

DUSKIN お家を元気に!

家事お手伝いサービスは
ご相談ください。 ☎0120-3-82820

ダスキンメリーメイド鎌倉店
ダスキンオークラ 検索 www.duskin-city.com

Lien 公式 Web サイト
https://lien-web.net/

Lien はフランス語で縁、絆、繋がりという意味をもつ言葉。出逢った人との繋がりや縁、絆を大切に素敵な出逢いがありますように...

備えあれば
憂いなし

鎌倉エフエムと考える “今すぐ”できる みんなの防災対策

今年7月31日に太平洋沿岸に発表された「津波警報」は記憶に新しいところ。三方を山に囲まれ、海にも面している「鎌倉」で防災は生活の一部です。「もしかまプロジェクト」の旗振り役でもある鎌倉エフエム放送では、「もしもにつよいわたしになる」をテーマに、毎週土曜日9時15分～、防災番組を放送中。今回は過去のアーカイブの中から「暮らしの中で今すぐできる備えのポイント」を中心に紹介します。



「もしも」のために暮らしの中で備えるポイント

キッチンで「安全な場所」にする!

キッチンの防災対策は、地震などの災害時に怪我や被害を減らすためにとても重要。特に、包丁やガラス製品、重い食器などは、落下すると危険なため、収納方法や固定方法を工夫する必要があります。あなたの家のキッチンは安全な場所ですか。次の5つのポイントでチェックしてみてください!

- ①目の高さより上に割れ物を置かない
- ②洗ったままの刃物を放置しない
- ③棚には落下防止のための滑り止めシートを敷く
- ④割れやすいものは重ねない
- ⑤重いものは下の棚に



高い棚にはタッパー、ラップ、ビニール袋など、落ちても割れにくいものを。重たいものはキッチンの下へ

災害時に役立つ「小銭」を準備しておく!

災害時には、停電やネットワーク回線のトラブルなどで、キャッシュレス決済が利用できなくなるリスクが高いと言われています。また、いざ現金を下ろそうと思っても、使えるATMが近くにない場合もあります。

公衆電話で利用できる10円玉、その他100円、500円玉といった小銭の準備を。ちなみに、1万円札は「お釣り」が出なくて使えないこともあります。



たくさん的小銭を財布に用意しておくのには限界があります。コインケースに金額毎に分けておくとう便利です

妄想ウォーキングをしてみよう

ハザードマップは1つの指標なので、マップを見ただけで「安全が危険か」を判断するのではなく、自分の家の周辺を、地震が来たら? 豪雨になったら? 倒壊しやすい場所は? と妄想しながらお散歩してください。マップではわからない「高低差」が見えてくるかも知れません。



私のまちの緊急情報を収集するには?

鎌倉市・藤沢市・逗子市では、あらかじめ利用登録された携帯電話やパソコンに、緊急情報などをメールで配信してくれます。詳細は右記二次元コードから確認を。

【鎌倉市】気象警報等の防災情報や防災行政無線で放送される内容などをメール配信



【藤沢市】防災情報などを随時配信。また、災害発生時は、避難所の開設状況などを確認できる「ふじさわ防災ナビ～防災インフォメーション」(https://bosaiinfo.city.fujisawa.kanagawa.jp/)も活用して



【逗子市】防災行政無線で放送される情報などをメール配信



Kamakura fm82.8 presents 「もしかま!」

放送後記



鎌倉FMパーソナリティ ことまつあかり

東日本大震災の時、陸前高田市では、ハザードマップで安全とされているところでも大きな津波被害がありました。“想定外”を想定して、防災の自助力を上げていくには、日頃の暮らしのなかのちょっとした防災意識がとても大切です。

「絶対」は絶対にありません。楽し

く妄想を膨らませ、日常生活の行動パターンを見直してみよう。

鎌倉エフエム放送では、7月の津波警報を受けて、臨時放送を行いました。もしもの時こそ、ラジオの存在意義が問われます。毎日の放送を楽しめるものにしていくこと。私たちも、そこから、非常時に備えていきたいと考えています。皆さんもぜひ、日常からラジオを楽しみ時間をつくってみてください!



Instagramではイベント情報などを発信しています



頭皮をもむと美人になる

カミイク

70歳からの髪育美容

「1日3分の髪育習慣で健康な髪を育て自信を取り戻しませんか?」

詳しくは
動画へ

髪が育つ美容室 L'URUMA
☎0467-22-5360 鎌倉市小町1-5-23 今川ビル 3F

健康コラム

Vol.7

幼児期の口腔機能発育について④

「湘南鎌倉歯科・矯正歯科」による健康コラム。
第7回は歯科医師の千原先生が担当します。

前回お話しした口腔発育の必要性。その中で私たちが最も重要視しているのが「舌」の機能です。舌は、飲み込む・話すといった基本的な機能に深く関与し、さらに睡眠の質にも大きな影響を及ぼします。この舌を適切に動かせるためには、「舌小帯※1」だけに注目するのではなく、「舌小帯」「上唇小帯※2」「下唇」や、その周囲の筋肉とのバランスが取れていることが非常に重要です。

これらの位置や厚みによって、口周りの筋肉のバランスが崩れ、舌の運動機能や口腔機能全体に影響を及ぼすことも。そのため、むし歯チェックだけでなく、こうした小帯の状態もかかりつけの歯科医院で定期的に確認してもらうことをおすすめしています。特に乳幼

児期や発育期には、早期の気づきと対応が口腔機能の健全な発達につながります。

なお、日本小児歯科学会のHPには、舌小帯切除に関する見解や提言が掲載されていますので、関心のある人はぜひ参照を。

※1:舌の裏にあるヒダ。※2:上前歯の中心にある筋

【湘南鎌倉歯科・矯正歯科】

☎ 0467-38-6010

鎌倉市苗田5-4-23

shounankamakuradental

歯科医師 千原 晃

唇の上では秋を迎えましたがまだまだ暑い暑さが続きますね。お口の中も夏の疲れが出やすい時期です。ぜひこの機会にお口のチェックもお忘れなく!

髪が老化する原因をご存じですか?

「年齢とともに髪も歳とりますが、髪が弱ってしまいう最大の原因のひとつは頭皮ケアが不足していることです」と話すのは、鎌倉駅東口徒歩1分で完全予約制美容室「URUMA(うるま)」を一人で営み、髪を育てる専門家 髪育専門士の資格を持つ宇留間さん。

「市販されている多くのシャンプー、トリートメント製品に入っている、髪を綺麗に見せるためのコーティング成分が、頭皮から出る皮脂や汗と混ざり、毛穴をふさぐことがあります。そこに、紫外線が当たると、頭皮は酸化し水分を奪われ老化するとも。結果、健康な髪が作られず、髪は細くなり抜けてしまう悪循環にもなりかねません。でもご安心

「薄髪の悩み解消はお任せください!」と髪育専門士の宇留間拓介さん。「髪育専門士」は健康な髪を育てる日本を元気にする活動を行う「社髪育 JAPAN」の協会が認定した資格です。

髪育サロン URUMA
鎌倉市小町 1-5-23 今川ビル 3F
☎ 0467-22-5360
LINE ID検索 @uruma99

「頭皮診断」について詳しくはこちら

「年齢とともに髪も歳とりますが、髪が弱ってしまいう最大の原因のひとつは頭皮ケアが不足していることです」と話すのは、鎌倉駅東口徒歩1分で完全予約制美容室「URUMA(うるま)」を一人で営み、髪を育てる専門家 髪育専門士の資格を持つ宇留間さん。

「市販されている多くのシャンプー、トリートメント製品に入っている、髪を綺麗に見せるためのコーティング成分が、頭皮から出る皮脂や汗と混ざり、毛穴をふさぐことがあります。そこに、紫外線が当たると、頭皮は酸化し水分を奪われ老化するとも。結果、健康な髪が作られず、髪は細くなり抜けてしまう悪循環にもなりかねません。でもご安心

「薄髪の悩み解消はお任せください!」と髪育専門士の宇留間拓介さん。「髪育専門士」は健康な髪を育てる日本を元気にする活動を行う「社髪育 JAPAN」の協会が認定した資格です。

髪育サロン URUMA
鎌倉市小町 1-5-23 今川ビル 3F
☎ 0467-22-5360
LINE ID検索 @uruma99

「頭皮診断」について詳しくはこちら

第4回

相原忠洋と考える

身体「再生」哲学

いつまでも健やかに生きるためのヒントを理学療法士と考えます

間違っていないけど合っていない「これで良いのかな?」という感覚

例えば、痛みやしびれなどの辛い症状があると、その改善を求めて病院、あるいは近所の施術やケアを受けに行きます。順調に行けば良いのですが、半年や1年かけても変わらないのは、ちょっと不思議に思いませんか?

保険診療もケアや施術も、たくさん通ってもらえば儲かるし、患者さんも通えば安心だから通い続ける……正に“間違っていないけど合っていない”。

相原忠洋

リジュビネーションサロン鎌倉

代表取締役 理学療法士 相原 忠洋

近ごろ気になる些細な不具合…それは身体が発する“小さな声”。そんな時には遠慮なくご相談ください。

患者の想いに寄り添った治療実践

歯を残す最後の砦「精密根管治療」

歯周病や虫歯など、人が歯を失う理由はさまざまですが、歯を残すためには専門性の高い技術が必要で、「歯を残す最後の砦」といわれる「精密根管治療」(自由診療もその一つ)。

藤沢駅から徒歩5分。歯学博士・玉木理一郎氏が院長を務める「玉木歯科医院」では、マイクロスコープや高倍率ルーペを用いた精緻な治療を実現しています。肉眼では見えない根管の入り口や亀裂を正確にとらえ、削る箇所を最小限に抑えることで歯を残せる確率が高まるということです。

「歯周病から根管治療まで『歯を残したい』という患者の想いに寄り添い、口全体の健康をサポートします」と宮崎先生

副院長 宮崎さおり先生

日本歯周病学会認定医 厚生労働省 歯科医師臨床研修指導医

「歯周病から根管治療まで『歯を残したい』という患者の想いに寄り添い、口全体の健康をサポートします」と宮崎先生

玉木歯科医院

〒藤沢市南藤沢 18-1 グレイシャス K 南藤沢4階(1階がエニタイムフィットネスのビル)

10:00~13:00/14:00~18:30(土曜は17:00まで)

木・日曜・祝日休診

予約制※初診はHPからも予約可能

☎ 0466-29-5007

玉木歯科医院

相原忠洋リジュビネーションサロン鎌倉

理学療法士×看護師 完全予約制 パーソナルコンディショニングサロン

「用の美」コース 「痛みケア」コース 「パーソナルリハビリ」コース

初回60分“身体精査カウンセリング”無料

☎ 090-3132-1173

鎌倉市由比が浜4-11-5 (江ノ電由比ヶ浜駅徒歩5分、松原庵さん近く)

営業時間 9:00~21:00 定休日 火曜日

藤沢市にあるリフォーム専門店

各種補助金対象店

TECS

https://tecs-reform.jp/

きちんとお会いして、きちんと直す。シンプルなことを大切にしています。

内装・設備工事 屋根補修・カバー工法工事

快適な住まいのお手伝い

増改築・水廻り・電気・ガス機器

株式会社 TECS(テクス) ☎ 0466-50-5550 藤沢市弥勒寺2-1-6小倉ビル105

手作りステンドグラスは贈答品にも 初心者歓迎の一日完結講習会です

ステンドグラスランプ 4950円と手ごろ(講座の一日完結講習で、「リンドウ」をモチーフにした作品を作ろう! 受講時間は約3時間。作品をその日に持ち帰れるし、達成感があります。贈り物にも最適です! 費は受講料、材料費込みと講師。

要予約

開催日時 水・木・金・土

制作費 4950円(1人)

1日講座

作品を約3時間で完成する講座

時間 10:00~16:00

上記で都合のよい時間。参加者は、スリッパ、軍手、タオル、エプロンの持参を!

ADWORKS (アドワークス)

〒藤沢市弥勒寺3-1-8 レボサール弥勒寺

10:00 ~ 16:00 日曜・祝日定休

adworkss.jp

☎ 0466-53-8679

湘南薬品

お客様の健康をサポート 健康相談はお気軽に!!

《本社》株式会社 湘南薬品 藤沢市鶴沼石上2-1-17 ☎0466-26-3336

“大切な胃腸”のために!?

胃腸薬選びはとっても難しいです!

胃酸が出過ぎているのか? 胃粘膜が減っているのか? 消化がうまくいっていないのか? 高血圧でも大丈夫なのか?

おすすめの胃腸薬をご紹介します!

高血圧の方(ナトリウムフリー) 出過ぎた胃酸の中和(カルシウム配合) 錠剤、顆粒、散剤と種類も豊富

大草胃腸錠・顆粒 150錠・22包(各種) 1400円 300錠・46包(各種) 2400円 550錠・88包(各種) 3900円

【扱い店舗】ダイヤモンド薬局藤沢・センター薬局・ラボーテ湘南ラピス店・ラピスドラッグ店・薬局ラポール西鎌倉・逗子薬局・湘南台ウエストプラザ店

お得なクーポンが利用できる最寄り店舗をチェックできます!

※本紙面キリトリのみ有効 ※湘南レディス店は除く

有効期限 9/1月~9/7日

税抜1000円以上のお会計で お好きな商品1品を

20%OFF

※一部医薬品、健康食品、調剤、指定コミ袋、カウンセリング化粧品など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。 ※本券を切り取り持ち参ください。 ※印刷・他割引との併用不可 ※湘南レディス店は利用不可。

有効期限 9/15月~9/21日

税抜1000円以上のお会計で お好きな商品1品を

20%OFF

※一部医薬品、健康食品、調剤、指定コミ袋、カウンセリング化粧品など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。 ※本券を切り取り持ち参ください。 ※印刷・他割引との併用不可 ※湘南レディス店は利用不可。

有効期限 9/8月~9/14日

税抜1000円以上のお会計で お好きな商品1品を

20%OFF

※一部医薬品、健康食品、調剤、指定コミ袋、カウンセリング化粧品など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。 ※本券を切り取り持ち参ください。 ※印刷・他割引との併用不可 ※湘南レディス店は利用不可。

有効期限 9/22月~9/30日

税抜1000円以上のお会計で お好きな商品1品を

20%OFF

※一部医薬品、健康食品、調剤、指定コミ袋、カウンセリング化粧品など対象除外品がございます。詳しくは各店舗にてご確認ください。 ※本券を切り取り持ち参ください。 ※印刷・他割引との併用不可 ※湘南レディス店は利用不可。