。ヨーグルトやチーズ、納豆、味噌など、手軽に食べられるものばかりです。また、にんにくやしょうがは生ですりおろして食べると、抗菌・抗ウイルス・免疫細胞の活性化などの効果があるのだとか。加熱すると血行を良くして体を温める作用に変化するので、免疫力アップに繋がります。ぜひ、毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？



マイナビ2021 サイトにて WEB動画説明会 アーカイブ公開中!

WEB就活
開始!



本部 いわき市勿来町窪田十条3番1
TEL (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索

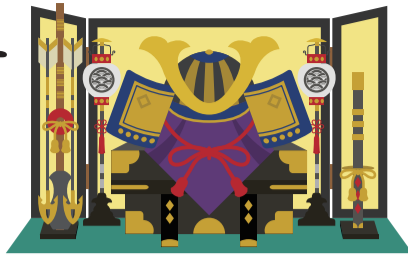


5月健康カレンダー

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。
市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。

▶消防テレホンガイド tel.23-0119

※症状によっては、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。



2020年4月17日現在

▶休日当番医

5/3 憲法記念日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
4月 みどりの日	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	ゆうクリニック	9:00~17:00	植田町	63-1611
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
5月 こどもの日	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	緑川内科クリニック	9:00~17:00	錦町	68-6415
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
6月 振替休日	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
	森のこどもクリニック	9:00~17:00	植田町	38-7227
	はたの眼科	9:00~17:00	常磐関船町	42-2040
10日	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	かしむら婦人科クリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-2289
	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	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	高木内科医院	9:00~17:00	小名浜寺廻町	92-3435
	榊田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
24日	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	すみのやリウマチ整形外科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1154
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
31日	常磐腎臓器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

5/10	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001
17	むらまつ小児科	常磐関船町	72-0707
24	ながい小児科	平上荒川	28-2535
31	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
6/7	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

●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

いわき市短期集中予防サービス 短期間の機能訓練で 「元気アップ」しませんか



いわき市短期集中予防サービスとは?

活動のための機能が低下した方に、「短期間(概ね3ヶ月~6ヶ月)」で、「集中的」に、低下した機能を回復できるよう「専門職による個別の機能訓練プログラムを実施」し、在宅生活の継続を図ることを目的とするサービスです。

プログラムの概要

骨折予防及び膝痛・腰痛防止や痛みの改善など加齢に伴う運動器の機能低下の予防・向上を図り、利用者の目標達成に資するストレッチ、有酸素運動、簡易な器具を用いた運動等を、週1~2回程度、1回あたり2時間程度行います。

※1回あたり405円程度の自己負担が発生します。

サービスを利用可能な方

要支援1・2又は事業対象者(基本チェックリストに該当した方)で、適切な訓練により短期間で生活機能の改善が見込まれる方は、サービスを利用できます。各地区の地域包括支援センター、若しくは担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)に相談してください。

実施施設

- ショートステイ未来月見台(金山町)
- i-step トレーニングセンタープラス(平上荒川)
- みなと整形外科 デイサービス内郷(内郷綴町)

自宅でできるシルバーリハビリ体操

「いわきの地域包括ケア igokuTV」(Youtubeチャンネル)において、「いつでも、どこでも、誰でも、自宅で簡単エクササイズ!シルバーリハビリ体操」を公開しております。高齢者をはじめとし、自宅でお過ごしになられている皆様で、運動不足の解消にご活用ください。

※シルバーリハビリ体操は、主に高齢者の皆様を対象とした、いつでも、どこでも、誰でもできる体操です。筋力アップや柔軟性を高めて、転びにくい体づくりや元気に歩ける筋力の維持・向上に効果があります。

※体調がすぐれない時や関節に痛みがある時は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。



問い合わせ

いわき市 地域包括ケア推進課 事業推進係 TEL.27-8575

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献血のみ受付

400mL献血基準

- 体重:男女とも50kg以上
- 年齢:男性 17~69歳/女性 18~69歳

※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。

5/3	9:30~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
5	11:30~16:30	ヨークベニマル勿来江栗店
15	9:00~16:30	小名浜市民会館

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

17	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
31	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店

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。



今月のテーマ
献血

新型コロナウイルス肺炎の影響で、献血者数が減っています。しかし、輸血が必要な方には、どのような状況でも血液をお届けしなければなりません。日本赤十字社福島県赤十字血液センターいわき出張所に、輸血・献血が大切な理由、センターの取り組みなどを伺いました。

◆ ◆ ◆
どのぐらい減っているのですか？

新型コロナウイルスの影響による献血不足の報道がなされ一時的な危機的状況は回避できましたが感染が拡大する中で、献血中止の事

業所が増加傾向にあり献血血液の安定確保が厳しい状況です。

どのような対策を取られているのですか？

ウイルス感染予防対策強化として「発熱」「味覚・嗅覚の異常」「手指消毒」を職員、検診医、献血者の皆様に周知しております。また、飛沫感染予防対策として「受付から献血・接遇」に至るまで間仕切りを設けました。このような対策を取りながら事業所の皆様、また街頭献血を通して献血にご協力をいただいています。また、血液センターでの献血要請を、SNS、はがき、電話等で行っています。

献血はストックできないのですか？

皆様からいただく血液は、臓器の一部と言われております。従いまして細菌汚染等のリスクがあり長期に保存ができません。血小板製剤で4日間、赤血球製剤で21日（採血当日も含まれます）となっています。

◆ ◆ ◆
献血の種類を教えてください。どうして、400ml 献血のお願いをしているのですか？

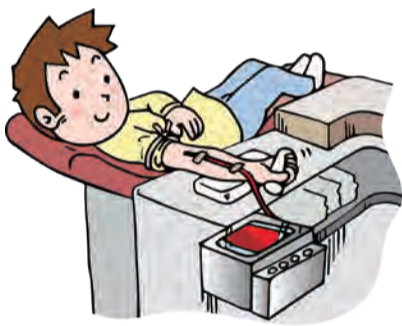
血液は、生命を維持する機能を多く含んでおります。皆様の献血によって必要な血液を確保しております。種類としては全血献血（200ml・400ml）、血漿献血、血小板献血があります。400ml 献血が主流になっている理由は複数の

献血血液を一人の患者に輸血するとき、少ない献血者からの方が副作用の発生がしにくいからです。

成分献血はどのような使われ方をしているのですか？

成分献血は、血漿献血と血小板献血があります。血漿献血は大量出血時（出産や事故等）の止血促進に使われます。また、精製（血漿分画製剤）して、免疫機能、感染症予防、炎症、神経症状の改善に使われます。血小板製剤は、止血を図り出血を防止します。血液のガンや血小板が減少する病気に使われます。

◆ ◆ ◆
献血した血はどのように医療機関に届き、活用されるのでしょうか？



献血された血液は、血液型や感染症検査（HBV/HCV/HIV等）を行います。また、献血後のお知らせする生化学・血球測定検査も行い、安全な血液のみ医療機関に届けます。血液センターの役割は、血液を集めるだけでなく医療機関に血液を供給し、輸血方法や血液保存方法、副作用等の対応も担っております。

みなさんへ

報道により血液センターに足を運んでくださった献血者様には心より感謝申し上げます。今後においても継続的な「温かい支援」をお願いいたします。また以前からの献血者様におかれましても変わらぬ支援をお待ちしております。

◆ ◆ ◆
いまだコロナウイルスは感染抑止の見通しが立たず成分献血など安定確保が厳しい状況です。重ねてご支援をよろしくお願いいたします。

◆ ◆ ◆
献血は不要な外出には当たりません。さらに、血液センターではコロナ対策として細心の注意を払い、献血者の受け入れをしています。また、事前の予約をすることで待ち時間を減らすことができ、スムーズに献血することが出来ます。命を支える献血に、私たちも理解を深めていきましょう。

日本赤十字社
福島県赤十字血液センターいわき出張所

いわき市中央台飯野5丁目1-1
☎0246-29-5624

【献血予約フリーダイヤル】
☎0120-39-8343

定休日/月・水・金・日曜日

受付時間
【成分献血】
9:00~11:30 / 12:45~16:30
【400・200ml】
9:00~11:30 / 12:45~17:00

暮らしの中の疑問や不安など、皆様からの質問をお待ちしています。【lakurasu1@gmail.com】までお送りください。

ガス器具リース

急な取替にも安心

乾太くん(5kgタイプ) 8年リース 月々 **1,500円** (税別)

24号エコジョーズ 10年リース 月々 **2,200円** (税別)

ビルトインコンロ 8年リース 月々 **2,200円** (税別)

テーブルコンロ 5年リース 月々 **1,000円** (税別)

初期費用0円 メンテナンス修理込価格

※リース契約には条件がございます。詳しくは、スタッフまでお問合せください。

Gas One 常磐共同ガス株式会社 0120-43-3148
本社/福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7

2020.5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～

献血キャンペーン

5/3 日・祝 9:30~16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
※献血カー1台 ※400ml献血のみ受付

場所/イオンいわき店1F
正面入口特設会場
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
いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F食料品/日用雑貨売場 あさ7時~22時 その他の売場 あさ9時~21時
※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間が異なります

常磐共同ガス(株)

LINE はじめました

友達追加でお得な情報やクーポンをGETしてね!

La 読者プレゼント

応募締切 2020年5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4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

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・暮らし」を手にした場所(例:折込・マルト店頭など)
 ⑦ご希望の商品(AまたはB)
 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。

※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。

**COCOAR2でスキャンして
応募用キーワードをゲット!!**

**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**

NEWS&TOPICS



「いきいき長寿県民賞」輝いている人を探しています

福島県社会福祉協議会いきいき長寿課では、元気でいきいきと年齢を感じさせない生き方をしている高齢の方や、積極的に社会参加活動を行っている高齢者団体を県民に広く紹介し、その功績を表彰するために、皆様からの応募および推薦を受け付けております。

■応募期間:5月31日(日)まで/当日消印有効 ■募集対象:おおむね65歳以上の方で、いきいきと活動している個人や団体 ■応募方法:①所定の応募・推薦書(下記HPからダウンロード)②活動内容が分かる資料(新聞・雑誌・各会報誌、写真など上限5枚)を郵送(FAX・メール不可)



社会福祉法人福島県社会福祉協議会いきいき長寿課
 福島市渡利字七社宮111 福島県総合社会福祉センター3階
 ☎024-524-2224
<http://www.fukushimakenshakyō.or.jp/>

生活・就労支援センター移転のお知らせ

いわき市が、平成27年4月から市総合保健福祉センター内に設置していた「生活・就労支援センター」は、令和2年4月1日からいわき市社会福祉協議会が業務を受託し、相談窓口をいわき市社会福祉センター内に設置しました。

同センターでは、離職などで生活に困窮している方からお困りの内容をお聞きし、状況に応じてハローワークなどの関係機関と連携し、課題解決と相談者の自立に向けた支援を行っています。

社会福祉法人いわき市社会福祉協議会
 いわき市平字菱川町1-3
 いわき市社会福祉センター2階
 ☎0246-38-6500
 相談受付時間/8:30~17:15(平日のみ)



La暮らしスタッフおすすめ

「STAY HOME」で楽しもう

コロナウイルスの影響でおうちで過ごす時間が長くなり毎日のご飯支度に疲れていませんか?こちらのカフェでは当面の間夜の営業をお休みしてテイクアウトを始めました。

事前のご予約注文(当日14:00まで)で、お店の人気メニューからエビチリ500円、豚の角煮900円、天ぷら500円、揚げ出汁豆腐500円(すべて税込)などが味わえます。

商品の受け取りは19:00まで。その他、ご予算に応じてお作りすることも可能ですので、ご相談ください。テイクアウトを利用して、気分転換をしちゃいましょう!



- 茄子の揚げし 500円
- イカ下足の唐揚げ 500円
- とりの唐揚げ 600円
- ポークジンジャー 1000円
- ポークガーリック 1000円

La暮らし 読者5月限定!

ドリンク1杯無料

※お食事をされた方に限る ※お1人様1回限り
 ※La暮らしを見たお伝えください

キッチン ワンディッシュ
 いわき市内郷御殿町4丁目110-1
 営業時間/11:30~14:00
 (L O 13:30)
 定休日/日曜日
 ☎0246-85-0987

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法に注意

新型コロナウイルスの感染拡大に便乗した悪質商法などの相談が、全国の消費生活センターに寄せられており、いわき市消費生活センターでは注意を呼び掛けています。

①「マスクが購入できる」「マスクが買えるサイトがある」などのSNSの書き込みや広告で、クレジットカード番号等を詐取する目的と思われる不信な通販サイトに誘導する。

②市町村のコロナ対策室を名乗り、新型コロナウイルス対策として助成金を配るため、キャッシュカードの番号や銀行の口座番号を聞き出そうとする電話があった。

③業者から「新型コロナの感染を防ぐために行政からの委託で消毒に回っている」と電話。翌日も同じ業者から「感染防止の資料を持参したい」と電話があった。

SNSの書き込みや広告は鵜呑みにせず、不審な点はないか慎重に確認を。また、怪しい訪問や電話には反応しないようにしましょう。少しでもおかしいと感じたら、早めに消費生活センターにご相談ください。

いわき市消費生活センター ☎0246-22-0999(平日9:00~16:00)
 消費者ホットライン ☎188(全国共通の3けたの電話番号です)

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 順天堂大学医学部卒業
 平成23年 順天堂大学医学部
 大学院修了

いわきタウン形成外科クリニック院長
 吉仲 真先生
 日本臨床皮膚科学会認定医
 平成6年 筑波大学
 医学専門学卒業

いわきタウン形成外科クリニック
 藤井一久先生
 日本美容外科学会認定専門医
 平成9年 東京慈恵会医科大学卒業

厚労省で認可されている
ヒアルロン酸

ヒアルロン酸の種類による
 隆鼻術の効果目安
 ジュビダーム/6~9か月
 低吸収性ヒアルロン酸/2~3年

おかげさまで20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。
手術と注射による隆鼻術
 鼻すじを通す、鼻を高くしたい場合は隆鼻術といつて一人ひとりの鼻にふさわしいオリジナルのシリコン・プロテーゼを使用します。また、ヒアルロン酸の注射1本ですべての隆鼻術があり、ほとんど腫れずにすぐに行えます。使用するヒアルロン酸の種類によって効果持続が異なりますので、ご希望を担当の専門医にお伝えください。

二重まぶた(埋没法).....	40,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....	170,000円~
二重まぶた(切開法).....	180,000円	タトゥー除去レーザー.....	5,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	6,000円~	わきが・多汗症(手術).....	240,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....	6,000円~	多汗ボトックス注射(両わき).....	40,000円
サーマクール(頬のたるみ).....	90,000円	ケミカルピーリング(にきび).....	10,000円
豊胸術(コヒーシブシリコン).....	470,000円~	フォトフェイシャル (しみ・くすみ・赤ら顔).....	12,000円
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	2,800円		

※各種健康保険は適用されません。※表示の価格は消費税抜きの価格です。

当院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

スタッフブログ

暮らしのお悩み解決

家事の時短と暮らしの安心

家事に仕事に頑張る方の中でも「お洗濯が面倒...」と思う方は少なくありません。これから梅雨に入ればなおさら。そこで、衣類乾燥機の中でもさまざまなメリットがあると評判のガス乾燥機を探ってみました。

従来の電気衣類乾燥機は「時間がかかる」「乾ききらないときがある」などの悩みがありました。ガス乾燥機は、所要時間は電気の約1/3。洗濯を干す手間が省けるだけでなく、出勤前に洗濯機を乾燥機に積み上げ、帰宅後、帰宅後の家事が軽減され、半乾きの悪臭なしで、仕上がりがふわふわ、心地よさも特徴です。

濡れて重い洗濯物を運び、腕を上げ下げして洗濯を干すという行為はシニア世代には重労働で危険が掛かるもの。乾燥機はその不安も解消してくれます。

ラク家事時短もさることながら、ガス乾燥機は1回63円とコスト面でも安心。働く奥さんに、高齢の親御さんに、母の日のプレゼントにもいいですね!お問合わせは、常磐共同ガスフリーダイヤル0120-433148

Vol.1
ガス衣類乾燥機

美容外科 形成外科 皮膚科

東京 山形 青森 八戸 盛岡 仙台 表参道

いわき郡山青森八戸盛岡仙台表参道

タウン形成外科 Clinic

日本美容外科学会認定専門医 医療法人きびたき会 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.024-934-6600 青森院 / tel.017-777-3166
 八戸院 / tel.0178-51-6825 盛岡院 / tel.019-653-5500 仙台院 / tel.022-225-0777
 表参道院 / tel.03-5467-0024

■診察時間 AM10:00~PM7:00(日・祝はPM6:00まで)

かざす ※院内の様子が見られます。

学びの楽しさ... 生涯学習のススメ



La暮らし読者の皆さんには定年を迎えたり、孫のお守りが一段落して、時間に余裕ができてきた方も多くいらっしゃるでしょう。そんな皆さんは日々どのように過ごしていますか？いくつになっても何かに取り組み生き生きとして過ごすのは、心にも体にも大切です。新型コロナウイルス肺炎の感染防止のため、今の時期はなるべく在宅で過ごすことが必要ですが、この時期を乗り越えたら、また意欲的に活動しましょう。「外で活動できるようになったら、どんなことをしようかな？」と思い描くのも生きがいになります！生涯学習の有効性を、いわき市レクリエーション協会会長の瀬川寛さんに伺いました。

活動することの効用

ここで、あらためて生涯学習の大切さを教えてください。

心と体の健康を保つことを、私たちは人間は追求していかねばなりません。

生涯学習は人間性を豊かにしてくれます。空いた時間を活用しながら、教養を深めたり、

社会に貢献するのは大切です。その具体的な効果として

- ①生活習慣病の予防
(レクリエーションを含めた体を動かす生涯学習)
- ②認知症予防
- ③地域コミュニティや、人々との楽しい交流の醸成などが期待できます。

いくつになっても新しいことに挑戦するのは、脳の活性化を促してくれます。また、体を動かすことで血行をよくし免疫力を高めて、年齢的に陥りやすい生活習慣病を寄せ付けない体づくりも心掛けたいです。そして、人と交流を持つことで、引きこもりがちな生活にメリハリをつけ、生きがいを持つのも、とても大切です。

「フレイル」という言葉をご存知ですか？

シニア期の学びは、最近耳にする「フレイル」にも効果があるようですね。

フレイルとは「年を取って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態」を指します。そのまま放置すると、要介

護状態になる可能性がある一方、このフレイルの時期に適切な取り組みをすることで、フレイルの進行を防ぎ、生き生きとした高齢期「健康寿命」を伸ばすことができます。60、80代にフレイル予防を意識的に行うことで、老化の進行を緩やかにできることが分かっています。

- フレイル予防には3つのポイントがあるそうです。
 - ①栄養(食事の改善)
 - ②身体活動(ウォーキング、ストレッチなど)
 - ③社会参加(趣味・ボランティア・就労など)です。
- このことからシニア世代の生涯学習がとても重要だと分かります。

レクリエーションの大切さ

レクリエーションについてもお聞かせください。

以前は「レクリエーションは遊び」と思われていましたが近年、レクリエーションの効果は理解されてきました。「心と体の健康」です。とりわけ福祉、学校、地域社会の中でレクリエーションは大切です。ですから、こういった状況の中でも一人ひとりが工夫して運動や気分転換をしましょう。



「心と体の健康」をはぐくむのは、生涯学習全般にもいえることです。いくつになっても心と体の健康を保ちたい！意欲的に生涯学習を楽しんでみましょう！

フレイルを予防しましょう

瀬川さんのインタビューにも登場した「フレイル」。シニア世代にはとても重要なキーワードです。ここで知識と意識を深めましょう。

フレイルを疑う判断基準は「体重減少」「疲労倦怠感」「身体活動量低下」「歩行速度低下」「握力低下」のうち3項目が当てはまったらフレイル、1、2項目が当てはまる場合は前段階とされます。

自分の状態を確認してみましょう

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版(令和元年10月) 全ての回答がこの枠になるよう定期的にチェックしましょう

健康状態	Q1 あなたの現在の健康状態はいかがですか	良い・まあ良い・普通	あまり良くない・良くない
心の健康状態	Q2 毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
食習慣	Q3 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか <small>固いもの例:さきいか、たくあんなど</small>	いいえ	はい
	Q5 お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7 以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか	いいえ	はい
	Q8 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11 今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12 あなたはたばこを吸いますか	吸っていない/やめた	吸っている
社会参加	Q13 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ



瀬川 寛さん(75)
いわき市レクリエーション協会会長のほか、いわき市健康歩く会会長も務める瀬川さん。会の活動には、ウォーキングで足腰を鍛えるだけでなく、「生きがいを持って家族や地域社会の中で、笑顔で楽しく過ごしていこう」という思いを込めています。地域活動にも積極的で、登校時の見守り活動は12年以上に。音楽会などの催しも開き、交流の場を創り出しています。

スーパー・病院内などの清掃 スタッフ大募集!!

入社祝い金 1万円支給!! (会社規定による)

その他の求人も 会社採用ページで掲載中!

病院内清掃/常磐地区 【勤務時間】6:00~15:00(休憩90分) 8:00~15:30(休憩90分) 12:30~20:00(休憩60分) 【月間稼働】20日前後【休日】シフト制 【その他】女性活躍中 【時給】800円/交通費別途 1日9名で病院内を手分けて清掃します。	スーパー内清掃/平子店 【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 16:30~18:30(休憩なし) 【休日】シフト制 【その他】女性活躍中、朝のみ・夕方のみでも歓迎 【時給】800円/交通費別途 朝は開店前店舗のトイレ・売場・玄関などの清掃 夕方はゴミ回収、トイレや売場の点検清掃を行います。	施設内清掃/平窪地区 【勤務時間】9:00~17:30(休憩90分) 13:30~17:30(休憩なし) 【月間稼働】18日前後 【休日】シフト制 【その他】女性活躍中・2名急募 【時給】800円/交通費別途	事務所内清掃/平上荒川 【勤務時間】8:00~11:00(休憩なし) 【月間稼働】23日前後 【休日】火曜・水曜日 【その他】女性活躍中 【時給】800円/交通費別途
--	--	--	--

総合ビルメンテナンス業 - ISO9001・ISO14001取得 -
常光サービス株式会社 0120-239341
 本社 / 〒971-8161 福島県いわき市小名浜諏訪町11番地の1
 TEL. 0246-92-0555
 電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい
 担当/総務課