

「個処から」は、人生のセカンドステージを有意義に過ごそうという人たちを応援するフリーペーパーです。

2010
皐月
第41号

個処から

毎月第4月曜日発行

無料

いわき市内
6万部発行

G・W特集

「また自分たちが楽しむ」
いわき絵本と朗読の会



表紙の人
リビングギャラリーせきはら
日本刺繡紅会 平字一町目
関原 トキ子さん(73)

札幌海鮮丸より
新サービスのご提案!!
にぎりたてのお寿司を一人前からお届けします。
※通常出前は1,260円より

今なら!
会員登録されたお客様に
記念プレゼント進呈中!

65歳以上限定 会員制宅配寿司 海鮮丸 ほがらか 俱楽部

会員募集中!! お申し込みはとっても簡単!

入会金・年会費無料
ご注文がなくても大丈夫!

まずは最寄のお店にお電話
ください。店舗スタッフが
ご説明にお伺いします。

北海道54店舗 東北17店舗 関東4店舗

専門 札幌海鮮丸

<http://www.kaisenmaru.co.jp/>

営業時間 年中無休

午11時~午後9時
(LO 午後8時45分)

小名浜店 【料理長】清澤 孝成

いわき市小名浜花畠町46-2

0120-841-440

携帯電話
PHFから 0246-54-3006

平店 【料理長】大谷 一夫

いわき市平字作町三丁目1-5

0120-842-440

携帯電話
PHFから 0246-22-0047

原町店 【料理長】井上 正勝

南相馬市原町区南町四丁目7-1-2

0120-841-440

携帯電話
PHFから 0244-25-4577

もっと気軽に、毎日の食事を
楽しんでいただきたいから。

札幌海鮮丸では65歳以上の方限定で、
一人前もしくは税込500円以上からご注文
いただける会員制宅配寿司サービス
「海鮮丸ほがらか俱楽部」をスタート
いたしました。

あじわい
味彩
(1人前・500円)

海鮮生ちらし
そばセット
(1人前・750円)

*ご登録いただきました個人情報は、弊社の出前及びイベント
情報のご案内、商品開発のために利用するもので、
目的以外への利用・提供はいたしません。

いわきシティバレエスクール

初心者ちびっこクラス
3歳~

小名浜教室

土曜日 14:45~15:45

・クラシックバレエクラス(3歳~大人)

・美容バレエクラス

お気軽に

お問い合わせください。

お問い合わせ 0246-54-6307

いわき市小名浜大原字北君ヶ塚73-7

日本刺繡紅会に会い
にぎりたてのお寿司を一人前からお届けします。

助成金を使った介護リフォーム

ご相談・お見積り無料

お電話頂ければ無料で
お問い合わせいたします。

相談診断無料

0120-297-971

置一筋150年の実績!

(有) 愛知県許可

平村 木工店

1枚一可 薄型、防虫型
表替え、裏返し
その他

白アリ駆除
ご相談承ります

1枚一可 薄型、防虫型
表替え、裏返し
その他

現物見本持参
いたします

国産イグサ表
置きベニ種類豊富

現物見本持参
いたします

ベスト2,500円~2,290円
2,990円

ブラウス
7,900円~1,290円

315円

ネックレス
1,500円~770円

イン綿が楽しめる
季節になりました。
おでかけも心がはずみます。
やさしい
肌ざわりで
風合いのある

おしゃれなふだん着の店
メルヘン屋

ヨークタウン大原(小名浜)
ヨークベニマル谷川通2F(平)
0246-21-4567

表紙の人

日本刺繡紅会に会い
にぎりたてのお寿司を一人前からお届けします。

</div

炎のダンス魂

ドニー坂本

カルチャークラブ「プリンセス・アイ」(小島町) 支配人



2009年、2010年ラテンダンス世界選手権シニア部門日本代表
・入賞歴(カナダ国際大会3位、スペイン国際大会6位、ロンドンインターナショナル選手権=世界大会=5位、ロンドンオープン選手権優勝)
・ドニー式オーケンジング(50歳代後半からのエクササイズ)、30歳代からのスーパー・コアリズム(半年でウエスト6センチダウンが目標)、ラテンダンスなどのサークルを開講中
・現在、ツイッターでつぶやき中
tel (26) 5050

究極ダイエットスープー営業マン

過酷な状況は、毎回、ドニーを進化させる。30キロダイエットを試みたのは、不動産営業マンとして貴禄をつけるため1日6食食べて100キロ弱までになったものの、以前は、ディスコキングだった姿は見る影もなかったから。その当時のお友達に会う辛さを感じるようになってしまった。身体は、一気に太った反動で、皮膚の表面が伸びて裂けているような地割れの線がそこかしこできている。

お客様の前では、ニコニコしているが、私生活では、何となく引きこもりのような感じになってしまった。これでは、精神的に苦しいので、太った期間と同じ3カ月でダウントンのプランを立てた。当時はやっていた、バナナダイエット、リンゴダイエット、サランラップお腹周りに巻くダイエットを選んだ。そして、会社から帰ってのランニング。きれいな女性のお友達とディスコでわいわい騒いでいることを想像しながら頑張り、3カ月で20キロのダウン。しかし、ここからが大変。2カ月経っても、80キロを行ったり来たり。あと5キロやせさせるため、ランチをざるそばにした。このかいあって、2カ月後、6キロやせてこの過酷なダイエットが終了。この後、仲間と行ったジュリアナ東京は最高だった。調子に乗ってお立ち台に乗ってしまった。久々、見られることの快感を思い出した。人は、人に見られることによって成長し、また、勉強を進んでやるのだ。今でも、この苦しさを身体が忘れない。1日くらいの断食も、太って動けない苦しみより精神的に楽なので、今でも試合前にやっている。このころから営業マンとして頭角を現し、その年、営業マンの中で3位の成績となった。

とにかくやせてやるという気持ちは営業でも発揮され、お客様には365日24時間働きますと、断言していた。朝の弱いドニー。よくお客様の携帯コールで起こされたが、時間外コールは、お客様が不安な時、ドニーが話をじっくり聞いてあげるだけで、皆安心してくれた。ドニーの営業の極意は、この1点だったと思う。この極意の結果、この年以降、3年連続で大手企業の従業員の福利厚生不動産部門、200人の営業マンの中でトップになった。

このときすでにバブルははじけ、右下がりの時代だった。そして、両親との約束の年がとうとうやって来た。その約束とは?



和氣あいのメンバー



「絵本」は子どもたちに情操と健全な心を、「朗読」は豊かな人生へのエッセンスに。「いわき絵本と朗読の会」が発足したのは、平成17年。箱崎耕平会長(64)、典子事務局長(65)、夫妻が仲間と組織した。現在、主婦を中心に18人が所属し、絵本作家野村たかきさんが名誉会長を務める。例会は毎週金曜日。市社会福祉センターで、主催するおなじ会や街中朗読会へ向けて練習に励む。

一方、朗読は「古今の会」。会では、自分たちが感動した絵本を読み聞かせることで、子どもたちとひざのぬくもりのよくなれあいを図っている。

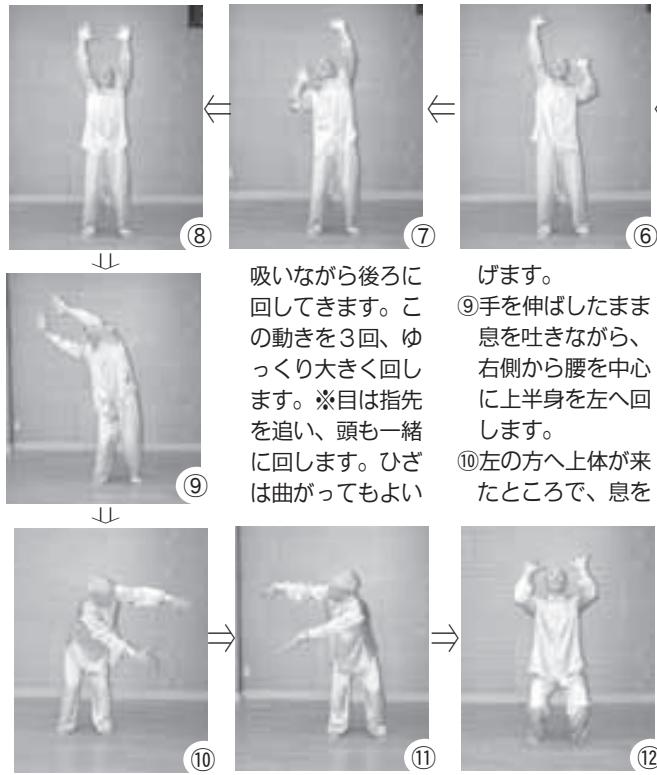
朗読は「古今の会」。会では、自分たちが感動した絵本を読み聞かせることで、子どもたちとひざのぬくもりのよくなれあいを図っている。

朗読は「古今の会」。会では、自分たちが感動した絵本を読み聞かせることで、子どもたちとひざのぬく

気功八段錦
第六段錦
両手攀足固腎腰

リアンショウパンズグシェンヤオ

「両手攀足」は両手で足首をつかむことです。「固腎」は腎と腰を硬くすること、つまり腎臓と腰を丈夫にするということです。
体を大きく屈伸させる運動と回転させる運動を組み合わせるので胃腸の動きをよくし消化吸収を助け便を改善します。
※後ろに体をそらして回し、体を前に折り曲げますので背の運動と腹筋運動になっています。



吸いながら後ろに回してきます。この動きを3回、ゆっくり大きく回します。※目は指先を追い、頭も一緒に回します。ひざは曲がってもよい

げます。
⑨手を伸ばしたまま息を吐きながら、右側から腰を中心にお半身を左へ回します。
⑩左の方へ上体が来たところで、息を

の動きを数回行います（呼吸は自然で結構です）。※宇宙のエネルギーを丹田に入れるつもりでやる。
⑧息を吸いながら両手を天に向けて上

ろし、右手は少し下ろしてから息を吸いながら右手を上に向けて上げます。
⑦次に息を吐きながら右手を下げ、左手を上げます。こ

両ひじ、わき腹、腰、体全体を気持ちよく伸ばします。
⑥右手を上げる。頭上まで上げた手を、吐きながら左手を肩まで下

下ろし、手首を曲げたまま少し後ろに引きます。
⑤息を吸いながら手のひらを上に向かって息を吸いながら肩の高さまであげます。
④息を吐きながら両手をそのまま下に

です。
⑪反対に左から右後へと回す（⑨、⑩の反対を行います）。
⑫上体が正面に戻ったら、息を吸い

ながら上体を起こし、両手のひらを両脇から上に向けて頭上に持ち上げて⑥、⑦の動作を行います。
⑬息を吸いながら

両手を伸ばしてあげます（⑧の動作）。
⑭両手を伸ばした上体のまま、息を吐きながら腰を軸に、上体を倒し両

手は床につけます。※ひざは曲げないので、無理をせず、両手は床に届かなくとも構いません。自分の体に合わせてください。

い。
⑯次に両手は両足の後ろから足首をつかみ、上体を両脚に引きつけてアキレス腱を伸

ばします。※無理をせず両手は脚のどの部分でも結構です。呼吸は自然で一息くらいで

す。
⑯息を吸いながらゆっくり上体を起こします。
⑰自然立ちに戻りここで呼吸を整えます。

⑮息を吸いながら腰を曲げたまま少し後ろに引きます。
⑯息を吐きながら両手をそのまま下に

効
・胃腸の動きを良くし、消化吸収を助け便秘を改善する。
・美しい下半身をつくる。
・ピップアップに効果ある。
・腰と腎臓を整える。

・ぎっくり腰や腰痛の予防、治療に効果。
・冷え性を改善する。
・六段錦は、体を柔らかくするとともに、胃や腎臓に刺激を与える、内臓の動きが活発になり、新陳代謝がよくなる。

●六段錦は、ヒップから太ももの横へと斜めに大きくつながっている大臀筋（だいとんきん）、腸脛靭帯（ちょうけいじんたい）とヒップの下の、大腿（だいたい）の後ろの大腿二頭筋など、主に3本の筋肉を使うので、ヒップのぜい肉を取ってくれ、ヒップアップにもなります。またそらして曲げて回転させますから、お腹のぜい肉を取って、ウエストを引き締める効果もあります。

個々からに広告を載せてみませんか?
お問い合わせは、いわき民報社
☎0246-23-1666

いわきの病院 医院 福祉施設



医療法人社団 秀友会

理事長 箱崎 秀樹

介護老人保健施設
サンライフゆもと

〒972-8326 いわき市常磐藤原町大畑13-1

TEL.0246-72-1325 FAX.0246-72-1326

内科・循環器科・呼吸器科・消化器科

往診応じます

医療法人 酒井 医院

【診療時間】平日/AM9:00~PM7:00 水・木曜日/AM9:00~PM6:00

【休診】日曜・祝日・土曜日午後

福島県いわき市平字南町12

☎0246-23-1055

酒井ケアプラン ☎0246-22-5055

やさしい心 あたたかい手 あふれる笑顔

特別養護老人ホーム いわさき荘

デイサービスセンター
ショートステイ
居宅介護支援事業所いわき市常磐上湯長谷町上ノ台88-1
TEL 0246-44-5660
FAX 0246-44-1307

いつでも どこでも
誰でもできる 太極拳

鈴木 和子師範 すずき・ともこ/NPO法人日本健康太極拳協会 楊名時八段錦・太極拳



第35回 お母さんの似顔絵展

お母さんの似顔絵展に応募していただいた全作品を展示します。子供もたちが、生き生きと素直に大好きなお母さんを描いた力作をぜひご覧ください。

□会期 4月28日～5月9日

□表彰式 4月29日午前10時30分 いわき民報社本社3F

□紙面掲載 金賞10点は4月27日付のいわき民報に掲載

いわき民報社

私たちが第35回お母さんの似顔絵展を応援しています。

麦が香るあっさり極細麺 あごだし使用こだわりスープ

いわき市平字童子町4-13 サントピア1-1F南（合同庁舎向かい）

TEL/FAX 0246-21-0774

営業/月～金曜11:00～15:00 17:00～20:00 土曜11:00～15:00 定休/日曜

お洒落、ときめく。

Bag gallery

バッグギャラリー ヴェガ

いわき市平字田町120 ラトブ2F TEL 0246-22-0608

いわきの大地で育った新鮮野菜

NAGAYAMA STORE 有有限公司

ナガヤママストアー

ラトブ店 いわき市平字田町120 ラトブ1F

TEL/FAX (0246) 24-9098

石森店 いわき市石森1丁目 17-1

TEL/FAX (0246) 22-9090

まごころのせてめんづくり

麺類製造卸販売・麺類関連商品販売

馬目食品株式会社

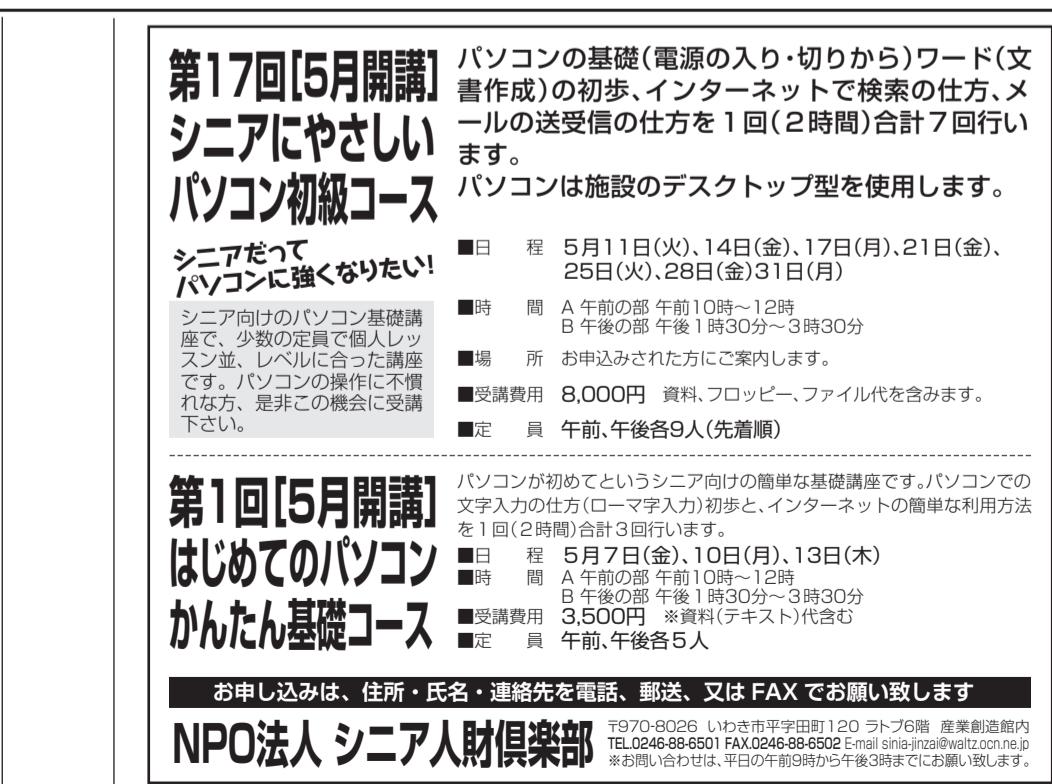
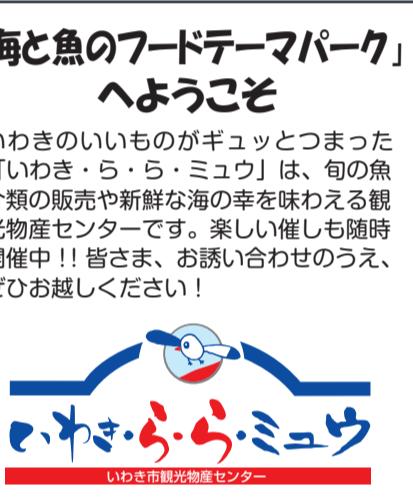
いわき市平字紺屋町29

TEL(0246)25-3747 FAX(0246)25-3727



Golden Week特集!

家族と、友人と、休みを満喫。



5月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

5月2日(日)	☆平…たかはしクリニック (上荒川)(46) 1231 ▷長谷川整形外科医院(五色町)(25) 5691 ☆常磐…常磐腎ひ尿器クリニック(43) 1200 ☆小名浜…かしま病院(58) 8010 ☆勿来…呉羽総合病院(63) 2181 ▷橋本医院(62) 5258
5月3日(月) 憲法記念日	☆平…志賀整形外科・外科(23) 5050 ☆常磐…はたの眼科(42) 2040 ☆小名浜…磐城中央病院附属診療所(53) 3511 ☆勿来…櫛田病院(63) 3202 ▷おおはらこどもクリニック(63) 0001
5月4日(火) みどりの日	☆常磐…草木台総合クリニック(28) 1145 ☆小名浜…中村病院(53) 3141 ☆勿来…こうじま慈愛病院(63) 5141 ▷なこそ整形外科クリニック(65) 7890
5月5日(水) こどもの日	☆常磐…箱崎医院(42) 3131 ☆小名浜…小名浜生協病院(53) 4374 ☆勿来…矢吹病院(63) 1818 ▷クリニック田畠(63) 1476
5月9日(日)	☆平…たかはしクリニック(46) 1231 ▷須田医院(小島町)(27) 6060 ☆常磐…いわき湯本病院(42) 3188 ☆小名浜…熊谷内科診療所(56) 2133 ☆勿来…なこそ病院(65) 7755
5月16日(日)	☆平…たかはしクリニック(46) 1231 ▷永井眼科(童子町)(24) 1112 ☆常磐…織内医院(44) 1133 ☆小名浜…石井内科医院(92) 2121 ☆勿来…呉羽総合病院(63) 2181
5月23日(日)	☆平…たかはしクリニック(46) 1231 ▷白井外科胃腸科医院(下平塙)(25) 3788 ☆常磐…せき整形外科クリニック(84) 9905 ☆小名浜…村岡産婦人科医院(92) 4578 ☆勿来…櫛田病院(63) 3202
5月30日(日)	☆平…たかはしクリニック(46) 1231 ▷志賀整形外科・外科(23) 5050 ☆常磐…そえだ医院(68) 6155 ☆小名浜…かしまレディースクリニック(58) 8577 ☆勿来…こうじま慈愛病院(63) 5141

※変更となる場合がありますので、事前に担当医機関または消防署へお問い合わせください。また、いわき市のホームページでも公開しています。
※休日夜間急病診療所(市立総合磐城共立病院内) 27-1208

麺屋吉祥
麺屋吉祥特製つけ麺

▶プレゼントはごちう

①パズルの答え
②ゴールデンウイーク
のすじ方 その感想
と 住所、氏名、年齢、
吉祥が提供の「麺屋吉
祥特製つけ麺」(税込
み780円)をプレゼ
ントします。
応募はがきに

埋めて★に入る文字で
つないでできる言葉を
答えてください。ヒント
は「女の子は3月の
ひな祭り、男の子なら
5月5日の○○。今で
はこういう言い方をす
る人は少ないかもしれ
ません」。正解者の中
から抽選で15人に麺屋
吉祥が提供の「麺屋吉
祥特製つけ麺」(税込
み780円)をプレゼ
ントします。

1 横のかぎ ◇
1 向こう岸、「○○
○○の火事」などと使
う
3 3
5 5
7 7
9 9
11 11
13 13
15 15
17 17
19 19
21 21
23 23
25 25
27 27
29 29
31 31
33 33
35 35
37 37
39 39
41 41
43 43
45 45
47 47
49 49
51 51
53 53
55 55
57 57
59 59
61 61
63 63
65 65
67 67
69 69
71 71
73 73
75 75
77 77
79 79
81 81
83 83
85 85
87 87
89 89
91 91
93 93
95 95
97 97
99 99
101 101
103 103
105 105
107 107
109 109
111 111
113 113
115 115
117 117
119 119
121 121
123 123
125 125
127 127
129 129
131 131
133 133
135 135
137 137
139 139
141 141
143 143
145 145
147 147
149 149
151 151
153 153
155 155
157 157
159 159
161 161
163 163
165 165
167 167
169 169
171 171
173 173
175 175
177 177
179 179
181 181
183 183
185 185
187 187
189 189
191 191
193 193
195 195
197 197
199 199
201 201
203 203
205 205
207 207
209 209
211 211
213 213
215 215
217 217
219 219
221 221
223 223
225 225
227 227
229 229
231 231
233 233
235 235
237 237
239 239
241 241
243 243
245 245
247 247
249 249
251 251
253 253
255 255
257 257
259 259
261 261
263 263
265 265
267 267
269 269
271 271
273 273
275 275
277 277
279 279
281 281
283 283
285 285
287 287
289 289
291 291
293 293
295 295
297 297
299 299
301 301
303 303
305 305
307 307
309 309
311 311
313 313
315 315
317 317
319 319
321 321
323 323
325 325
327 327
329 329
331 331
333 333
335 335
337 337
339 339
341 341
343 343
345 345
347 347
349 349
351 351
353 353
355 355
357 357
359 359
361 361
363 363
365 365
367 367
369 369
371 371
373 373
375 375
377 377
379 379
381 381
383 383
385 385
387 387
389 389
391 391
393 393
395 395
397 397
399 399
401 401
403 403
405 405
407 407
409 409
411 411
413 413
415 415
417 417
419 419
421 421
423 423
425 425
427 427
429 429
431 431
433 433
435 435
437 437
439 439
441 441
443 443
445 445
447 447
449 449
451 451
453 453
455 455
457 457
459 459
461 461
463 463
465 465
467 467
469 469
471 471
473 473
475 475
477 477
479 479
481 481
483 483
485 485
487 487
489 489
491 491
493 493
495 495
497 497
499 499
501 501
503 503
505 505
507 507
509 509
511 511
513 513
515 515
517 517
519 519
521 521
523 523
525 525
527 527
529 529
531 531
533 533
535 535
537 537
539 539
541 541
543 543
545 545
547 547
549 549
551 551
553 553
555 555
557 557
559 559
561 561
563 563
565 565
567 567
569 569
571 571
573 573
575 575
577 577
579 579
581 581
583 583
585 585
587 587
589 589
591 591
593 593
595 595
597 597
599 599
601 601
603 603
605 605
607 607
609 609
611 611
613 613
615 615
617 617
619 619
621 621
623 623
625 625
627 627
629 629
631 631
633 633
635 635
637 637
639 639
641 641
643 643
645 645
647 647
649 649
651 651
653 653
655 655
657 657
659 659
661 661
663 663
665 665
667 667
669 669
671 671
673 673
675 675
677 677
679 679
681 681
683 683
685 685
687 687
689 689
691 691
693 693
695 695
697 697
699 699
701 701
703 703
705 705
707 707
709 709
711 711
713 713
715 715
717 717
719 719
721 721
723 723
725 725
727 727
729 729
731 731
733 733
735 735
737 737
739 739
741 741
743 743
745 745
747 747
749 749
751 751
753 753
755 755
757 757
759 759
761 761
763 763
765 765
767 767
769 769
771 771
773 773
775 775
777 777
779 779
781 781
783 783
785 785
787 787
789 789
791 791
793 793
795 795
797 797
799 799
801 801
803 803
805 805
807 807
809 809
811 811
813 813
815 815
817 817
819 819
821 821
823 823
825 825
827 827
829 829
831 831
833 833
835 835
837 837
839 839
841 841
843 843
845 845
847 847
849 849
851 851
853 853
855 855
857 857
859 859
861 861
863 863
865 865
867 867
869 869
871 871
873 873
875 875
877 877
879 879
881 881
883 883
885 885
887 887
889 889
891 891
893 893
895 895
897 897
899 899
901 901
903 903
905 905
907 907
909 909
911 911
913 913
915 915
917 917
919 919
921 921
923 923
925 925
927 927
929 929
931 931
933 933
935 935
937 937
939 939
941 941
943 943
945 945
947 947
949 949
951 951
953 953
955 955
957 957
959 959
961 961
963 963
965 965
967 967
969 969
971 971
973 973
975 975
977 977
979 979
981 981
983 983
985 985
987 987
989 989
991 991
993 993
995 995
997 997
999 999
1001 1001
1003 1003
1005 1005
1007 1007
1009 1009
1011 1011
1013 1013
1015 1015
1017 1017
1019 1019
1021 1021
1023 1023
1025 1025
1027 1027
1029 1029
1031 1031
1033 1033
1035 1035
1037 1037
1039 1039
1041 1041
1043 1043
1045 1045
1047 1047
1049 1049
1051 1051
1053 1053
1055 1055
1057 1057
1059 1059
1061 1061
1063 1063
1065 1065
1067 1067
1069 1069
1071 1071
1073 1073
1075 1075
1077 1077
1079 1079
1081 1081
1083 1083
1085 1085
1087 1087
1089 1089
1091 1091
1093 1093
1095 1095
1097 1097
1099 1099
1101 1101
1103 1103
1105 1105
1107 1107
1109 1109
1111 1111
1113 1113
1115 1115
1117 1117
1119 1119
1121 1121
1123 1123
1125 1125
1127 1127
1129 1129
1131 1131
1133 1133
1135 1135
1137 1137
1139 1139
1141 1141
1143 1143
1145 1145
1147 1147
1149 1149
1151 1151
1153 1153
1155 1155
1157 1157
1159 1159
1161 1161
1163 1163
1165 1165
1167 1167
1169 1169
1171 1171
1173 1173
1175 1175
1177 1177
1179 1179
1181 1181
1183 1183
1185 1185
1187 1187
1189 1189
1191 1191
1193 1193
1195 1195
1197 1197
1199 1199
1201 1201
1203 1203
1205 1205
1207 1207
1209 1209
1211 1211
1213 1213
1215 1215
1217 1217
1219 1219
1221 1221
1223 1223
1225 1225
1227 1227
1229 1229
1231 1231
1233 1233
1235 1235
1237 1237
1239 1239
1241 1241
1243 1243
1245 1245
1247 1247
1249