

100周年 オンラインショップで開催中!

今なら、3年に一度の 数量限定 在庫切れ Sale 40% OFF 30% OFF

※店舗では開催しておりません。ご注意ください。

KIRAKUKAN 輸入家具・雑貨の専門店 いわき市平字材木町45番地 11:00~17:00 休日曜日 ☎0246-21-1001

オンラインショップはこちら



Patisserie Primer パティスリープルニエ

「完熟マンゴーのタルト」562円、「キャラメルのエクレア」378円。ドリンクは495円〜。ケーキと一緒に注文で100円引きに



「焼き菓子ギフト(7個入)」1,782円。発酵バターを使いバター本来の風味を活かした焼き菓子は常時15種類以上並び1個194円〜



うどん蔵 扇屋

夏場に最適。サッパリとした「ぶっかけうどん」1,050円には、サクッと揚げた大きな海老の天ぷらが2本鎮座しています!



牛肉を数時間じっくり煮込んだカレーのダシにトッピングの半熟卵がベストマッチの「牛カレーうどん」1,000円

植田駅から徒歩5分。蔵造りの建物は創業42年を迎えたうどんがメインの店。父の味と技術を受け継ぐ2代店主の高木さんは、アジ節・サバ節・昆布を使い丁寧にダシをとる作業から一日がスタート。完全自家製のうどんは柔らかなのにコシがあり、知っているうどんのどれでもない独特の食感。そして長い! 普通盛りでも量が多く学生やファミリーでいつも賑わっています。

おさんぽいわき

INDEX

- おさんぽいわき 植田町P1
- 医療コラムP2
 - タウン形成外科クリニック
 - ストレスクリニック
 - いわき准看護学校REPORT
 - So Happy Days
 - オープン情報
 - 読者通信
- コラム&まちの情報 ...P3
 - 日々思ふ、コト。
 - 健康MEMO
 - 健活こらむ
 - ASAだより
- 医療機関情報P4
 - 休日当番医
 - いわきFC応援!
 - WALK TO THE DREAM



朝日サリーはIWAKI FCを応援しています。

朝日サリーInstagramで情報発信中! フォローをお願いします!

https://www.instagram.com/asahi_sally



うどん蔵 扇屋

植田町中央3-15-6 / ☎0246-62-2046
11:00~14:20、17:00~19:00 / 毎週月曜日、月に2回連休あり / ⑩12台

Patisserie Primer パティスリープルニエ

植田町根小屋24-21 / ☎0246-77-1155
11:00~19:30 / 毎週火曜日、月に1~2回連休あり、facebookに記載 / ⑥6台

割烹八木

植田町本町2-4-18 / ☎0246-63-6666
11:30~13:30、17:30~20:30 / 不定休 / ⑧8台



割烹八木

「レディース松花堂弁当」3,500円が、毎月6、16、26日はレディースデーで500円引きの3,000円に。3日前までの要予約



毎月4、14、24日はメンズデー。「メンズ懐石コース」3,100円を500円引きの2,600円で提供。こちらも3日前までの要予約

割烹一筋45年の店主が作るのは旬を盛り込んだ本格日本料理。こちらでは2~9の付く日にイベントを開催。人気は7、17、27日。注文ごとにさばく大きな活うなぎが全品400円引きに。また、8、18、28日はラーメン全品200円引き。高級魚でダシをとり、栄養士の資格を持つ店主が通常の半分以下のカロリーに抑えました。罪悪感なくスープが飲み干せると好評です!

植田町

このマークのお店から読者プレゼントがあります! 生活情報P5をご覧ください!

たくさんあって迷っちゃう

どれもおいしいかな

今日はなに買う?

西野屋さんにお買い物に行きました

これに決めた!!

あいあい

楽しい雰囲気ぜひ見学にいらしてください!

デイサービスセンター 郷ヶ丘2丁目55-3 ☎0246-46-0633

シェアハウス 中央台飯野5丁目1-4 ☎0246-29-1696

「え!?!いつの間に痩せたの?」と言われる方が続出!!

40代以上から始める 一生モノの「漢方ダイエット」

何をしても体重が落ちない!

40歳以上の女性に合わせたダイエット法!

特に女性は太りやすい!? 女性ホルモンとダイエットの関係

女性は40歳を超えた頃から、女性ホルモンの減少が起き、体型の変化に大きく影響します。特に「エストロゲン」が減少すると、太りやすくなったり、下腹ポッコリになったりします。慌ててカロリー制限など無理なダイエットをすると効果がないばかりか、健康被害を招く恐れがあります。そこで40歳以上の女性のための、リバウンドしないカラダを作るダイエット法を行っております。

6/24まで 先着9名様に無料カウンセリング 完全予約制となっておりますので、お電話でご予約ください

いわき漢方堂店主 渡邊 幹二



これが1キロの脂肪!!

漢方ダイエット 体験者の声



50代女性

カロリーも気にせず食事ができたので、不満もありません。3ヵ月続けた結果、20年前の体重に戻り、血液検査の数値もすべて正常になりました。



70代女性

服のサイズが11号にまでなつてしまい、いい加減自分でも危ないと思い電話いたしました。2ヵ月で9kgが落ちるようになり、体脂肪も落ちました。

ロコミ続々!

ダイエット 体験者さんの声はこちら!



漢方ダイエットとは?

1 カロリー制限なし!

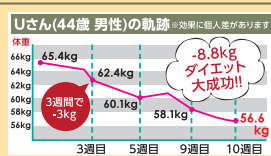
「お肉・アルコール・間食NG」はありません。我慢することなく、効果実感!

2 運動なし!

運動が苦手な方、運動ができない方、年齢の方でも効果が出せます。

3 健康的に痩せられ、リバウンドなし

太りにくいカラダをつくるので、あきらめていた方もぜひ、舌苔までご相談を!



いわき漢方堂 (旧漢方のワタナベ杏雲堂)

いわき市平見町33-1 【平日】9:00~19:00 定休日/日曜・祝日

予約 電話番号

0246-22-1661



ダイエット経験者のクチコミ件数300件突破

いわき漢方堂 ロコミ

検索

健康MEMO

こころとからだの診察室

今月の先生



高倉基整形外科
院長 高倉 基先生

ビタミンDは 健康の維持に重要です

ビタミンDは、骨粗鬆症の治療薬として知られています。腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けてくれます。

しかし、ビタミンDは最新研究にて骨形成への効果のみではなく、体のさまざまな部位で作用し健康の維持に重要であることが解明されています。免疫機能・筋力・精神的疾患・心血管疾患・糖尿病・がんなどのリスクと関連している可能性があります。

特に注目されているのが、ビタミンDの摂取により転倒防止・筋肉機能を維持し運動機能を向上させる報告です。血中のビタミンDの濃度が高い方が、転倒の防止・バランス能力(開眼片脚起立時間)・歩行速度について、有意に優れていることが明らかにされています。すなわち、ビタミンDは筋肉にも良い作用を起こし、筋肉の増強に効果があるのです。そのため、米国や欧州をはじめとする世界各国でのビタミンDには、主に転倒防止や筋肉機能の維持などへ適応した機能表示が行われており、高齢者の健康維持に貢献しています。

しかし、日本人の約9割がビタミンD不足、または欠乏しているという研究結果が報告されています。近年の日本人のビタミンD栄養の低下は、魚を食べなくなっている食生活だけでなく日光に当たる時間が減ったからだと考えられています。

高倉基整形外科

中央台東島2丁目28-1 ☎0246-84-9030
■診療科目/整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科
■診療時間/8:30~12:00、14:30~18:00
(木・土曜日は午前のみ)
■休診日/木曜・土曜日の午後、日曜・祝日



医療系職業に従事する同級生7人のリレーコラム

vol.231

日々思フ、コト。

愛猫

我が家の愛猫、名前は「うに」といふ。子どもたちが、好きな回転寿司ネタから名付けたと自慢げに話していたのが微笑ましく思い出されます。年齢は14歳、人間では72歳相当だが、元気に家中を走りまわっています。猫の由来は、ネズミを好むのでネコとなった、眠りを好むことから寝子(ネコ)などの諸説があります。人との付き合いは、日本では



江尻 豊さん
福島労災病院

弥生時代が始まりとされ、ネズミなどから穀物を守ってくれる猫は、豊穣や富のシンボルとして敬われていたようです。

今、膝上のうにを撫でながら癒されています。そのわけはホルモンにあります。動物とじかに触れ合うことが刺激となり、安らぎや幸福感をもたらす作用があるオキシトシンが分泌され、そしてストレスを軽減させる作用があるコルチゾールも分泌されます。これらのホルモンの働きによって、心身が癒されてくるのです。コロナ禍を経て、ペットへの愛しが増している方が多いのではないのでしょうか。さて、撫でていたら突然ガブリ、なぜなぜ?このよ

うな猫の気まぐれでツンデシな性格は、もって猫のことを理解してあげたいという思考を働かせて、脳を活性化する効果があります。健康やかな成長やボケ防止にも期待できそうです。

余談ですが、子どもたちが帰省するとデレデレ!甘えモード全開となり、ちよっと嫉妬します。嫉妬とは、自分よりも優れていると感じる人に対して妬みや嫉みといった感情を抱く悪徳とあります。嫉妬しない対処法として、①自分の時間を楽しむ ②ポジティブ思考を意識する ③干渉しすぎない ④相手に嫉妬心を伝えることも時に必要などが勧められています。なるほどニヤー。

ところで、注意することがあります。猫に引っかかるたり噛まれた場合には、傷口をよく水で洗っておくことが大切です。もし傷が赤く盛り上がる、発熱やリンパ節が腫れるなどの症状が出てきた時には、猫ひっかき病という感染症が疑われます。重症化することがあるので、すみやかに医療機関を受診してください!

最後に「愛猫の飼い主の義務」をうにに誓って、稿を終えたいと思います。「不必要な繁殖を防止するために不妊・去勢手術をしましょう。室内で飼育しましょう。所有者がわかるようにしましょう。そして一生面倒を続けることが飼い主の責任です」ーいわき市ホームページより抜粋ー

Writer Profile

現在いわき市の医療の現場で活躍中の若きドクター、薬剤師の皆さんにリレーコラムをご執筆いただいています。



Haruo Katayose
(かたよせクリニック)



Yukihiro Nemoto
(ネト内科クリニック)



Michiya Saito
(みちや内科・腎臓科)



Keiichi Nagase
(長瀬内科腎臓科)



Masahiro Yano
(村岡産婦人科)



Masayoshi Akatsu
(アイル薬局)

ASAだより 132

ASA 朝日新聞読者と、朝日サービスアンカー(ASA)をつなぐコーナー

ASAはいわきのお店や人を応援します!!

隠れ家サロンで心と体の疲れを癒す

泉の住宅地の中に2店舗を展開する〈Glanz〉。1つはアロマエステや整体などのメニューをオールハンドで行う店舗、もう1つはハイフやキャビテーションなどのマシンを使い美顔や痩身などを行う店舗。どちらも予約時間内は1組のみ、完全予約制のプライベートルームでゆったりと施術が受けられます。オーナー佐藤さんがエステティシャン歴14年の技術で心と体を癒してくれます。

■予約時に『朝日サリ－を見た』と伝えると一部メニューを1,000円割引。(期間8月31日まで)



佐藤さんのアロマエステはリンパや血流を良くして、コリや疲れをほぐします。30分5,000円、60分8,000円、おすすめは90分11,000円



佐藤 なつみさん
“輝く”という意味を持つ店名の通り、お客様の輝き続ける人生をダイエツ、美容・健康面でサポートいたします。ご来店を心よりお待ちしております。

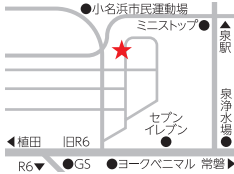
オールハンドのメニューはほかにも整体やフットケア、ドライヘッドスパ、小顔バンテージがあります。

美容機器は蓄熱式で安全性が高いハイフを使用。小じわ、たるみ、美白、ダイエツと幅広い悩みに対応

リラクゼーションサロン

Glanz(グランツ)

泉もえぎ台1-1-11 プリマベラ2-A
☎0246-38-9581
◎10:00~21:00(受付終了19:00)
※完全予約制 ※男性可
◎毎週木曜日



あなたの街の 朝日サービス アンカー

- ASA勿来 ☎0246-64-7752
- ASA植田 ☎0246-63-0810
- ASA小名浜・いわきNT ☎0246-92-3085
- ASA湯本・泉 ☎0246-43-4002
- ASA平中央 ☎0246-22-2682
- ASA平東部・四倉 ☎0246-34-4352
- ASA好間 ☎0246-36-2383

健康寿命を延ばし、
日常を気持ちよく過ごすために

近年、シニアの方々はますます健康志向になっています。シニア世代が快適な生活を送る健康でいるためには日常の生活動作を維持向上させる必要があります。

普段の「立つ」「座る」「歩く」などの基本動作を運動と捉え、ある程度その動作を繰り返す運動ができれば、快適な生活が送れます。

健康寿命(介護を必要としない自立した生活が続けられる寿命)をなるべく延ばしたい。それには動けるうちから適度な筋トレやストレッチが有効です。

家のなかでつまずいたり、階段を上るのに手すりが必要だと感じた時、弱ってきた部位をトレーニングすることで筋力をつけるのは効果的です。片足立ちで靴下がはけなくなってきた時、もしかしたら動きながらのバランス能力が低下しているかもしれません。片足で立つ事を訓練することでバランス感覚や体幹の維持につながります。

そしてトレーニングだけでなくケアすることも大切です。ストレッチには筋肉や筋を柔らかくして血行促進し、老廃物を流す効果があります。

家でもできる簡単な筋トレやストレッチをお伝えするシニア向けの「健康ストレッチ」クラス

●月3回木曜日
10:00~10:50
(女性のみ)



協力

プリンセス・アイ

小島町3-3-3
☎0246-26-5050
Instagram princess.i.iwaki



健活くらむ vol.2 いわきの健活プロから学ぶ

今回の先生

坂本 純子さん

プリンセス・アイで健康ストレッチ「ベリダンス」クラスを主宰。シニアラン日本代表、NESTAシニアフィットネストレーナー、NPO法人日本食育協会食育指導士。

柔軟性が高まれば日常のケガの防止にもなります。

私も現役のシニアランダンサーとしてハードなダンスを踊っていますが、踊ることがトレーニングだとしたら踊る前に踊るためのストレッチ、踊った後にはリセットのためのストレッチは欠かせません。トレーニングとストレッチをセットにしてぜひ生活に取り入れてください。

今月号の「わたしを語る」で取材したTADA。会話をしていると耳が不自由には思えないが、常に補聴器の入力を最大音量にしているため、時折、激しい頭痛に襲われるという。まさに努力の積み重ねが奇跡を起こしたのだろう。私も「がんぶファミリー」の一員になれたらどうか。(そ

強盗事件が多発していた頃、怪しい買取業者がたくさん来た。「履き古した靴でいいから…」被災地に送るのだけど何かないか…」「もう使わない腕時計を…」「フリマの商品が足りないの…」皆、高く買い取るという。我が家もターゲットだったのかと思うとちょっと怖い。(あ

久之浜町末続にオープンしたゴルフ練習場を取材しました。シミュレーションゴルフができるタッチパネルがすべての打席にあってびっくり。ゲーム感覚で楽しみながら練習できるので友だちを誘って、久之浜グルメとドライブを楽しみながら行ってみたいです。(お

今号の校了日に「何時に仕上がるか?」と聞かれて答えた時間がドンピシャだった。そういえば小学校の授業で「目を瞑って1分数える」というのをやったらクラスで1人だけ1分丁度だった。時間を測る才能はあるらしい。だが友人との待ち合わせには平気で2時間遅刻する。(だ)



MICHIIYA CLINIC

医療法人道済会

みちや内科・胃腸科

院長 齊藤道也

消化器病専門医・消化器内視鏡専門医
日本ヘリコバクター学会 ヒロリ菌感染症認定医
日本禁煙学会認定専門指導医

●診療科目●

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科

●診療時間● ○:診療 ●:休診

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前							
8:30~12:30 (受付8:00~11:30)	○	○	○	●	○	○	●
午後							
14:30~18:00 (受付14:00~17:30)	○	○	○	●	○	●	●



LINE

いわき市小浜住吉字道下33

☎0246-58-4180(ヨイハラ)

<https://michiya-clinic.com>



公式HP

※医療情報はリアルタイムでお届けします。

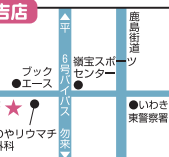
[illegible]



アイル薬局

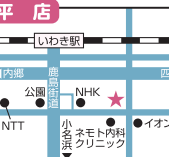
薬剤師 赤津雅美・梅津健一

住吉店



開局時間 / 8:30~18:00
※土曜日のみ13:00まで

平 店



開局時間 / 9:00~18:00
※土曜日のみ12:30まで

小名浜住吉字冠木1-2-101
FAX.0246-76-0899
TEL. 0246-68-0898

休日/第1・3・5木曜日、日・祝日

平字月見町1-3
FAX.0246-84-8864
TEL. 0246-21-1060

休日/日・祝日

各クリニック、医院、病院
どちらの処方箋も受け付けています

薬剤師募集中！

パート可 詳細はお問い合わせください

医療法人 酒井医院

院長
医学博士 酒井 邦雄

呼吸器科・内科一般・在宅診療

診療時間

9:00~12:00

月 火 水 木 金 土

14:00~18:00

○金曜日は18:30まで

休診日

土曜日午後、日・祝日

- 迎いたします
- 胃カメラ・全身CTを
行っています

いわき市平字南町12

TEL. 0246-23-1055