

「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 新春 第37号

毎月第4月曜日発行

個処から

無料
いわき市内
6万部発行

表紙の人
美容室 FIFTY ONE (F)
寒河江 俊成さん (51)



波立海岸での初げいこで 少年剣士に元気をもらおう

久之浜剣友会会長
遠藤 善茂さん (72)

★お庭巡り
小埜 俊雄さん宅
(南台一丁目)

表紙の人

母親が理容店を営む家で生まれた。26歳で独立し、平谷川瀬の店舗は自身2軒目。店名は「フイフイ/フイフイ・ワン」が由来で、「自分とお客さんで1つもの(理想のヘアスタイル)をつくる」ということ。この道25年ともなれば、1人の少女が七五三から成人式へ成長する姿を見守ることもある。「どちらも特別な日ですから心を込めて美しく飾ってあげたい」。成人の日は午前2時、3時から店に出て美しく装う新人を迎える。「せつかくおめでたい日なのにかわいそう。式典は午後からにして市に要望しているんですけど...。美容師さんたちの組合で要職を務める寒河江(さかえ)さんの偽りなき気持ちだ。



庭が好き。石が好き。小埜俊雄さん(77)南台一丁目。この庭は英国でよく

お庭巡り

訪問先

南台
小埜 俊雄さん宅

訪ねられているロックガーデン。平成8年に造り始め、試行錯誤を経て21年の春に念願の庭が完成した。岩山の左側は切り立った岩の中を走る激流を、右側は逆になだらかにせせらぎと平原を表し、自然の広がりを感じた。周囲の古木が石を引き立てる。黒部のトロッコが走る谷底の水の流れ、溪谷美を表現した。なかなか気に入る



13年かけたロックガーデン 石と古木で「溪谷美」を表現

石が見つからなかった中であらと出合った夕張の石。「形と色合い」といい色合いといこれがいい。納得が行く庭まで10年以上かかった。石は3度動かし、本場に満たそうなる表情で庭を見つめる小埜さん。凝り性の性格は日本園芸協会の庭園管理士の資格も取得。1トの石は自分で動かす。



◆描いた人＝菅野房子さん(76)金山町
◆メッセージ＝「新年もよろしく」



こころのギャラリー



◆描いた人＝根本はるみさん(60)山田町
◆メッセージ＝「初正月おめでとう」
◆届けたい思い＝9月に初孫が誕生して初めてのお正月を迎えます。皆でお祝いしたい気持ちを、新年のえとにちなんで、三春町の民芸品「腰高とら」に込めて描きました「元気に育ってね。そしていい1年になりますように」



編集後記
いわきには、水平線から昇る初日を、毎年見に出掛けるという人も多いのでは。初日の出を見る「絶対いい1年が来る」と思えるから不思議。その陽光を浴び初げいこに挑む子らの面参照、その経験が心身を鍛え、大きく成長するんだろなあ。皆に幸多き新年が来るよう願いつつ。

量一筋150年の実績! (有)中村量店
薄量、防虫量表替え、裏返し、その他白アリ駆除ご相談承ります
1枚~可 家具移動もお任せ 即日納品OK (見積無料) フリーダイヤル 0120-25-2949

新年はエスニックで
ちよと小粋に
きめてみませんか...
おしゃれなふだん着の店
メルヘン屋
ヨークタウン大原(小名原) 0246-92-1688
ヨークタウンメルヘン谷川2F(平) 0246-21-4567

サロベツ 2,880円
タートルカット 500円
ストール 599円

参加無料 クラブこころの駅主催 第16回
バラエティショー
獅子舞とお囃子で新年を祝う芸を披露。 御祝儀 毒獅子舞
2010年 1月13日水 開場 PM1:00~ 開演 PM1:30
会場 こころの駅 ※送迎についても、ご相談ください
対象者 65歳以上の方とご家族ご友人
参加方法 電話連絡の上、お越しください

ゲスト
水戸藩徳川家御用達神楽 家元 柳貴家 勝蔵社中

【これまでのバラエティショーへの出演者】
甘味けんじ マスター 三木ひろし ドリームかずよし 後川 清 おののこみち ドリームプリン 一矢 柳家喬の字 翁家 小花 遠峰 あこ

楽しく笑顔で
ごあいさつ

ご高齢者本人の意思を尊重し、自立した生活と自己表現ができるセカンドホームでありたいという目標のもと、地域に密着した介護事業として皆様とともに助け合い、支え合って発展していくことがスタッフ一同の思いであります。

癒しとくつろぎの空間で共に楽しいひと時を過ごして頂き、閉ざされた心の緊張を解き放つことができましたら...と、楽しい多彩なイベントの企画し、皆様と楽しい時間を過ごすことができました。一年間、大変お世話になり、ありがとうございました。

スタッフ一同

こころの駅

- ・有料老人ホーム
- ・居宅介護支援
- ・訪問介護
- ・通所介護(デイサービス)
- ・地域密着型サービス
- ・配食サービス(ニコニコキッチン いわき南店)
- ・介護タクシー

住所:いわき市小名浜字中原16-1
お問い合わせ先
TEL.0246-54-5000
http://kokoroneki.jp

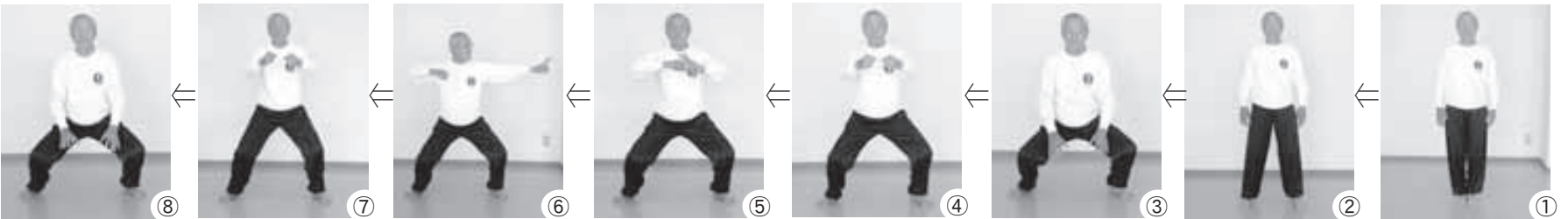
Grand Comfort Stage こころの駅

気功八段錦 第二段錦 左右開弓似射雕

「雕」は、タカの種類で、タカを射る動作に似ているということです。「騎馬立ち」で足腰を丈夫にし、肺や心臓を強化します。
腰の上下があるので運動量大です。体調が悪いときは腰の高さを加減しましょう▶呼吸が乱れた場合は間を十分に取り、呼吸を整えて次の運動に移るようにしましょう▶Vサイン(剣訣)は、剣の形を取って邪を切る意味です

いつでも どこでも 誰でもできる 太極拳

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



め、息をはきながら、両手と腰をゆっくり下ろし、最初の③の姿勢に戻ります
めがけて矢を放つ気持ちでここでひと息つく
し出し、その時手の動きに合わせて腰を少し下ろします。目はVサインの間を見続けて、胸を大きく広げます。
※剣をさやから抜いて伸ばそうとしたところ
※引く左手を意識 ※Vサインの向こうの的を大きく広げます
※引く右手を意識 ※Vサインの向こうの的を大きく広げます
ながら息を吸い腰を少し上げながら胸元に戻し剣訣を収めます
すつもりで両手を前に垂らします
立ちに戻ります
①つま先をそろえて立つ
②自然立ちになる
③さらに両足を広めに開いて(つま先は斜めにしてもよい)両手を両脇から息を吸いながら、肩の高さまで上げ、はきながら腰を沈め、手を前に垂らします。この場合、前かがみにならず、百会(頭頂)と尾骨を一直線になるように、騎馬立ちになり、息を整えます
④垂らした両手は、空気をつかむようなつもりで軽く握って、胸の高さまで息を吸いながら上げますが、腰も少し持ち上げながら、こぶしの目を上に向けてます
⑤次に右手のこぶしの目を内側に向けて手の甲を上向きにします。左手の人差し指と中指を立ててVサイン剣訣(けんけつ。中国語でジェンジェエ)を作ります。
⑥息をはきながら右手は弓を引くように右胸へ引きつけ同時に左手のVサインを左真横に向けてゆっくり押し出し、その時、手の動きに合わせて腰を少し沈めます。目はVサインの間を見続けて胸
⑦次に左手のこぶしの目を内側に向けて手の甲を上向きにします。右手の人差し指と中指を立ててVサイン(剣訣)を作ります。⑤の動作の反対
⑧息をはきながら左手は弓を引くように左胸へ引きつけ、同時に右手の
⑨次に右手の動作へ移ります。まず、息を吸いながら両手を軽く握りながら胸の高さまで腰も少し持ち上げながらこぶしの目を
⑩次に左手のこぶしの目を内側に向けて手の甲を上向きにします。右手の人差し指と中指を立ててVサイン
⑪息をはきながら左手は弓を引くように左胸へ引きつけ、同時に右手の
⑫次にVサインを見
⑬息をはきながら腰を少し下げながらつかんだ空気を放
⑭次に息を吸いながら腰を上げます
⑮左つま先を内側に向けて右脚に重心を寄せ左足を自然
⑯次に息を吸いながら腰を上げます
⑰自然立ちになり、深長呼吸を2回くらいしたら左足を右足につけ、初めの姿勢になります

【効果】

- 弓を射る姿勢は、胸の筋肉を柔らかくし、肺活量を高める。
心臓病の予防、治療に効果がある。
足腰を鍛える。
下半身を鍛えて、下肢のぜい肉を取り、脚の筋肉を引き締める。
女性のバストを豊かにする。
不眠症の改善。
気血の流れをよくする。
肺胞を広げ、深い呼吸ができるので、血液の循環もよくなる。
肩や腕のぜい肉も取れる。
呼吸が深くなる。
※騎馬立ちはきつい姿勢なので、ひざの痛い人、悪い人は、無理をしないこと。運動量のほしい人は、腰を低くしてもよいですが、ひざが足先より出ないようにする。

読者サロン
お歳暮やお年始のごあいさつ、皆さんどうしてですか?読者アンケートによると、贈る相手先は義理の両親や実家、上司、習い事の先生などが多いようです。贈る物はこんなお品が人気です。
衣類: 実親や兄弟など親しい人に似合う物を、そんな心がうかがえます。
宝くじ: なるほど。贈るのには二攫千金の夢、でしょうか?
ハム: もらってうれいし定番の人気アイテムですね。
かまぼこや日本酒: お正月を考えた。毎年、新巻鮭という声もありました。
海酒の幸や: 遠く離れた実家や、都会にいる知人などに喜ばれること間違いなし、ですね。
食用油や洗剤: 上司や義理の親御さんに贈る場合は、やっぱりことうした無難なお品を選ぶケースが多いようです。

いわたきの病院 医院 福祉施設
毎日を健やかに!
医療法人社団 秀友会
理事長 箱崎 秀樹
グループホーム サンファミリー
介護老人保健施設 サンライフゆもと
ときわ会グループ
ISO 9001 認証
介護老人保健施設 小名浜ときわ苑
あなたを支えるケアプラン
ときわ会居宅介護支援センター
いわたき泌尿器科病院
竹林病院
泉中央クリニック
訪問看護ステーションきゅあ
富岡クリニック
北茨城中央クリニック
大塚台クリニック
余丁町クリニック



太平洋健康センター

いわき蟹洗温泉

四倉町字6丁目164の2

TEL(32) 2500



いわき蟹洗温泉・太平洋健康センターは、初日の出の名所・波立海岸に近い四倉町北部にある。雄雄しく打ち寄せる波しづきが眼下に広がるこの自慢の温泉でゆったりとく、健康センターでは日本初となる。そして入浴の後のいち押しと言えは、大衆劇場「蟹座」だ。毎日(月1日休演、12月のみ25日まで)2回、昼(午後1時開演)と夜(午後6時半開演)に、華やかで楽しい大衆演劇が300円で楽しめる。1回の公演は約2時間半で、芝居と舞踊ショーの2部構成からなる。舞台は月ごとに劇団を入れ替え、毎月違う演目が披露される。新年は元日にスタートする。そこでぜひ利用したいのが木村秀史支配人お勧めの「蟹座日帰りパック」。入浴と食事、観劇に休憩室が入って3000円で「お風呂と舞台と料理がゆつくり楽しめる」とも好評です」とPRする。

また今の時期、新年

- 営業時間/午前10時～翌朝8時(年中無休)●入浴料/大人2000円・小学生1000円・幼児500円(深夜・早朝は割増料金有り)●宿泊/1泊2食付き(入浴料込み)9000円～●その他/レストラン、宴会、カラオケ、足底療法、リフレッシュコーナー、アカサリ、美容室、エステサロン

海水大露天風呂から太平洋を一望

華やかな大衆演劇の舞台など
楽しい「蟹座」も見逃せない

お正月は大海原を 目の前に、 温泉でゆったりと

いよいよお正月、冬休みのひとときを、あったか～い温泉で過ごしませんか。今回はいわきの北と南からの耳寄り情報——「いわき蟹洗温泉～太平洋健康センター」と「勿来温泉～関の湯」の特集です。両施設とも目の前には太平洋、絶好のロケーションでお風呂が堪能できます。

いわき蟹洗温泉・勿来温泉関の湯
入浴割引券 40%OFF
(1枚につき5名様まで)
有効期限/平成22年2月28日

企画広告



心と体を癒やすひとときを バラエティー豊かなお風呂で

来館者を楽しませるイベントも多彩。特別にお正月、元日午後1時には鏡開きと振る舞いの酒のサービスがあり、00円、小学生700円、幼児無料。顔絵師による似顔絵コンテスト(2日に1回)も開催。そして1月3日には「新春ハイキング」を展開する。昼(午前11時半)・夜(午後2時)と夜の部(午後5時半～8時)で、和洋中約30種の料理をご用意。フットドリンクが堪能できる(料金大人1200円、小学生700円、幼児無料)。またお風呂好きにうれしいのが「特別イベント」だ。2日に1回「生レモンバス」、3日には「生ばら湯(午前10時～午後7時)」を用意する。斎藤信一支配人は「心を癒やすいい香りのお湯で気分一新、新年を満喫してください」と話す。さらに、新年会にお勧めなのが「日帰り宴会プラン」。各種料理に2時間飲み放題。入浴料込みで5000円税別。



- 営業時間/午前10時～翌朝9時(年中無休)●入浴料/大人2000円・子供1000円・幼児無料(深夜・早朝は割増料金有り)●宿泊/1泊2食付き(入浴料込み)9000円～●その他/レストラン、宴会、カラオケ、リフレッシュコーナー、アカサリコーナー、美容室、エステサロン

勿来温泉 関の湯

勿来町関田須賀1の4
TEL(65) 1126

地下1000mから汲み上げる豊富な良質な温泉が自慢だ。泉質は塩化物温泉(ナトリウム、カリウム)、泉温は40度。慢性婦人病、神経痛、筋肉痛、冷え性などに効く。そのお湯をバラエティー豊かな数々のお風呂で楽しめるのが魅力だ。

元日からイベントいろいろ 新年会には飲み放題プラン

さかなを焼くときは
さかなというやつは
面白いものだ
じつと目を放さず
見つめてみると
なかなか焼けない
ちよつとよを見を
急いで焦げたら
北大路魯山人

丸源水産 いわき市江名字北口339 TEL.55-7313
0120-15-7313 FAX.55-8649

(住宅型)有料老人ホーム・デイサービス
江名の家 みなとの家
てんわ59-0028 てんわ59-0370

24時間スタッフ常駐
「通う・住む」
お気軽にご相談下さい。

スタッフ募集中 問合せ ☎59-0028 担当 志賀まで

■ちびっこ初心者クラス(1月スタート!)
(週1回/1カ月:5,500円)
・木曜日 16:00～17:00 小名浜教室
・金曜日 16:15～17:15 平教室
・3歳～

■クラシックバレエ
基礎から本格派まで! 初心者大歓迎です。
入学随時。
・火、木、土曜日 小名浜教室
・金曜日 平教室

■美容バレエ
(週1回/1カ月:6000円、週2回/1カ月:9,000円)
初心者大歓迎! Tシャツ、スパッツでOK!
どなたでもできるストレッチとバレエレッスンのクラスです。
バレエを始めたお母さま、お姉さま、ぜひどうぞ!
・昼 毎週水曜日 11:00～12:00
・夜 毎週水曜日 19:00～20:00

バレエを踊りたい人、ちよつと踊って少し回って飛んでみたい人。
・初級クラス 毎週水曜日 18:00～19:00 小名浜教室

お問い合わせ・お申し込み
いわきシティバレエスクール
〒971-8101 いわき市小名浜大原字北君ヶ塚73-7
TEL&FAX 0246-54-6307

お売り下さい! 今が絶好のチャンス!! 査定無料
金・プラチナ 高価買取
ダイヤモンド 高価買取
株式会社 **コグセイ宝石**
JR・NTT・学生協・教職員組合・いわき市職労組合 各指定店 いわき市平字倉前109-10 ☎21-3744

語りたことがある、残したいものがある。
あなたの想いを本にしませんか?
一冊の本が自分の世界を広げます。

画集・写真集
エッセイ集
句集・歌集
追悼集
伝記・自分史
年鑑
論文・報告書
社史・年史
広報誌

あなたの本作りをお手伝いします。お気軽にご相談ください。

経済産業大臣賞連続受賞・厚生労働大臣賞受賞・特許庁長官賞受賞
有限会社 **平電子印刷所**
〒970-8024 いわき市平白土字西ノ内13
TEL 0246-23-9051(代) FAX 0246-22-5222
http://www.tairadenshi.jp/ E-mail:info@tairadenshi.jp

2010 HAPPY NEW YEAR
新春初売
1月2日(3日)4日
営業時間11:00～17:00

B.B WANS 福袋 1袋5,000円
15,000円以上の
とっってもお得な
内容です!

初売りならではの目玉商品、盛りだくさんの3日間です。皆さまのご来店をお待ちしております。

DOG WEAR SPECIALTY STORE
B.B WANS
いわき市鹿島町走馬字西反町17-1 TEL0246-29-0100 OPEN 11:00～20:00

ゴルフの上達は、正しい基本から!
1月期生 受付中
【毎週木曜日コース】 ①午後2時～4時 ②午後7時～9時
入学金 無料
テキスト代 8,000円
受講料 20,000円(1教程10週分・実技使用ボール代込み)
※4教程40週にて修了となります。同時に修了証を発行いたします。
開講日 1月21日(木)

有限会社 **ハッパゴルフセンター**
いわき市平南白土字八坂121 ☎22-3719

フレキシブルなシティホテル
Hotel Soleil
ホテルソレイユ
いわき市平南15丁目2 ☎22-9555

くらしの質問箱



協力/手続きコンビニ ベストファーム
いわき店 代表取締役 齊藤浩一さん
(司法書士 土地家屋調査士)
平字堂根町1の11 Tel(35)6233 Fax(35)6234

先週、ある金融機関から債務の返済をせまる通知書が届きました。内容は、5年前に母と離婚し、音信不通だった父の保証債務に関するもので、そのとき初めて父の死を知りました。債務はとても私が払える額ではなく、相続放棄をしたいのですが、父は1年前に亡くなっているようなのです

Q

亡父の債務の相続放棄は可能か

A 家庭裁判所に申述する相続放棄は、自己のために相続の開始があったことを知ったときから3カ月以内に行わなければなりません。債権者からの通知でお父さんの死を初めて知ったのであれば、1年前に亡くなっている場合、相続放棄が認められる可能性はあります。ただ、認められるには、①お父さんの相続財産がまったくないと信じていた②実際に財産の処分をしていない、などの要件に当てはまらなく

てはならないと、最高裁判所の判例には書いてあります。裁判所は実務上、事案により上記要件を弾力的に運用しています。相続人に債務を免れる手段を失わせるよりも、受理する傾向にはあるようです。相談者のケースは、相続放棄が認められる可能性が高いと思います。司法書士・弁護士等にご相談されるのをお勧めします。

パコレ通信

エム・ツウ
インターナショナル
専務取締役
鈴木 政子

Vol.10 恩を忘れずに

12月、あっといふ間の1年。このパコレ通信も最終回。お客様、知人に「読んでるわよ」と言われ、恥ずかしいやら、うれしやら。ありがとうございました。

「人」と「心」を大切に27年

M-TWOは来年の2月でオープンして27年になります。その年に生まれた、自分の子供のようにかわいがっていた女のおりませ。お店を始めて2年目ぐらいの時に、ある一流デザイナーズブランドの常務に「このブランドの洋服を着ると人生が変わるよ。明るく元気になり、自分に自信が出るよ」と言われました。そして「こ

子が来年結婚します。業界紙に『売れる服』より『好きな服』というタイトルで、当社のご紹介されたことがありました。このコンセプトは、今も変わりません。自信を持って勧められる商品でなければと思って、の関東のチベットのようなどころで、とても頑張っていると思うよ」とエールを送られました。また取引の時に、難しい諸条件を告げられ、頭をかかえた時もあります。最後に「心と信を持っていわきの方に心だよ」と言われたこと



今までスタッフ20人、延べにして計70回ほど、パコレクションに出掛けています

元旦しぼり

あわのや酒店 (22)3311

元旦にしぼったため、たいお酒「元旦しぼり」(新潟県長岡市・朝日酒造)。年賀や慶事の進物などに喜ばれている。1月3日販売予定で予約受け付け中。火入れ前の生原酒で、1830ミリ入り税込み2520円。

ちりめん細工の羽子板

びよんびよん堂 (25)7387



石塚 邦枝店 主作製のオリジナル品で、子や孫の初正月のお祝いなど、プレゼントにはもちろん、部屋のインテリアとしても最適。希望のデザインでの作製にも応じている。価格は税込み5000円〜3万円。

ポーションペイサー

B.B.WANS (28)0100



愛犬の早食いを防ぐステンレス製ボール。犬の食器に入れるだけで、30秒で食べていた量を食べるのに3分間かかるようになり、消化不良や嘔吐、肥満の予防に。Sは税込み1600円、Mは同1800円。

気になるお品

スポーツをもっと楽しくするプロジェクト進行中

天候に左右されない 屋内バッティングセンター

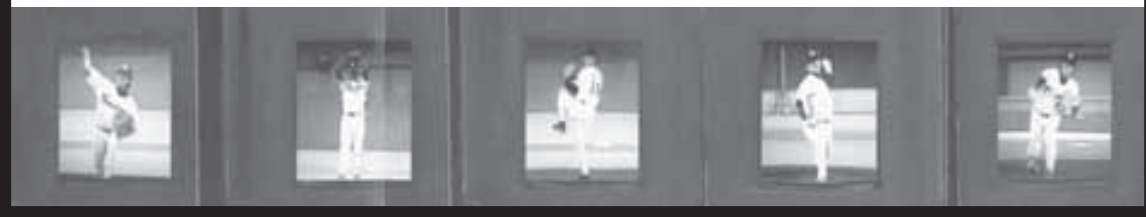


営業時間のお知らせ

平日/PM 2:00~PM10:00
土・日・祝日/AM10:00~PM10:00
冬休み期間12/23(水)~1/11(月)
AM10:00~PM10:00



いわき初!! プロ野球選手の映像を見ながら打てる!!
ダルビッシュ・上原・川上・他計7選手 80~150km



ASAHI SPORTS DOME

いわき市錦町江業前59

0246-63-8258

定休日 年中無休
定休日



プリペイドカード
300円券-1ゲーム(1ゲーム300円)
1,000円券-4ゲーム(1ゲーム250円)
2,000円券-9ゲーム(1ゲーム222円)
3,000円券-15ゲーム(1ゲーム200円)

「スポーツドームアサヒメンバーズ」
無料会員大募集! 特典満載!
フロントにて随時受付中! すぐにご入会頂けます!
※会員になって来店ポイント、ゲームポイントなどの特典をゲットしよう!

施設を楽しむ情報満載

アサヒスポーツドーム

検索

1月の休日診療医

※時間無記入の場合は午前9時～午後5時

Table of doctors on duty for January. Columns include date (e.g., 1月1日(金) 元日), location (e.g., ☆市北部...木田医院), and phone number.

小児科当番医 午前9時～正午

Table of pediatric doctors on duty for January. Columns include date and clinic name/number.

泌尿器科当番医 午前9時～午後3時

Table of urology doctors on duty for January. Columns include date and hospital name/number.

眼科当番医 午前9時～午後2時

Table of ophthalmology doctors on duty for January. Columns include date and clinic name/number.

ランドホテルいわきの岩盤浴利用券. Includes a photo of a woman and promotional text for the hot spring bath.

1000 puzzle grid with numbers and stars indicating clues.

Answers to the 1000 puzzle clues, including '赤い屋根' (Red roof) and '機動戦士' (Mobile Suit).

プレゼント付き クロスワードパズル. Advertisement for a crossword puzzle with a gift.

師走号の答えは「ありがとつ」でした. 正解者の中から15人に、メルヘン屋が提供する「ドレスタオル2枚1組」をプレゼントします.

いわき民報社

編集/個処から編集室 発行/いわき民報社

〒970-8026 いわき市平字田町63-7 TEL(0246)23-1666 FAX(0246)24-2168 E-mail adv@iwaki-minpo.co.jp

みなみ支社 TEL(0246)75-2202 FAX(0246)75-2205

問い合わせ、情報提供はこちらまでお願いします。 ©いわき民報社 2009

アンコールワット 世界遺産 紀行5日間. Large advertisement for a 5-day trip to Angkor Wat, including travel details, prices, and photos.