

人と地域と笑顔をつなぐ

い わ き 広 報 医 和 生

【ご自由にお持ちください】

2019



【特集】 気になるお店紹介します 谷川瀬「いい店、うまい店」



医和生会の周りにある素敵なお店、気になるお店。
「近くにあるけど、どんなお店なんだろう？」
「どんなものを売っているんだろう？」

広報委員のメンバーが実際に谷川瀬を歩き、取材し、「谷川瀬おさんぽマップ」を作りました！ぜひ皆さんも足を運んでみてください♪

05

医療シリーズ「先生！ちょっと聞いてもいいですか？」
救急車の上手な使い方って？

06

お役立ちコラム「らくらく体操コーナー」
簡単にできるストレッチ



谷川瀬
いい店
うまい店

気になるお店を紹介します 平谷川瀬のおさんぽマップ

医療法人医和生会は、いわき市平の谷川瀬地区に位置しています。医和生会の周りには飲食店やお店には直接お話を聞いてきました。お店はまだまだ追加更新予定です♪



A

医療法人医和生会

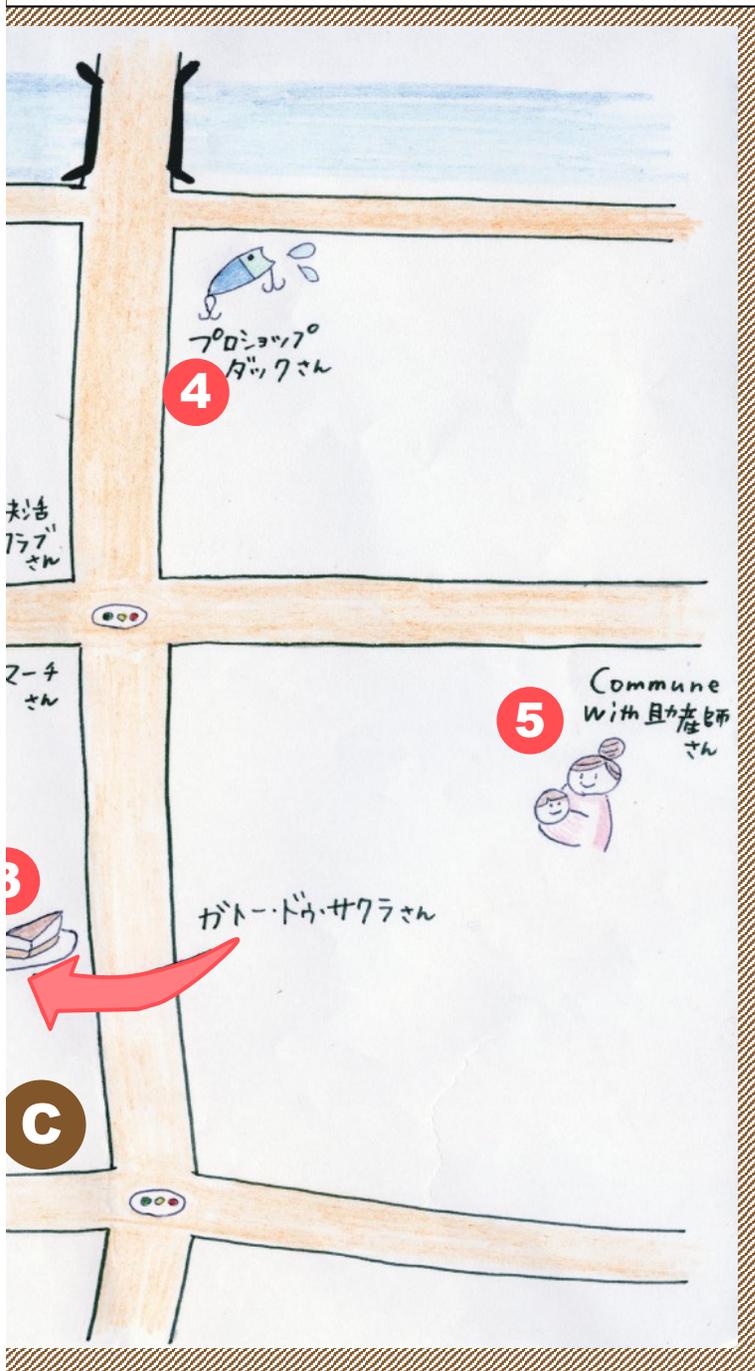
内科・循環器科を専門とする「山内クリニック」のほか、リハビリ専門の「通所リハビリテーション」、認知症専門の「まごころデイサービス」、医療ケアを必要とする方も通える「やがわせデイサービス」などがあります。

B

小規模多機能型すばる

医和生会が運営している介護事業所です。お家から通い、必要時には宿泊でき、スタッフが訪問して介護ケアを実施することもでき、さまざまな使い方ができます。

お菓子屋さんなど、素敵なお店がたくさんある！ということで、広報委員のメンバーが散策し、気になる



C いきいきはうす

医和生会が運営している介護事業所が3つ入っています。認知症専門の「きらくデイサービス」、宿泊施設の「ショートステイ」、「小規模多機能型さらい」があります。

1 Iwakiヘアメイクアカデミー (<http://iwakirb.jp/>)

市内唯一の理容師、美容師を目指す専門学校。60年以上の長い歴史があり、業界とのパイプ・独自の教育体制によって、就職率100%を達成。高齢者施設でのメイクセラピーや障がい児を対象にしたボディペイントなどボランティア活動も積極的に実施しています。

●医和生会のブログでも紹介中！

「686. “未来のスタイリスト”に向けた認知症サポーター養成講座」

<https://iwakikai.jp/blog/2478/>

2 タローズカフェ (<https://taropha.com/cafe>)

薬局タローファーマシーが運営するカフェ。野菜中心の健康的なメニューが魅力的で女性に大人気！

●医和生会のブログでも紹介中！

「225. タローズカフェがオープン・『食を通して福祉に貢献』」

<https://iwakikai.jp/blog/1721/>

3 ガトー・ドゥ・サクラ →P.3

4 プロショップ ダック →P.4

5 Commune with 助産師 (<http://cw-jyosanshi.com/>)

出産育児の専門職である助産師が母親を支援するため、育児や母乳の相談、親子サロンなどを開いています。

●医和生会のブログでも紹介中！

「165. 『こみゅーん・ういず・助産師』・出産育児の専門職が母親支援」

<https://iwakikai.jp/blog/1737/>

★ 谷川瀬
いい店 ★
★ うまい店

医和生会の周りにある「素敵なお店」や「おいしいお店」をご紹介します！

vol.
01

無添加・厳選素材にこだわる洋菓子店
ガトー・ドウ・サクラ



素材にこだわる
小さな洋菓子店

「サクラ」は、添加物を加えず、自然素材にとことんこだわった、体に優しい洋菓子販売しているお店です。はじめは、オーナーの齋藤さんが、自身のお子さんに「安心しておいしいおやつを食べさせたい」と素材にこだわったお菓子を手作りしたことでした。30年以上経った今も、その想いは変わらず、大切なお客様に安心しておいしいおやつをお届けしています。化学肥料を食べない鶏の卵、遺伝子組み換えではない小麦など、全国の生産者がこだわり抜いた素材を仕入れています。

アレルギーのあるお子さまでも
みんなと一緒にお食べできるおやつを

自然スイーツ専門ブランド「ナチュラルマンマ」を立ち上げ、卵・乳・白砂糖不使用のマクロビクッキーやゼリーなどを販売。これも厳選素材にこだわる洋菓子店だからこそできること。保育園や幼稚園の行事には、予算に合わせた詰め合わせも用意するので、ぜひお問い合わせください。

*製造工房では、乳製品・卵使用の製品を作っております。アレルギーの度合いにもよりますが、何卒ご注意ください。



国産天日塩レモン、グラノーラ、玄米、黒糖、米粉などのクッキー(税込み756円)



◀創業当時から販売している「純生バイクドチーズケーキ」「純生ガトーショコラ」「季節の果実の焼タルト」。既製品の冷凍タルト生地などは一切使用せず、全ていちから手作りしています。

SHOP INFORMATION

ガトー・ドウ・サクラ

住 所 〒970-8036
いわき市平谷川瀬一丁目19-9
電 話 0246-21-5778
営業時間 午前10時～午後5時
定休日 水曜日
駐車場 3台
公式HP <http://www.sakuraism.com/>
公式オンラインショップもあります



★ 谷川瀬
いい店 ★
★ うまい店

vol.
02

ルアーとフライの専門店

プロショップ ダック



1984年創業の
ルアー・フライ専門店

「ダック」はルアーとフライの専門店です。「魚釣りのエサ」と聞くとミミズや幼虫などを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、ルアーやフライは生き物ではなく「疑似エサ」という種類。プラスチックなどでできた小魚を模したものがルアー、鳥や動物の毛を巻いて昆虫を模したものがフライ(毛バリ)とされています。

ルアーやフライを扱っているお店は市内でも珍しく、もともと釣り好きだった店主の國友さんが1984年にオープンしました。夏井川の釣り券も扱っています。



海釣りにも川釣りにも適したルアーを
豊富に品揃え

ルアーは海釣りにも川釣りにも適しているため、いわきで釣りを始めるならルアーがおすすめ。「ダック」は豊富な種類のルアー製品を取り揃えてお待ちしております。店主自身もお店の営業が始まる前に釣りに行くこともあるそうで、おすすめの道具や釣り場スポットなどを教えてください。虫などを使わず、手が汚れにくいルアー釣りは、最近では若い女性からも人気があります。



新商品が入荷されたときにはホームページでもお知らせしています。ブログは毎日更新中！

◀市内の釣り具店の中でも、フライを専門的に扱っているお店は珍しいそうです。なかには店主が手作りしたフライもあります。鴨の羽などを材料にすることもあり、店名の「ダック」はここからきたもの。

SHOP INFORMATION

プロショップ ダック

住所 〒970-8026
いわき市平谷川瀬二丁目1-1
電話 0246-21-5206
営業時間 午前10時～午後8時
定休日 水曜日
駐車場 5台
公式HP <http://www.shop-dak.com/>
ネット注文もお受けしています



昔、たばこ屋さんを営んでいた名残で、切手や印紙も取り扱っています。



ちょっと聞いてもいいですか？



病気や健康に関することをお医者さんに聞いてみよう



【今回のご相談】

「救急車を上手に使いましょう」とよく聞くのですが、何が問題になっているのですか？
(40代・女性)

私がお答えします



山内クリニック
医師 岩井 淳一先生

金沢医科大学卒業後、同病院救命救急科での勤務を経て、平成27年より山内クリニック勤務。外来診療、訪問診療の他、いわき市医療センターの救命救急センターの非常勤医としても勤務しており、救急から看取りまで幅広く対応している。

Q. ためらわずに救急車を呼んでほしいのはどんなときですか？

A. 意識障害、止まらない痙攣（けいれん）、外傷による大量出血、広範囲のやけど、窒息、溺水、高所からの転落など、一般的に下記のような症状が見られたら、重大な病気やけがの可能性があり
ます。



子ども（15歳以下）

頭

- ・頭を痛がってけいれんがある
- ・頭を強くぶつけて出血が止まらない、意識がない、痙攣がある

顔

- ・くちびるの色が紫色で呼吸が弱い

手・足

- ・手足が硬直している

胸

- ・激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

おなか

- ・激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく意識がはっきりしない
- ・激しいおなかの痛みで苦しがる
- ・嘔吐がとまらない
- ・便に血が混じった

おとな



頭

- ・突然の激しい頭痛、高熱
- ・支えなしで立てない
- ・ぐらいい急にふらつく

胸・背中

- ・突然の激痛
- ・急な息切れ、呼吸困難
- ・胸の中央が締め付けられるような痛みが2～3分続く。痛む場所が移動する。

腹

- ・突然の激しい腹痛
- ・持続する腹痛
- ・吐血、下血

顔

- ・顔半分が動きにくい
- ・しびれる
- ・笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ・ろれつが回りにくい
- ・うまく話せない
- ・視野が欠ける
- ・物が二重に見える
- ・顔色が明らかに悪い

四肢

- ・突然のしびれ
- ・突然片方の腕や足に力が入らなくなる

救急車を呼ぶべきか迷ったら、お住まいの都道府県や市町村に救急相談窓口があるのでご相談ください。（休日・夜間の場合：いわき休日夜間診療所 0246-27-1208）

Q. 救急車の本来の役割ってなんですか？

A. 救急車は傷病者（疾患や外傷を負っている人）を病院などの医療施設まで迅速かつ安全に搬送するための車両です。しかし現在、下記のようなケースでも救急車が呼ばれ、出動件数・搬送人員数はともに増えており、救急隊の現場までの到着時間も遅くなっています。また、救急車で搬送された人の約半数が入院を必要としない軽傷という現状もあります。



虫に刺されてしまって…



海水浴で日焼けして痛い…



今日、入院予定日なの！



外来を受診したら待ち時間が長くて…

らくらく

体操

コーナー

【第5回】
簡単にできる
ストレッチ



こかんせつ 股関節って??

.....
股関節は、人間が立ったり・しゃがんだり・座ったり・歩いたり・走ったりという日常の基本動作の根本を司っている重要な関節です。

私たちが
監修しています！

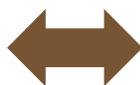


通所リハビリテーション
＜作業療法士＞

1 体をねじる運動：体や股関節を柔らかくすることでバランスの向上



両足を肩幅に開きましょう！



左右で1回とし
3回繰り返します

手だけでなく体を
大きくねじるように
意識して！



①両手を肩の高さまであげ
そこから1234でゆっくり
右に体をねじっていきます。

②5678で正面に戻り、
1234で今度はゆっくり
左に体をねじります。

2 足を広げる運動：股関節の筋肉を鍛えることでバランスの向上



①椅子につかまって立ち右足を
真横に広げます。1234で広げ、
5678で閉じます。



②次に左足を真横に広げます。
1234で広げ、5678で閉じます。

左右で
各5回行います

★股関節等を手術している
場合は医師に相談してから
行うようにしてください



ポイント



体を前に倒したりせず、体の真横で足を広げるように意識して行いましょう！



インフルエンザ予防接種のお知らせ

山内クリニックでは、10月よりインフルエンザ予防接種を実施しております。
予防接種の効果は接種後約2週間かかりますので、最も流行する時期にあわせて早めに接種することをおすすめします。事前予約は必要ありませんので接種期間をご確認の上ご来院下さい。

接種期間

令和元年10月1日（火）～ 令和元年12月28日（土）

料金

65歳未満の方 3,600円

65歳以上の方 1,400円

★15歳未満（中学三年生まで）の方は
小児予防接種枠での接種となります
ので**木曜午後のみ、完全予約制**と
なっております。



施設のご案内

■医療サービス

○内科・循環器科・検査健診・訪問診療

【山内クリニック】

TEL 0246-25-8181

月・火・水・金 8:30～12:00
14:30～17:15

木・土 8:30～12:00

日・祝日 休診

○小児予防接種

木（予約制） 14:00～16:15

○訪問看護

【医和生会コスモス訪問看護ステーション】

TEL 0246-25-8182

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

○総合案内

【地域連携・企画広報課】

TEL 0246-21-5633

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

■介護サービス

○ケアプラン作成サービス

【医和生会居宅介護支援事業所】

TEL 0246-21-5596

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

○小規模多機能型サービス

【医和生会小規模多機能型すばる】

TEL 0246-35-7752 24時間365日営業

【医和生会小規模多機能型さらい】

TEL 0246-35-1125 24時間365日営業

○宿泊サービス

【医和生会ショートステイ】

TEL 0246-24-0303 24時間365日営業

○短時間通所サービス

【医和生会通所リハビリテーション】

TEL 0246-68-6066

月～金 8:00～17:00

〔午前の部 9:00～12:05〕

〔午後の部 13:20～16:25〕

土・日・祝日 休み

（祝日がある週は土曜日営業）

○通所サービス

【医和生会やがわせデイサービス】

TEL 0246-25-8187

月～土 8:00～18:00

日 休み

【医和生会まごころデイサービス】

TEL 0246-35-0505

月～土 8:00～18:00

日 休み

【医和生会きらくデイサービス】

TEL 0246-35-6107 24時間365日営業



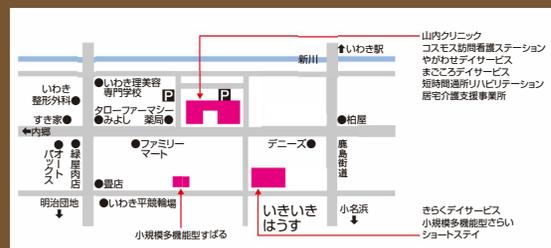
いわきの在宅療養を支えたい

医療法人 医和生会

〒970-8036 いわき市平谷川瀬一丁目16-5

医療法人医和生会

検索



2019.11

編集・発行／医療法人医和生会広報委員会

作成者 皆川歩美・鈴木ひかり

（掲載内容に関するお問い合わせ：21-5633）