

La・cigogne

私らしく生きるためのライフブック

ラ・シゴニー



2021
VOL.41
AUTUMN



「海と人と人をつなぐ。」
海と日本PROJECTとは?



カラダ会議が充実!

カラダ
会+議
ドクター編

ココロ
会+議
癒し編

カラダ
会+議
企業編

Topic

2021年11月28日(日)
こうのとりのフォーラム®

おまたせしました! たくさんの方々からご要望をいただき、リアルとオンラインで開催いたします。

大好評連載中!
女性起業の知恵袋



Facebook, Instagram, Twitter
「ラ・シゴニー」で検索!



ラ・シゴニーTV

Jcom(11ch)にて、絶賛放映中!
月~金 14:00~14:20
日 23:00~23:20

見逃した方は

YouTube
ラ・シゴニーTV
チャンネルから



TAKE FREE

La・cigogne | 2021 AUTUMN | 発行/株式会社ラ・シゴニー 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 ヴェルヴェンス博多7階 TEL・FAX 092-473-5080



その中で、女性特有の疾病、妊娠・出産等のライフイベントに伴う心身のリスクや不安と付き合っていく必要があります。

女性向け商品
「ピタッとレディ」は、女性特有の悩み、「ピタッと」寄り添い、「必要に応じて、必要保障をお届けした」、「どんなライフスタイル、ライフステージの女性であってもしっかり自身の心身を大切にしたい」という想いをこめられた商品です。

「ピタッとレディ」の心強いポイント

注目①
妊娠中(妊娠21週目まで)のお客さまもご加入できます。

注目②
不妊症による通院や投薬がある場合でもご加入いただける場合があります。(不妊症の原因となる疾患がある場合は告知が必要です)

※告知いただいた内容によってはお申込みいただけない場合がございます。
☆女性に多い病気への備えが充実!
☆健康でいたら5年ごとに健康給付金をお支払い! ※5年間の保険期間中に女性疾病入院一時給付金、女性特定手術給付金、乳房再建給付金のお支払いの対象となる入院や手術がなかったとき、健康給付金をお受け取りいただけます。(保険期間満了時に被保険者が生存されている場合に限りです)
☆特約を付加することでメンタル疾病にも対応!



ネオファースト生命
第一生命グループ

◀ インターネットでのお申込みの場合はこちらから

(注)この資料は2021年4月時点での商品の概要を説明したものであり、契約にかかるすべての事項を記載したものではありません。ご検討、お申込みにあたっては「商品パンフレット」「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」「ご契約のしおり・約款」など所定の資料を必ずお読みください。

女性が抱えるカラダとココロの不安にピタッと寄り添う保険

ピタッとレディ

<無解約返戻金型女性疾病保障保険>

「あつたらいな」をいちばんに。をミッションに掲げ、健康増進に資する商品、サービス等の提供を行っています。こうした取組を更に進化させ、お客さま一人ひとりの心身の健康を支え、豊かな人生を送っていただくために、どうサポートすべきかを考え、お客さまと一緒に寄り添ってける会社になつていきたいと考えています。今、社会における女性の生き方働き方は多様化が進んでいます。

何かと不安が多いこんな時も!

妊娠中や出産前後は心身のバランスを崩しやすく、「産後うつ」等の精神的な不安を心配される声が多く見受けられました。*1実際に、産後うつ症状を発症する人は現在、妊産婦の10人に1人といわれています。*2 本商品ではメンタル疾病保障特約を付加することで産後うつ等のメンタル疾病に一時金で備えることができます。また、当社の保険契約者さまが無料でご利用いただける「24時間電話健康相談サービス*3」では、母子保健に関する相談や、メンタルのお悩みを含めた育児全般に関する相談も受け付けており、保障とサービスの両面から、「こころの健康」をサポートいたします。

*1(株)カラダノート「妊娠・出産・育児に関するユーザーアンケート」(2020年6月および9月実施)
回答人数:3,293人(妊娠中~産後半年)
*2厚生労働省「健やか親子21最終評価報告書」(2013年11月発表)
*3当社ご契約者さまおよび被保険者さまとご家族は、ティーベック様が提供する「24時間電話健康相談サービス」を無料でご利用いただけます。

お気軽にご相談ください。
女性スタッフが丁寧にご説明します。



店舗情報

ほけんショップ
LIFE BOX
ライフボックス
平尾駅店
☎ 092-791-5371
〒810-0014
福岡市中央区平尾2-5-8



サニー向新町店
☎ 092-406-3125
〒811-1345
福岡市南区向新町1-14-50



【営業時間】 10:00-18:30 【定休日】 年末年始

保険の無料相談ご予約受付中!
お近くのライフボックスはこちら ▶

LIFE BOX 保険 検索

HPからもご予約いただけます
こちらから ▶



INDEX

- 01 妊活ザクロ屋
- 02 **ラ・シゴニーユ設置情報**
あやベクリニック
- 03 **海と日本プロジェクト**
- 05 教えて！先生 女性起業の知恵袋
- 06 大賀薬局
スマプレザッカテン
- 07 クロレラ工業×シャボン玉石けん
- 09 カラダ会議(ドクター編)
IVF詠田クリニック 胚培養士
IVF詠田クリニック 公認心理師
古賀文敏ウイメンズクリニック
青葉レディースクリニック

次号
予告

次号は... 2021年12月1日発行予定

設置場所 (一部)

たくさんのご協力、本当にありがとうございます。今後ともよろしくお願いたします！

▶西鉄福岡(天神)駅 ▶医院・クリニック(68カ所) ▶薬局(208カ所) ▶大賀薬局(全店) ▶幼稚園・保育園(44カ所)
▶福岡市内の子どもプラザ(13カ所)

※子どもプラザは、乳幼児親子がいつでも気軽に訪れ、自由に遊ぶことができる、福岡市の子育て支援の拠点です。

▶福岡市役所こども未来局こども総合相談センター(えがお館)こども支援課 ▶全国健康保険協会 ▶博多区保健福祉センター・中央区保健福祉センター
▶福岡市男女共同参画推進センター アミカス ▶大野城まどかびあ男女平等推進センター アスカーラ
▶福岡労働者支援事務所 子育て女性就職支援センター ▶福岡市博多図書館 ▶博多市民センター ▶中村学園大学 中村学園短期大学部 図書館
▶香蘭女子短期大学 ▶福岡女子大学 ▶精華女子短期大学 ▶(社)嬉野温泉観光協会・嬉野温泉旅館組合 ▶武雄市図書館
▶アバンセ(佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター) ▶LIFE BOX各店舗

いつまでも
「輝いていた」という
あなたの願いに
寄り添います。

あやべ CLINIC 福岡の美容皮膚科・美容外科
あやベクリニック
☎0120-072-557
福岡市博多区博多駅東2-5-37 博多ニコビル8F
※JR博多駅筑紫口より徒歩2分

ラ・シゴニーユTV
リポーターが体験取材

QRコード: 取材の様子は こちらから / クリニック情報は こちらから

●発行人/永山佳代 ●制作/ラ・シゴニーユ スタッフ ●撮影・動画製作/QBCプロモーション株式会社 ●発行元/株式会社ラシゴニーユ

- ラ・シゴニーユは、女性のカラダと
コレカラ(未来)を考える情報誌です。
- カラダ
会+議**
- 11 カラダ会議(ドクター編)
あべなお歯科クリニック
キッズフォレスト
 - 12 **クリニック・カラダ会議企業ガイド**
 - 13 カラダ会議(企業編)
株式会社メニコン
妊活ザクロ屋
株式会社ウイツジャパン
 - 15 ココロ会議
月花
じぶん磨き
心理行動学
心と脳
 - 17 **こうのとりフォーラム®**
 - 19 **ラ・シゴニーユ インフォメーション**
 - 20 **秋のスペシャルプレゼント**
こちらアフリカ・モザンビーク(第29回)
 - 21 海鮮一八
 - 23 ネオファースト生命

一生涯のミカタ、
ザクロのチカラを
お試しください。



秋から冬に向かう季節に
秋は、夏の陽射しを一身に受けた
カラダをいたわる季節。
そして、カラダの冬支度を始める
季節です。

アントシアニン

アントシアニンには、身体の老化など深いかかわりがあるとされる活性酸素を除去する「抗酸化作用」が認められています。抗酸化作用のある植物や食品は多く存在しますが、中でもアントシアニンは安定的で強い抗酸化作用を示します。

クエン酸

クエン酸は酸味をもつ有機酸で、梅干しやレモンなどの柑橘系の果実に含まれます。日本では昔から「疲れた時はすっぱいものを食べるとよい」と言われることがありますが、これは酸味成分が体内で糖を代謝してエネルギーに変えるためです。

プニカ酸

ザクロはその種子オイルにプニカ酸を豊富に含む特別な果実です。プニカ酸はとて珍しく特徴のある成分で、近年の研究では生活習慣病や認知症予防、がんやアレルギー対策など、様々な疾患に期待がもてる成分として注目されています。他の植物では類をみないザクロの種子オイルに豊富に含まれるため、ザクロ特有の抗酸化成分とも言えます。

カリウム

カリウムは利尿作用があるミネラル成分で、身体のむくみの原因にもなる体内の塩分(ナトリウム)を排出してくれるなどの嬉しい作用があります。多くの野菜や果物に含まれていますが、ザクロに含まれる代表的な成分です。

ザクロ
一筋
20周年!

妊活ザクロ屋が選ばれつづけて、
お喜びの声 3,900件以上



最高の品質と味・栄養を求めてたどりついた
「イラン産ザクロの魅力」

イランではザクロは「天国の果実」と言われています。1日の寒夏の差が激しく、乾燥した長い夏の昼間は灼熱の暑さですが、夜は涼しくなり、暑さのさだめ、過酷な条件で育つザクロは、おのずと抗酸化力を高め、わが身を守る術を身に付けているのです。ザクロの果実の部分には、葉酸、カリウム、ビタミンCなどが含まれており、エラグ酸を主体とするポリフェノールや、フラボノイドの一種で抗酸化物質として知られるアントシアニンもたっぷり入っています。またザクロの種には、他の果物にはないプニカ酸をはじめ、オレイン酸、リノール酸などが豊富に含まれています。



楽天 No.1 1瓶にザクロ約50個分

1本500ml入り
(10倍希釈で約5L分)

最上級ザクロ100%濃縮エキス
ザクロのしずく

送料無料

5,940円 (税込)

こだわりの濃いザクロエキス

ラ・シゴニーユTVリポーターが妊活ザクロ屋を取材しました。取材の様子はこちらから ▼

Instagram公式アカウント「zakuroya」ではお料理レシピなどをお届けしています。Instagramのフォローはこちらから ▼

QRコード: 取材の様子 / Instagram

ザクロの専門店「妊活ザクロ屋®」は、創業20周年を迎えました。
創業当初から安心安全のザクロをお届けすることを使命とし、いつも正直に真摯に取り組んできたこの20年。更なる安心安全の頂点をめざして参ります!

◎お電話から 110-0120-14-3968 楽天市場店 https://www.rakuten.co.jp/zakuroya

◎パソコン・スマートフォンから 検索

通話料無料 【受付時間】月~金 10時~17時 (土・日・祝日を除く) ご注文はコチラから ▶



海と日本PROJECTが推進する5つのアクション

海を学ぼう

いま海で起きていることは、未来とつながっている。長い年月の中で伝承されてきた海の知恵は、人生を豊かにするたくさんの気づきとつながっている。私たちは、海に支えられ、海に生かされている。そのつながりが理解できれば、きっと行動が変わる。海を学ぶとは、「海と自分とのつながり」を感じることに。

海をキレイにしよう

海にはさまざまなものが流れ着く。海でゴミ拾いをすると、たくさんの驚きと発見に出会う。ひとりではなく、多くの人と一緒にゴミ拾いをすると、きれいになった砂浜をみて、達成感を分かち合えるばかりか、海との関わり方について、それぞれが考えるようになる。海をキレイにするとは、出会いと喜びを創造すること。

海を味わおう

普段、何気なく口にする海の食べもの。それらは一体どこからやってくるのか。今こそ私たちは、海の資源は有限であると知る必要がある。ひとつの料理の背景には、地域の風土に培われた漁業文化がある。私たちは、いつの時代も、これからも、海の命に生かされている。海を味わうとは、海の恩恵に深く感謝すること。

海を体験しよう

最近、海に行っただろうか。いま日常に開放感が足りないなら、海へ行こう。誰もが時間を忘れ、真っ黒になるまで日焼けをして、くたくたになるまで海で遊ぶ。海には、自分を解き放つワクワクと冒険がある。海を体験するとは、海の感動を分かち合うこと。

海を表現しよう

目を閉じて、海の情景をイメージしてみる。どこまでも広がる青、寄せては返す波音、心地よい潮風。まっさらになった心に、みずみずしい好奇心が満ちていく。心に広がる想像力は、いつかみた懐かしい夢を紡ぎ出す。海には、誰をも表現者に変える力がある。海を表現するとは、海から創造する力を手に入れること。

食べたくない！こぼした！おかわり！！
などなど。やつと食べたと思ったら、キャッチボールが始まったり。男の子3人ということもあり理解不能な部分も多々、子どもたちを送り出した後は「ふうー」と声が出ちゃいます。ひと仕事終え、いざ出勤です！
でも夫が、保育園の送迎や家事も積極的にしてくれるので助かっています。

永山：いいですね。よい連携プレーができていますね。

玉利さん：そうですね。キャッチボールも率先して相手し、公園にも連れて行ってくれるので有難いです。夫が

いなかっただら生活できていないです。
永山：これから家庭のことや仕事のことも含めて目指したいことを教えてください。
玉利さん：仕事の面では、自分しかできない仕事をしていきたいと思っています。3人の子育てをしているという自分の状況を活かせるような、そんな面を伸ばしていきたいですね。「大変だね、時間ないよね、子どもがいるから無理だね」ではなく、「だから出来るんだよね」というところを見つけれたいと思います。
家庭においては、健康が一番ですね。誰かが体調を壊すと、日々のルーティ



「海と人と人をつなぐ。」 海と日本PROJECTとは？



RKB毎日放送株式会社 編成局 放送運行部 玉利真実さん

海と日本PROJECTは、海を未来へ引き継ぐアクションの輪を広げていくために、日本財団旗振りのもとオールジャパンで推進しているプロジェクトです。

永山：「海と日本PROJECT」(以下、海プロ)には、2016年の立ち上げ当初から関わっていらつしやるのですが、何がきっかけだったのでしょうか？

玉利さん：海プロは、未来を担う子どもたちへメッセージを届けることを大切にしています。

私自身、子どもが3人いることもあり、子どもも目標で、楽しくプロジェクトを遂行するよう、担当を任せました。それまで、私は、日々の生活に追われ、こみの分別もままならない状態でした。活動を進めていく中で、海の危機的状況に直面し、自分が求めている結果、海を傷つけていることを知りました。やることからすぐに取り組まなければ、と思いました。

永山：海プロの活動を具体的に教えてください。



玉利さん：海に関する番組制作、海岸のゴミ拾い、魚の料理教室など多岐にわたります。中でも力をいれているのは、毎年夏休み、小学生を対象にした、地元の海洋問題を解決するためのワークショップの開催です。今年も、博多湾で大量発生しているアオサに注目しました。なぜ博多湾でアオサが大量発生しているのかを、マリナーワールド海の中道さんの実験講座で学び、そのあと、プロのダイバーとアオサ漁をしました。それだけで終わらせず、今は、獲ったアオサで、ふりかけを作り、商品化にむけて取り組んでいます。

自分たちでお客様に商品説明をしながら販売することで、得た知識・経験を自分のものにしてもらうのが目的です。

永山：イベントでもあり、教育でもあるのです。自分が作ったものが商品になるのはうれしいですね。

玉利さん：そうですね。イベントというところ、今年も10月に高校生を対象に「スポゴミ甲子園」(スポーツゴミ拾い甲子園)というイベントも行います。これは、3人ひとチームで海岸のゴミを拾ってもらい、そのゴミの量と質でポイントを加算して競い合つものですね。

玉利さん：はい。やはり勝負事となるとみんな一生懸命になります。加点もゴミの大きさだけでなく、今、環境問題になっているマイクロプラスチックやタバコの吸い殻などを拾った方が加点が大きくなります。
運動を絡めて楽しく綺麗にする活動が出来たら良いなと思っています。
永山：ずっと海プロに関わってこられて、思い入れもあると思うのですが、いかがですか？
玉利さん：活動はとても楽しく、やりがいがあります。子どもたちに、海の本来の美しさを知ってほしいという思いが、年々強くなってきました。私は、祖父母が奄美大島に住んでいたため、小さい頃はよく、白い砂浜とエメラルドの海で遊んでいました。水が透き通り、魚も派手泳いでいる海が大好きでした。残念なことには、その姿が見られなくなっています。
今後は、活動の内容をさらに充実・拡大させ、SDGs達成の一助になること、さらに先には、私が小さいころ遊んだような美しい海を取り戻せたらと思います。
永山：今、働きながら2歳・6歳・8歳のお子さんを育てていらつしやるということですが、どのような1日を過ごしていますか？
玉利さん：もう朝から目が回っています！早く準備をしてほしい朝食時だけでも、

永山：これから後に続く後輩たちへ、メッセージをお願いします！

玉利さん：私は3回産休・育休をとっています。最初は、本当に申し訳ない気持ちもありましたし、周りにはたくさん迷惑をかけてしまいましたが、みなさんに支えられて今の私があります。仕事と家庭の2つの役割を担うことで、人としても成長できたと思っています。

もし「働くママ」を目指す後輩がいれば、産休育休・第二子、第三子と、ぜひ続いてほしいと思います。そうしたら、私の存在意義もありますし、ともに頑張りたいと思います。

永山：ステキなお話を聞かせていただきました。ありがとうございます。



玉利真実さん
RKB毎日放送の社員で、3児(2歳、6歳、8歳)の母
2016年から海と日本PROJECTの窓口として活躍中



「自身で判断できる症状としては、生理不順や不正出血です。不正出血は2週間以上続くようであれば病院を受診してください。受診するとエコー検査で子宮や卵巣に異常が無いか、きちんと排卵が来ているか確認できます。」

また妊娠をされている方であれば、スマホに基礎体温の記録を付けている方も多いと思うので、受診の際は記録表を持参されると、検査や診断がスムーズになります。

Q 隔月で生理の様子がおかしいという場合、卵巣に何か問題があるのでしょうか?

今年7月、大賀薬局本社に、福岡市東区の青葉レディースクリニック院長の小松先生をお招きして、薬剤師や栄養士を対象とした講習会を開催しました。この中で、日々お客様からいただく質問にも多くお答えいただきましたので、抜粋してご紹介します。



青葉レディースクリニック 院長 小松一先生

Q 妊娠中に風邪薬を飲んでしまったのですが、大丈夫でしょうか?

患者さんからも「妊娠前に(妊娠している)気づかずに市販薬を飲んでしまったが、大丈夫ですか?」という質問を多くいただきます。

結論として、市販のお薬の場合は、ほとんどが大丈夫です。とは言っても、妊娠が分かっている場合は市販の薬は控えていただき、かかりつけの病院で処方していただくのがよいと思います。

大賀薬局ではこれからもさまざまな方面の専門家に質問していきます。「こんなこと、こんな専門家に聞いてみたい」というものがありましたら、ぜひ、お声をお寄せください。ラ・シゴニューのアンケート葉書に記入していただいてもいいですよ。



大賀薬局・本社での講習会の様子



スマフレザッカテン

約30名の作家さんの力作ぞろい、ポツでキュートな作品が勢ぞろい! ぜひお店をのぞいてみませんか?



スマイルプレゼンツ(障がいのある子どもの放課後等デイサービス)で、のびのびと個性を大切にしながら成長した子どもたちは、卒業後スマイレラスでそれぞれの役割をもった雑貨制作などの仕事を担当します。そこで制作された商品が並ぶのがスマフレザッカテンです。

スマフレザッカテン
Fukuoka-shi Japan
(株)SMILE PRESENTS
福岡市中央区荒戸3-9-18
☎ 070-7611-7868



教えて、先生!!



たかやなぎ かずひろ 高柳 和浩 先生

合同会社スマイル・サポート・コンサルト代表
中小企業診断士、心理カウンセラー、開運層上級鑑定士、
九星気学鑑定士
「マーケティング」、「脳科学」、「気学」など西洋と東洋の叡智を取り入れた運を味方にする経営コンサルティングを
実践、わかりやすさに定評があり、多くの成果を得ている。



女性起業の知恵袋

コロナ禍の大変な時期ではありますが、こんな時期だからこそ、「一念発起して「起業」を考える女性も多いのでは? そんな方々にむけて、「転ばぬ先の杖」として、中小企業診断士で、経営コンサルタントとしても多くの女性の起業に携わってこられた高柳先生にお話をうかがうコーナーです。

Q 独り起業の留意点は?

起業の際、独りで始められる方も多いのではないかと思います。その際、一番注意しなければならぬことは、独りで抱え込まないということです。意気込み高く起業したが、いざ蓋を開けてみれば、思うようにはいかないことなど、ざらにあります。むしろ、そちらの方が多くあります。その時に大事なのが仲間の存在です。仲間といっても誰でも良い訳ではありません。同じ目線を持った意識の高い仲間が必要です。例えば、起業塾などで一緒に学んだ仲間でも良いでしょうし、有料の経営セミナーで知り合った仲間でも良いでしょう。

しかし、中には仲間作りが苦手という方もいらっしゃるかもしれません。そういう方にお勧めしたいのは、メンターをつくることです。つまり心の支えになつてもらえる良き相談相手を作ることです。例えば、中小企業診断士等の専門家や成功している先輩経営者等ならば、適切なアドバイスや良いヒントを与えることができるところで、一歩前に前進することができそうです。



また経営するには、独りであっても企画、営業、事務、経理など様々な業務が発生します。その際、気を付けて欲しいことは、何でもかんでも自分でやらないということです。例えば、自分でできるからといって、手続き業務など時間をかけてでもやる方がいらつしやいますが、そういう方に限って、いつも忙しくしているけれど、会社の業績は一向に上がらないという結果に陥りがちです。手続き業務は専門家等に任せて、その時間を企画や営業などに当てた方が、会社の業績は良くなるのではないのでしょうか。

また打ち合わせ中に、大事な取引先から電話がかかってくる場合はどうでしょうか? 実際にこの悩みを抱えている1人起業の事業主の方は多いようですが、この場合には電話代行のサービスが使えるでしょう。時間は有限の資源です。

起業期は「中核商品」を作る時期なので、特に1人で起業する場合、それに関係がない業務はアウトソーシングを考えた方がよいかもしれません。

▼高柳先生のお話は YouTubeラ・シゴニューTVチャンネルでも聴くことができます。

第1回 コロナ禍の起業について	第2回 タイプ別コミュニケーション	第3回 視聴者からのリアルな質問に答えます!
--------------------	----------------------	---------------------------

ラ・シゴニューTVのご案内
ラ・シゴニューTVでは、ドクターや専門家との対談・講演や、女性の活躍、企業活動にスポットをあてた映像をお届けしています。放映後は、YouTube「ラ・シゴニューTV」チャンネルにて配信しています。
チャンネル登録も宜しくお願いします!

J:COMチャンネル福岡 11ch
毎週月～金曜日は、14:00-14:20
毎週日曜日は、23:00-23:20

1週間毎に番組内容が変わります。専門ドクターやユニークな企業、きらめく女性の密着取材等、盛りだくさんです。
J:COMテレビ番組ガイド 検索

週6回(月24回)の放映です。

みんなのせっけん誕生物語

松永さん…企業の理念が近いなど感じました。御社は「人類に健康と幸福を」「当社は「健康な体ときれいな水を守る。」ということ、健康という切り口は一緒ですし、自然界に優しいということも共通する点だと思います。

共通のお客様にも相互に思いが伝われば良いと思います。

永山…開発に際して特にこだわった部分や、パッケージに「あかり絵作家の入江千春さん」のあかり絵を採用された経緯などをお聞かせください。

畑中さん…現場では、早く作れたら

畑中さん…大きな意味で言えば、(洗剤や石けんを)使ったあとの排水による海の汚れや環境のことまで考えているという点に感銘を受けました。

永山…それぞれの企業の取り組みや活動、姿勢に特に共感された部分を教えてください。

畑中さん…私も工場へ出向くと、作業員がこんなに想いを込めて作ってくれているのかと再認識します。お客様のために、責任を持ってつくっているということ、現場で感じます。

いいねと話していましたが、やはりお互いにこだわりがあるので製造に2年ほどかかりましたね。ただそれだけ良いものを作ろうという思いが共通していたということですね。

松永さん…たしかに時間はかかりましたが、それでもしっかりと商品化出来たということは、お互いの深い理解があったからではないかと思っています。

畑中さん…パッケージは、私自身ふくめ、クロレラ工業の思いもあって、あかり絵作家の入江千春さんをお願いしました。



左:シャボン玉石けん株式会社 取締役 営業本部長 松永康志
右:クロレラ工業株式会社 営業本部 副本部長 畑中隆治

松永さん…小さなお子様からご年配の方まで愛着を持って頂けるデザインになっていきますね。まさにみんなのせっけんという感じですね。

畑中さん…入江千春さんも、こだわりのある作家さんで、思いが合致しないと中々作って頂けないので本当に良かったです。

松永さん…みんなのせっけんがまた新たなご縁や繋がりを作ってくれるのではないかと思います。

4年前の映画の上映会での出会いから始まって、このような商品化まで至ることができて本当に良いご縁だったと感じています。

畑中さん…クロレラ工業の思い、シャボン玉石けんさんの思い、地球環境、世界や未来の子どものための元氣というものを、一つのメッセージとしてお互いが発信していければ良いなと思います。

これからもよろしくお願い致します。本日はどうもありがとうございます。

松永さん…ありがとうございました。

永山…お二人の奇跡的な出会いから企業同士の姿勢や取り組み、活動が

人類に健康と幸福を
クロレラ工業株式会社
(本社)東京都港区浜松町一丁目18番16号
住友浜松町ビル7F
(九州筑後工場・研究所)
福岡県筑後市久富1343番地

健康な体ときれいな水を守る。
シャボン玉石けん株式会社
福岡県北九州市若松区南二島2-23-1



※みんなのせっけんをプレゼントします。本誌p20をご参照下さい。

重なり、みんなのせっけんという思いを込めた石けんが出来上がったことがよくわかりました。

この活動を両者のお客様に知っていただくことで、更に大きな輪が広がっていくと思います。本日はどうもありがとうございました。



持続可能な開発を目指す
2つの企業から、
お肌にも環境にも優しい
「みんなのせっけん」
が誕生しました。

クロレラ工業株式会社



健康な体ときれいな水を守る。

シャボン玉石けん

Interview

「みんなのせっけん」の発売を記念して、クロレラ工業とシャボン玉石けんの営業対談が行われました。お二人の出会いが「みんなのせっけん」の開発に大きく貢献したということで、その背景をラ・シゴニュー編集長の永山がお伺いしました。

松永さん…そうですね。その時に、当社の考えや、製品の事などを詳しくお話しして、それに共感して下さったことがきっかけでした。

畑中さん…一緒に何かやるのなら、思いが共通していないと上手くいかないと思っただけです。石けんということで、「食」とは関係ないのではと思ったのですが、食への思いを一生懸命発信されていたのがとても印象的でした。

松永さん…2013年から「食」に関するドキュメンタリー映画の上映会を開いて、「いただきます」もその中

の二つでした。

安心・安全に関心のある子育て世代のお母さんたちを中心に「食」に関心のある方に来ていただいて、それをきっかけに少しでも合成洗剤と石けんは違うということを知って頂く場をつくってできました。

当社は石けんという「体を直接洗うもの」「体に直接触れる衣類を洗うもの」など、洗うものに関しては一口ですが、体内に入れるもの、食品という分野ではクロレラ工業さんでないと出来ない部分です。

そのためクロレラ工業さんの製品で体の中から綺麗に、健康になって、当社の製品で外から綺麗に、健康になるということ、お客様をサポート



出来たらいいなと思っています。

永山…映画「いただきます」の上映会をきっかけに、お互いの姿勢や活動に共感されたのが、今回の石けんの開発につながったということですね。

それぞれの工場見学もされたということですが、いかがでしたか？

松永さん…クロレラが作られる工場に初めて行ったのですが、屋外の大きなプールがゆっくり回っている光景と香りが印象的で、生き物が生きているのだなということを感じました。当社と共通する点で言うと、ものづくりへのこだわりです。それに社員の方々の真面目な姿勢も印象にのこりました。

畑中さん…私もシャボン玉石けんさんの工場へ見学に行った際に同じことを思いました。職人気質というか、作ることに対して真面目で真剣です。

びっくりしたのが、石けんを作る工程で釜炊き職人が石けんを少し舐めて確かめていたことです。衝撃的で、すごく感動しました。

松永さん…舐めると言う作業は決してパフォーマンスではなく、実際の製造過程で毎回この方法をとっています。舐めることで、機械で正確に測る前のおおよその石けんのpH値を確認しているんです。このようなことが出来るのも安心・安全の象徴でもあると思っています。

不妊治療
不育症・胎児診断

着床障害花盛り



古賀文敏ウイメンズクリニック

【診療時間】(完全予約制)

※「初診予約受付日」は、お電話かHPで確認ください。

平日 10:00~13:00
15:00~18:00
水曜 10:00~13:00
土曜 10:00~13:00
15:00~16:30
(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区天神
2-3-24 天神ルーチェ5F
TEL:092-738-7711
https://koga-f.jp/

*不妊治療・不育症治療の他、胎児診断
(出生前診断)も実施しています。

このどりフォーラム・テレビ版のご講演
は、こちらから視聴いただけます。



「ここ5年の間に不妊治療の分野では着床障害の問題が大きくクローズアップされてきました。慢性子宮内膜炎、子宮内フローラ(Th1/Th2などの免疫因子)、着床の窓(implantation window)のずれ…。多くは新しい検査法が確立し、ベンチャー企業がさかんにコマercialしています。体外受精で妊娠成立しないと「着床障害」と思いますが、どれぐらいの比率でしょうか？今年のFertil Sterilに投稿された論文では、着床前診断(PGT-A)を受けた5000名の研究では、PGT-A正常胚を3回移植すると95.2%が着床し、92.6%が出産に至ったとあります。つまり本当の着床障害は5%に満たないのです。(PGT-Aが原因で着床率が下がっていることも指摘されて

いるにも関わらず…) そもそも子宮内膜より条件の悪いはずの卵管や子宮頸管、はたまた腹膜に妊娠する子宮外妊娠がどうしておこるのでしょうか？非自己である受精卵が着床する免疫の機序は未だに謎が多いのですが、プロゲステロンというホルモンが大きな役割を果たしていることが証明されています。きちんとしたホルモン補充周期の胚移植では、着床障害はかなり限られているのかもしれない。そして最近、世界的に体外受精の成功率が下がっているのではないかと論文で報告されました。PGT-A、胚盤胞移植、低刺激、着床障害の研究など新しい技術が常に最高の結果を生み出すことではないことを私たちは頭に入れておく必要があります。

院長 古賀 文敏 (こが ふみとし)

日本産科婦人科学会専門医、臨床遺伝専門医

大分医科大学(現大分大学)卒業後、久留米大学産婦人科学教室入局。久留米大学病院、国立小倉病院を経て、聖マリア病院新生児センターにて出産後の母子ケアを学ぶ。1999年1月国立小倉病院産科センター周産期病棟医長、生殖医療部門立ち上げに関わる。2004年4月久留米大学病院にて不妊・内分泌部門主任として多くの不妊女性の治療にあたる。2007年5月福岡市中央区大名 サウスサイドテラス4Fに「古賀文敏ウイメンズクリニック」開院。2014年6月中央区天神2丁目 天神ルーチェ5Fに移転・拡張。



不妊治療
体外受精専門

胚培養の技術とは？



医療法人
アイブイエフ詠田クリニック

【診療時間】(完全予約制)

※「初診予約受付日」は、お電話かHPで確認ください。

平日 09:00~13:00
15:00~17:00
水金 09:00~13:00
午後休診
土曜 09:00~14:00
(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区天神1-12-1
日之出福岡ビル6階
TEL:092-735-6655
TEL:092-735-6610(不妊治療予約)

泊先生のお話はこちらから



胚培養とは、通常、母親の体内で精子の受精や成長を体外で再現する技術のことを言います。胚は、卵子と精子が受精した受精卵のことで、培養は、受精卵を体外で成長させることです。母親のお腹の代わりにインキュベーターという培養器を用いて、栄養分として培養液という専用の液体で受精卵を成長させていきます。再び母親のお腹に戻すまでが胚培養の連の技術といふこととなります。現在の技術で、ある程度は体内の環境を体外で再現することができるようになりましたが、まだまだ100%の技術とはいえません。そのため、培養環境に影響する因子(例えば光や温度・酸素・pHなどが最適な条件になるように管理することが重要となります。

近年では、凍結技術など、一部の培養をオートメーションで実施することも行われるようになりました。また、AI技術を用い胚の質の評価も行われています。今後機械に頼った技術が進むと考えられますが、一方で胚培養士の手を必要とする技術も多く残っています。実際に多くのクリニックで、胚培養士の技術的な教育システムの構築が進んでいます。当院でも胚培養業務の細かな技術力をどのくらい習得しているのか、評価するシステムを設けていますが、そのようなシステムを利用することで胚培養士の能力を均一化できるようにしています。最先端の技術を常に勉強し、取り入れながら、患者さんに最高の技術で応えることが、この仕事に携わるもの使命だと考えています。

培養部長 泊博幸(とまり ひろゆき)

農学博士(県立広島大学大学院 総合学術研究科 修了)

医学博士(九州大学大学院 医学系学府 修了)

管理胚培養士(日本卵子学会・日本生殖医学会認定)

全国の胚培養士の中でも20名程度しか認定されていない福岡県で唯一の管理胚培養士(日本卵子学会認定・日本生殖医学会認定)であり、日本で唯一、畜産学分野と医学分野の両方の博士号を取得した胚培養士です。顕微授精や凍結技術などのあらゆる培養技術や管理に関して全国の同業者に対する講師・講演・執筆なども行っております。



産婦人科

ラ・シゴニューTV 視聴者からの質問 帝王切開になりやすい人の特徴は？



青葉レディースクリニック

【診療時間】(予約制)

※初診の受付は17時まで

平日 09:30~12:00
15:00~18:00
土曜 09:30~12:00
15:00~18:00
(日曜・祝日は休診日)

〒813-0036
福岡市東区若宮5-18-21
TEL:092-663-8103
http://aoba-ladies.jp

小松先生のお話はこちらから



Q帝王切開になりやすい人の特徴がありますか
A 母親側で考えられるのは、骨盤が狭かったり変形している場合や、骨盤が広くても産道に肉が付き過ぎて産道が狭い場合などです。赤ちゃん側で考えると、骨盤よりも大きすぎる場合や、逆子の場合などです。以前は逆子でも通常分娩することもあったのですが、近年は安全性を考慮して帝王切開をすることが多くなりました。また緊急で帝王切開になるケースとしては、赤ちゃんとその緒が絡まっていたり、赤ちゃんが陣痛によるストレスに耐えきれないと判断された場合に、帝王切開になることがあります。年齢的なことでは、高齢の方はリスクが少し大きいかも知れませんが、しっかりと妊活をし

て健康に気を配っていれば通常分娩でも問題ない場合も多いと思います。ただ私から1つ言いたいことは、安産の反対に難産という言葉があります。難産だから悪いということでは決してありません。加えて、帝王切開が悪いというわけでもありません。生まれた後に母体も胎児も健康ならば安産ということですね。もしかすると、自分が思うようなお産が出来なかつたという、落ち込む方もいらっしゃるかもしれません。でも忙しくなるのでクヨクヨしている暇はありません。前向きに頑張ってください！

院長 小松 一 (こまつ はじめ)

(社)日本産科婦人科学会産婦人科専門医

1995年3月 九州大学医学部卒業。

九州大学病院周産母子センター母性胎児部門、北九州市立医療センター産婦人科、九州厚生年金病院(現、九州病院)産婦人科などを経て、2007年5月 青葉レディースクリニックを開院。家族が泊まれる特別室を併設。2012年8月には マタニティヨガ、離乳食教室、母親教室を開始。患者さまとの対話を重視し、安心・安全でしっかりと診療のご提供を第一として、未永く地域のみなさまに愛される病院を目指す。

FM福岡で「やさしく解説:産婦人科のおはなし」(毎週木曜10:55~)を放送中。



不妊治療
体外受精専門

公認心理師の役割とは？



医療法人
アイブイエフ詠田クリニック

【診療時間】(完全予約制)

※「初診予約受付日」は、お電話かHPで確認ください。

平日 09:00~13:00
15:00~17:00
水金 09:00~13:00
午後休診
土曜 09:00~14:00
(日曜・祝日は休診日)

〒810-0001 福岡市中央区天神1-12-1
日之出福岡ビル6階
TEL:092-735-6655
TEL:092-735-6610(不妊治療予約)

谷尾先生のお話はこちらから



公認心理師は、国家資格です。具体的には、国民の心の健康を保持・増進に寄与していく専門家のために発足された資格とされています。当クリニックにはさまざまなプロがいます。例えば、医師であれば医学のブロ、看護師であれば看護のブロ、培養士であれば受精卵を育てるブロ、受付スタッフであれば医療事務のブロなど、プロの集まりといえます。その中で私は「心のブロ」と自分自身を位置づけています。

心理カウンセリングと聞くと少しハードルが高いイメージがあるかもしれませんが、些細なことでもご相談していただくことと、意外、力になれることも多いと思います。私は「ストレスをいかに手放しているか」ということを考えながら日々、カウ

公認心理師 谷尾 易子(たにお やすこ)

鳥取大学医学部生命科学科を卒業後、製薬メーカーに16年勤務。

日本神経言語心理家族療法協会公認心理カウンセラー。聖徳大学心理・福祉学部にて家族心理を専攻後、認定心理士を取得。また2015年に新たに設立した公認心理師法に基づく心理職の国家資格、公認心理師を取得。クリニックでは患者の心のケアをサポート。



クリニック / カラダ会議 企業ガイド

カラダ
会+議

蔵本ウイメンズクリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市博多区博多駅東1-1-19
☎092-482-5558

アイブイエフ詠田クリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市中央区天神1-12-1日之出福岡ビル6F
☎092-735-6655

古賀文敏ウイメンズクリニック

[不妊治療・出生前診断専門クリニック]
福岡市中央区天神2-3-24天神ルーチェ5F
☎092-738-7711

井上善レディースクリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市中央区天神1-2-12 メットライフ天神ビル 6F
☎092-406-5302

横山裕クリニック+泌尿器科

[男性不妊・泌尿器科クリニック]
福岡市博多区博多駅中央街1-1 新幹線博多ビル5F
☎092-292-5500

大原ちか眼科

[眼科一般、眼鏡・コンタクトレンズの処方]
福岡市中央区大名2-12-9赤坂ソフィアビル2F
☎092-722-0303

株式会社ウイツジャパン

[カラダ会議・情報提供] 大人の青汁
大人の青汁 検索

株式会社大賀薬局

[ドラッグストア・調剤薬局]
大賀薬局 検索

青葉レディースクリニック

[産婦人科クリニック]
福岡市東区若宮5-18-21 (博多バイパス松崎4丁目信号かど)
☎092-663-8103

SN脳神経外科クリニック

[脳神経外科クリニック]
福岡市中央区天神1丁目12-1 日之出福岡ビル7F
☎092-707-0670

あべなおこ歯科クリニック

[歯科クリニック]
福岡市東区唐原1-2-1ランドスケープ2F
☎092-674-4182

恵比寿つじクリニック

[男性不妊専門クリニック]
東京都渋谷区恵比寿南1丁目14-10 福隆ビル 3F
☎03-5768-7883

あやベククリニック

[美容皮膚科・美容外科]
福岡市博多区博多駅東2-5-37博多ニッコービル8F
☎0120-072-557

株式会社メニコン

[カラダ会議・情報提供]
メニコン サプリメント 検索

タナカコーポレーション株式会社

[カラダ会議・情報提供] 妊活ザクロ屋
ザクロのしずく 検索

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]
KIZUKI 検索



歯科クリニック

11月8日は「いい歯の日」



あべなおこ歯科クリニック

[診療時間] (予約制)

※初診の受付は17時まで

平日 09:00~12:30
14:00~18:00
※水曜のみ午後休診
土曜 09:00~12:30

(日曜・祝日は休診日)

〒813-0001
福岡市東区唐原1-2-1
ランドスケープビル2F
TEL:092-674-4182

<http://abenaoko.dentdb.com>

いい歯の日は、日本歯科医師会によって、1993年に設定されました。口腔内を清潔に、歯の健康に保つことは、歯の健康を維持することにもつながります。いつまでも美味しく食事をとるためには毎日のお手入れがとても重要です。

また、1989年から厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「8020運動」というものがあります。「80歳になっても20本以上の(自身の)歯を保つ」という運動です。20本以上の歯があれば、日常の生活はほぼ満足できると言われています。

現在、日本歯科医師会は、「8020運動」の次なるステップとして、「8020健康長寿社会」の実現を目指しています。それは、歯周病等の重症化を防ぎ、8020の達成者を増やし、健康長寿社会を目指す

というものです。残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

仮に8020を達成できなかつたとしても、しっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる義歯入れ歯を入れて口のの状態を良好に保つことで、20本以上歯がある人と同程度の効果が得られることもわかっています。義歯を含めた歯で食べ物をしっかりと噛むことができれば全身の栄養状態も良好になりますし、よく噛むことで脳が活性化され、認知症の発症率や、要介護状態になるリスクが軽減するという調査結果も出ています。

生涯、自分の歯で楽しく食事ができるように、また健康寿命を延ばすためにも日々の歯磨き習慣がとても大切です。

またむし歯は知らず知らずのうちに進行しますので、定期的にかかりつけの歯科医院でチェックしてもらうことをオススメします。

院長 安部 直子 (あべ なおこ)

日本口腔インプラント学会、日本アンチエイジング歯科学会所属
1995年九州大学歯学部卒業、平成12年九州大学大学院歯学臨床系専攻博士課程修了。九州大病院口腔外科医局勤務を経て、2002年開業医にて勤務。2005年12月あべなおこ歯科クリニック開業。



古賀文敏ウイメンズクリニック KIDS FOREST
KOGA FUMITOSHI WOMEN'S CLINIC

ママと赤ちゃんへ、優しい時間を…

ママにとって、毎日の育児は不安でいっぱいだと思います。大切な我が子だからこそ、一生懸命になり過ぎてママの心とカラダが疲れていませんか。特に親御さんや、相談する方が近くにいらっしゃらないなど…

豊かな経験を持つ専門スタッフがママに寄り添い一緒に解決していきます。

育児支援プログラム産後ケアについて

当施設の産後ケアは、温かく優しい時間の中で、心とカラダをいたわり、専門知識を持つ経験豊富な助産師と育児のスペシャリストの保育士による生後2ヶ月~1歳までの母子を対象とした育児支援です。古賀文敏ウイメンズクリニックとキッズフォレストの2ヶ所を利用して行います。

ママケア

ママの心とカラダのケア、母乳ケアやマッサージの指導、お食事のアドバイス、産後体型のお悩み、育児の相談などお悩みを一緒に解決していきます。お子様をお預かりしている間に、ゆっくり身体を休めて頂けます。

お問い合わせ

古賀文敏ウイメンズクリニック 産後ケア 検索

古賀文敏ウイメンズクリニック TEL 092-738-7711



ベビーケア

助産師による発育発達などのチェック、スキンケア、ベビーマッサージ、栄養評価など。経験豊富な保育士による、月齢やご希望に合わせたケアが可能です。離乳食・お昼寝などママに代わって大切にお世話させていただきます。

お食事ケア

栄養バランスを考慮し、美味しいランチをご用意しています。

LINEのお友達登録で最新情報をいち早くGET! お友達登録はこちらから▶



幸福度を高める4つの因子 「ウェルビーイング」(1)



メニコン

多くの心理学者の研究によって、心の状態が自身の幸福度に影響することが分かっています。ウェルビーイング(幸福)とは、マクロな視点で社会問題を考えるSDGsと違って、ミクロの視点で個人を考えるものです。近年、ソロキャンプやサウナも流行していますが、これも自分を見つめ直し整えたいからということかもしれません。

「心地よい生活」を求めている人が増えていると思えます。少し意識を変えるだけで、自分だけでなく周囲の方も幸せを感じられるのではないのでしょうか。自分を考えてみるきっかけにしてください。

今回は、因子分析という手法をつかって導き出された「幸せの4つの因子」をご紹介します。(下に詳しく記載します)「4つの因子」とは? 例えば「色」は、たくさん種類があるように見えますが、その全ての色が、赤・青・黄という三原色から成り立っています。「幸福」も同じようにすべてを表現できるというの概念で表現できるというのが、「幸せの4つの因子」の考え方です。



【参考】
「幸福度を高める4つの因子とは?」慶應義塾大学大学院教授 前野隆司さん
<https://media.lifenet-seimei.co.jp/2018/11/27/14508/>
「いま、あなたは幸せですか?」「幸せの4つの因子」を知らば「幸福度」を上げられる/慶應義塾大学大学院教授-前野隆司
<https://news.mynavi.jp/article/20200918-1313798/>

【情報提供元】
株式会社メニコン
〒460-0006
名古屋市中区葵3丁目21番19号

メニコン サプリメント 検索

ザクロに豊富に含まれるミネラル



妊活ザクロ屋



ミネラルは5大栄養素(タンパク質、炭水化物、糖質、脂質、ビタミン、ミネラル)の1つで、ミネラル(Mineral)という言葉は、mine(鉱山・鉱石など)に由来しています。

体内に占めるミネラルの割合は、約5%と決して多くはありませんが、カラダの機能を維持・調整するなどの重要な役割を担っており、生命活動を維持するうえでとても大切な栄養素です。にもかかわらず体内でつくることができないため、日ごろから食べ物などで摂取する必要があります。

ミネラルには約100種類の栄養素があると言われていますが、その中で人のカラダに必要な16種類のミネラルを「必須ミネラル」(カルシウム、リン、カリウム、硫黄、塩素、ナトリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、マンガン、クロム、ヨウ素、セレン、モリブデン、コバルト)と言います。

この中で特に不足しがちなミネラルは、カルシウム、亜鉛、カリウム、鉄です。「カルシウム」は主に歯や骨をつくるものとなるもので、不足すると骨の発達が悪くなります。筋肉、神経、心臓が正常に機能するために必要と言われています。

「亜鉛」は、消化や代謝、生殖などに関わる多くの酵素に必要な栄養素です。不足すると味覚や嗅覚、聴覚に影響を与えます。

「カリウム」は、血圧の調節、心筋収縮などを行いますが、不足すると脱力感や疲労感、高血圧などの症状を引き起こします。「鉄」は、赤血球のヘモグロビンの主成分で、不足すると貧血になります。(日本医師会)

ミネラルが含まれている食材や果物は多くありますので、毎日の食事の中に意識して取り入れることが大切です。



妊活ザクロ屋

【情報提供元】
タナカコーポレーション株式会社
〒816-0845
春日市白水ヶ丘4丁目98-5
TEL:0120-14-3968

ザクロのしずく 検索

幸福度を高める4つの因子 「ウェルビーイング」(2)



メニコン

①「やってみよう」因子
自己実現と成長の因子と言われます。ここでいう自己実現とは、やりたいことをやってわくわくすることです。仕事でも趣味でもボランティアでも構いません。やりたかった仕事に従事するなど、夢や目標を実現しようとする人です。この端的な例がベンチャー企業といえるかもしれませんが、何かを成し遂げたときには、ドーパミンが出ますが、夢や目標に向かってワクワクしているときも出ています。

②「ありがとう」因子
他者と積極的に接し、人に感謝し、他人との関係で幸福を得ている人は幸福度が高いようです。感謝すると優しい気持ちになります。このときオキシトシンやセロトニンが出ています。また友人の数と幸福は比例するという報告もあります。ただ、ここで大事なことは友人に多様な性があること。社内外の友人や、友人の年齢層も多彩なほうが幸福度も高いようです。他人を幸福にしたいという気持ちがある人の幸福度も高まるようです。

③「なんとかなる」因子
楽観的で気持ちの切り替えが早い人は幸福度が上がります。楽観的というと、会社や仕事にそぐわないのではと思われそうですが、この場合の楽観とは、やるべきことをやってみようという前向きな考え方で、製品やサービスの営業をするときも、前向きに説明すると幸福度が上がります。お客さんも気持ちよくなるようです。幸福は人によって変わります。

④「ありのまま」因子
本来の自分をよくわかって自分らしくふるまうことです。人の目を気にせず、人と比較せずに陥らなず、本来の自分ままに行動できる人は幸福です。

大事なのはこれらの4つの因子が揃っていることです。「幸福」というのは、夢や目標があっても、やる気にあふれていて、仕事も私生活も人と比較せずにがんばろうと思える。そして周囲に感謝し、仲間と良い信頼関係が築けている状態だといえます。

【情報提供元】
株式会社メニコン
〒460-0006
名古屋市中区葵3丁目21番19号



2人の妊活style おとなの青汁市場

大人の青汁公式ショッピングサイト

大人の青汁

コエンザイムQ10



コエンザイムQ10以下、CoQ10は、ユビキノールやユビデカルソールとよばれる脂溶性物質で、動植物の体内で生合成される物質であり、細胞のミトコンドリアに最も多く存在します。ミトコンドリアは独自のDNAを持つまさにエネルギーそのものと言えます。CoQ10は、そのエネルギーの源とも言えます。日本では「補酵素」とも言われています。様々な生命活動の原動力を生み出すほか、強い抗酸化作用を持つことから、生活習慣病や老化の予防に役立つといわれています。

CoQ10は、体内に自然に存在する物質で、心臓、肝臓、腎臓、膵臓に高濃度で認められます。(※厚生労働省)ただし、その量は年齢やストレスなどによって少なくなることが知られています。エネルギーを作り出すのに必須の物質でもあり、CoQ10が不足すると、細胞が本来の働きを発揮できなくなりやすくなります。イキイキとした毎日を目指すためには、とても大切な栄養素とも言えます。

体内のさまざまな臓器にエネルギーをもたらすCoQ10ですが、例えば心臓のCoQ10の量は20代がピークで、40代では30%、80代では50%以上が失われてしまつて言われています。また脳でも70歳ごろから濃度が低下すると言われていています。(※オーストラリアのキネゾール栄養医学研究所)30代をこえて、動悸や息切れがする、疲れやすい、足がむくむ、運動しても体脂肪が減らない(代謝が悪い)低血圧、冷え性の方などは、食べ物やサプリメントなどから積極的にCoQ10を摂ることが必要かもしれません。

CoQ10を多く含む食品は、青背魚、肉類(牛・豚)、大豆、ナッツ類(クルミ、アーモンド、ピーナッツ)、ほうれん草などです。

青汁で妊活

【情報提供元】
株式会社ウイッツジャパン
〒812-0011
福岡市博多区博多駅前3丁目18-8
ブルク博多駅前5階
TEL:092-418-1830

大人の青汁 検索





月花 心地よい生き方、していますか？

最近、占いが「自分を
知るツール」として注目され
てきたような気がします。
(「ようやく」)人生で起こ
る事の行き先を誰かに決
めてもらうのではなく、占
いの結果を聞いた上でど
う作戦を練っていくか、つ
まり最終的に決めるのは
自分自身です。

大多数の方が知りたい
未来のことや相性のこと
も含め、自分でも分から
ないことを知ることができ
るのが占いです。大事な
は「自分がどうしたいか」、
他の誰かの「しあわせ」は
自分にとっては違うもの
だということ、自分を深
く知れば知るほど気づき
ます。たとえ親子であつて
もです。



【情報提供元】
月花 細川知子
Instagram
[tsukihana128]で検索！

座、天秤座、水瓶座はシニッ
としたイメージ。土の星座
の牡牛座、乙女座、山羊座
はきつこりして信頼感を
与えることが多いです。
(ちなみに、生まれた時間
が分からないとこのASCの
の星座は分かりません。)
洋服、髪型、メイクにせ
ひ星座の特性を取り入れ
てみてください。驚くほど
周りの反応が違ってくる
ます。

心理行動学

子育ては「引き算」ではなく「足し算」で



すでに育児をある程度
経験されたお母さん達か
ら「子育ての秘訣は早く
あきらめることよ」とい
う(冗談交じりの?)言葉を
聞くことがときどきあり
ます。しかし私は、この考
えは大間違いだと思つて
います。



【情報提供元】
(同)un-limited school
代表 木下 山多(さんた)
https://unlimitedschool.jp/
元商社マン、元中学校教師。最
新実践心理学や催眠療法等を用
意、意識的・無意識的行動を自
在に変化できる「心理行動学
ニュートラルベース NLP®」
開発者。「NLP ヒプノセラピー
(= 催眠療法)®」トレーナー。

ラジオ出演時の
インタビュー動画は
こちら↓

もちろん我が子に過度
に期待をかけて無用なプ
レッシャーをかけたり、無理
やり方向づけをすることは
よくありませんが、親が諦
めた瞬間にその子どもが
飛躍的に伸びる可能性は、
一気に狭められてしまいま
す。

じぶん磨き

秋をたのしむ



パーソナルカラーとい
言葉を最近よく耳にし
た方も多いのではないで
しょうか？
人はそれぞれ生まれ
持った肌や目、髪の色など
によってイエローベースや
ブルーベース、また、春・夏・
秋・冬の4つの季節色に分
類出来ます。色の明度や
彩度によって似合う色
に分けるイメージです。



【情報提供元】
じぶん磨き向上委員会
太田江莉奈

これをふまえると、私は
少しくすんだ柔らかいブラ
ウンを選ぶと良いという
ことになります。
また、パーソナルカラーが
夏や冬の方なら寒色系の
中で秋らしい色、春の方
なら明度の高い秋色がし
っくりくるでしょう。
同じ系統でも、その中
から自分の似合う色の特
徴をもった色を選べば良
いことです。

心と脳

脳を知ることは、自分を知ること -4-



人を分析するときによ
く右脳型、左脳型と区別
されることがあります。そ
して、それを聞いて「何と
なくこんなタイプかな？」
とイメージできると思いま
す。



【情報提供元】
心と脳 kayo nagayama
※企業での診断テストを実施
しています。興味ある方は、
お問い合わせください。
株式会社ラシゴニュー
ラシゴニュー 検索



レーニング内容を検討する
際にも活用されます。今の
状況によりあったトレー
ニング方法を選択して、よ
り成果を引き出すための手
段として利用されます。
実際、指導前と指導後で
テスト結果が異なること
がわかつています。自己を
知ることが併せて、理想像
を追求することにも結び
付くと言えます。
大まかな診断のベースと
なる考え方を図で示して
います。

専門家による相談コーナーでは
今のあなたの状況に合わせた
アドバイスをいたします。
本格的な治療をはじめたい方、
通院中の方、漠然とした不安をかかえ
ている方、どんなことでも
ご相談ください。



ドクターによる特別講演や対談など、ご来場いただいた皆さまがよりよい情報を受け取れる場となるよう、スタッフ一同、準備・運営に力を注いでおります。

詳細は、ラシゴージュHP、Instagram、Twitterでご確認ください。情報は常に更新して参ります。どうぞお楽しみに、ご期待ください。

企業による出展ブースも予定しております。カラダにもココロにもうれしい「妊活ファーストセット」の販売や、たくさんのお土産もご用意しています。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

このとりフォーラム運営委員会



【2019年 春の このとりフォーラムの様子】

La・cigogne
ラシゴージュ

第7回

このとりフォーラム®

【日時】 2021年11月28日(日)
10:30~17:00

【場所】 エルガーラ中ホール
福岡市中央区天神1丁目4番地2号

【主催】 このとりフォーラム運営委員会
株式会社ラシゴージュ



入場無料

おまかせしました！
たくさんの方々からの
ご要望をいただき、
今回は、リアルとオンライン
で同時開催いたします。

たくさんのお土産
をご用意しております。

このフォーラムを通して、参加された方々に、よりよい情報を得ていただき、笑顔あふれる1日にできたら嬉しく思います。

どうぞ、パートナーと、ご友人と、ご兄弟と、ご家族と、一緒に、ご参加ください。

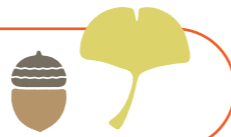
妊娠・出産に向かうには、働き方も大切です。周囲との関わりも大切です。正しい知識をもつていけば、遠回りしないでいいこともあります。またこの時期に周囲との関わりをもつていけば、その後の子育ても楽しくなります。

2015年からはじまった「このとりフォーラム」は、今回7回目の開催となります。コロナ禍で、昨年は「このとりフォーラム特別編」として、テレビ(JCOM)番組を製作し、ご協力いただいたドクターのご講演を約2カ月間にわたって、テレビで放映(開催)しました。

このとりフォーラムのテーマは、「未来」です。自身のカラダと向き合いながら、「これから」を考えるフォーラムです。その中で特に大きなテーマとしているのが、「妊活」です。「妊活」「未来」というポジティブなイベントとして、ご来場(ご視聴)いただける方々に有意義な情報提供をしたいと思っております。



昨年のドクター講演(テレビ編)の様子はラシゴージュTV YouTubeチャンネルからご視聴いただけます。
※よりよい情報発信につとめております。チャンネル登録もよろしくお願いいたします。



抽選 10名様



B もち吉 てのひら日記 (12袋入)
それぞれがユニークな味を持つひとくちサイズあられ
販売価格 1,188円(税込)



抽選 10名様

A 「みんなのせっけん」

クロレラ工業株式会社とシャボン玉石けん株式会社から、お肌にも環境にも優しい「みんなのせっけん」が誕生しました。



無添加石けんにクロレラエキスと、アボカドオイルを配合した石けん
販売価格 880円(税込)

※本誌p7~8にみんなのせっけんの記事を掲載しています。

プレゼントの応募方法・送り先

専用のアンケートハガキが官製ハガキに、良かったページのタイトルの5つ、お名前、ご住所、年齢、本誌へのご意見、ご感想、ご希望のプレゼント記号をご記入の上、下記へお送りください。

E-mailからもお申し込みいただけます。右下のQRコードを読みとって下さい。

〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8ベルコムズ博多7F
ラ・シゴニュー事務局
FAXの方は 092-473-5080まで http://www.la-cigogne.net

※ご応募いただきました個人情報、プレゼント品の発送および、「La-cigogne(ラシゴニュー)」の送付を希望された場合の発送、メルマガに登録希望された場合のメルマガ配信にのみ利用させていただきます。また、ご本人の同意がある場合を除き、個人情報を第三者に提供することはございません。
※ご投稿いただいたご意見・ご感想につきましては、ペンネームまたはイニシャル、年齢(年代)、お住まいの都道府県と共に、誌面に掲載させていただく場合がございます。

2021年10月31日(日) 必着

E-mailからもお申込みできます



ラ・シゴニューがいまお伝えしたいトピックをお届けします!

ラ・シゴニューインフォメーションへの掲載につきましては、(ラ・シゴニュー事務局)092-473-5080までお問い合わせください

相談無料 福岡市不妊専門相談センター

一般相談 [予約優先]

●特定・一般不妊治療費助成金の面談(事前説明)、申請書類提出

専門相談 [予約制]



●検査・治療に関すること
●不妊・不育一般に関すること

専門医特別相談会:テーマに沿った相談会なども実施

※今後の予定

10月13日(水) アイブイエフ詠田クリニック 詠田医師

11月18日(木) 福岡山王病院 宮原医師

申込み等 詳しい事は市政だよりをご覧ください。

★オンライン相談 (Zoom) 開始しました。

■ご予約・ご相談・お問い合わせ先はこちらから

福岡市不妊専門相談センター
福岡市中央区天神1-8-1 福岡市役所 (地下1階)
TEL.080-3986-8872

〈月・火・木〉10:00~18:00 〈水・金〉13:00~19:00
〈土(第2・4)〉13:00~17:00

コンサート

ニューヨークを拠点に、カーネギーホールなどで聴衆を熱狂させる「7本指のピアニスト西川悟平」が来福。魂を揺さぶられる唯一無二の演奏をお楽しみください。



奇跡のピアニスト 西川悟平

2021 11/12 (Fri)

星・夜 公演
エルガー大ホール
(福岡市中央区天神)

※詳しくは、

ラシゴニュー 検索

[お問い合わせ]

株式会社ラシゴニュー TEL:092-473-5080

オススメ書籍

私がオススメする「これは絶対読んでほしい書籍」



大原ちか眼科 院長 大原千佳先生



販売価格 968円(税込)



販売価格 1578円(税込)



販売価格 1430円(税込)

脳トレでおなじみ 脳科学者 川島隆太監修
最新の脳研究からわかったこと
こんな事実知っていますか?

誰もが「スマホ脳」になっている……
ユーザーが知らない恐るべき影響とは?

目を酷使する現代人
目の疲れは自律神経を乱し
不眠・頭痛・肩こりなど
さまざまな不調を引き起こします



こちら アフリカ・モザンビーク! [第29回]

ラシゴニュー共催の九州国際フェスティバルに出演。

八月に福岡市で開催された九州国際フェスティバル。モザンビークののちをつなぐ会の寺子屋・ディレクターで国民的ミュージシャンナジャの出演のお話をラシゴニューさんにいただき、イベントに合わせてモザンビークからナジャが来日しました。コロナ禍になってから当会ではイベントを自粛しているおり、なかなか皆さんにお会いする機会がない上、ナジャも久々の大きな会場での演奏とあって、私たちも、イベントをとっても楽しみにしていました。
日本入りした頃は、オリンピックの開催間近で、成田空港はオリンピック関係者で結構な人混み。飛行機が到着してから検査や必要書類のチェックを行い三時間後にやっと空港出口に。空港までの送迎付きの宿を予



榎本 恵 Megumi Enomoto
一般社団法人モザンビークののちをつなぐ会代表理事。
福岡県北九州市出身。大学卒業後、京都、東京の広告代理店でプランナーとして勤務。その後、Planning MAYを開業し、ベンチャー企業支援を行う。2012年、日系企業の新規事業開拓のためモザンビークで半年間業務を行い、2013年「モザンビークののちをつなぐ会」を設立。モザンビーク・ペンバに在住。

約しておき、しっかりとと十四日間隔離し、福岡に飛びました。日本でもデルタ株の感染拡大が起き、モザンビークでもコロナ禍が始まって最大級の感染拡大が起きています。また当会活動地のカーポデルガド州で発生しているイスラム過激派の攻撃を制圧するために、ルワンダや、南アフリカ等の国から軍が派遣されており戦況が激化しています。テロ紛争やコロナと、心配事も途切れることはありませんが、イベントを通じて、一人でも多くの人に「ニュースにならないモザンビーク北部で起きている戦いや貧困、食糧難の現実を知っていただければ幸いです。
日本でもコロナ禍は続きますが、家族、友達、地域、そして世界中の人たち一人ひとりの、かけがえない健康と命を守っていきけるように、みんなで前向きに、乗り越えていきたいと思います!

This article is authorized by株式会社ヤヒロ, Yahiro Mozambique
https://www.yahiro-d8.co.jp/
https://www.yahiro-africa.com



◆寄付等はコチラの口座にお願いします
◆三井住友銀行天神町支店(番)1920099
名義:モザンビークののちをつなぐ会 代表榎本恵

◆クレジット決済で寄付できるようになりました。
https://synca-ble.biz/associate/tsunagukai/

鮭と明太子が
出会って
生まれた
箸がとまるなり
おいしさ

鮭明太



スーパー・小売店・福岡空港・博多駅 マイニング
通信販売などで絶賛発売中！
お問い合わせ、注文はこちらから

海鮮一八 鮭明太 検索  



鮭明太CMは
こちらから▶

シャケ明太
シャケ明太
海鮮いっぱい
シャケ明太



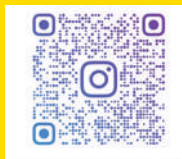
シャケめん体操
はぜひぜひ
こちらから▶

鮭明太
ガール



Instagram公式アカウント
「sakementai_ippachi」では、
海鮮一八の鮭明太情報をお届け
しています。

QRコードから▼
「sakementai_ippachi」の
公式instagramにアクセスし、
フォローしてください。



SYAKEMENTAI.18



鮭明太チャンネルは
こちらから▶



九州の食の強みは、新鮮なネタと、作物の種類、そして春夏秋冬を問わず、いつも直送が可能なこと。美味しさをのがさず、天然水や気候のめぐみを一身にうけた農産品が魅力的な商品となって、「九州のおいしい」を再発見させてくれます。ご家庭にいながらにして、九州の食の魅力にとりつかれる感覚をぜひ体験して下さい。

イチ押し

ネギシリーズ3点セット

通常価格 6,000円 (税込・送料別) のところ
特別価格 5,000円 (税込・送料別)

今だけのお得キャンペーン

さらに注文画面で

クーポン番号 La1818

を入力していただくと

3,800円 (税込・送料込)

でご提供します。



ご注文は
こちらから▶

※キャンペーンは
2021年11月30日 (火) まで

海鮮一八が
自慢の「九州の味」を
全国にお届けします

Memo [ネギ]

ネギの独特の香りや、辛み成分には、血行促進や疲労回復、殺菌作用、免疫力を高める効果があると言われています。また青い部分にはカルシウムやβカロテンなどの栄養素が含まれていて、美肌づくりにも期待できるようです(^ ^)

葱
negi



ネギジェノベーズ
2,000円 (税込)



ネギドレッシング
2,000円 (税込)



ネギマヨネーズ
2,000円 (税込)

風光明媚で自然豊かな福岡県朝倉市は、県内でも有数の農業地域で、米・麦・大豆をはじめ、柿や梨などの果物から野菜、パンジーやシクラメンなどの花苗に渡り、様々な農産物が生産されています。そんな朝倉市の代表的な農産物のひとつ、青ネギは「博多万能ねぎ」というブランド名で、一年を通して全国に出荷されています。

新鮮で安心・安全な青ネギとバジルの不思議なハーモニーをぜひ、ご賞味ください！
私たちのカラダは食べ物に含まれる栄養素で成り立っています。だからこそ有機肥料を使用し、農薬は出来る限りおさえました。手間ひまを惜しまず安心、安全で栄養たっぷりの青ネギを使用した「ネギシリーズ」をよろしくお願います。

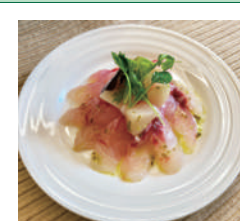


パスタに混ぜる

おうちご飯をより豊かに、より楽しい食卓に。ご家族全員をとりこにするこだわりの味が完成しました！
パンやパスタはもちろんのこと、アレンジレシピも自由自在です。可能性は無限に広がります。



厚揚げ豆腐にも



鯛などのお刺身にかければカルパッチョの完成



アボカドにもかけるだけ

◎ネギシリーズ誕生のきっかけは、朝倉市の水害被害の復旧に何かお手伝いできないだろうかと思い立ったこと、その時に朝倉市の香り豊かな青ネギを思い出し、商品化することで貢献できるのではないかと思ったのがきっかけです。
◎朝倉市の青ネギをふんだんに使った「ネギシリーズ」は、売上げの一部を水害の復旧支援に寄付いたします。



海鮮一八 各店舗でも販売しています。



別府店

☎092-292-3133
糟屋郡志免町別府3-15-5
【定休日】不定休



南里店

☎092-410-2686
糟屋郡志免町南里3-5-43
【定休日】不定休



仲原店

☎092-260-8162
糟屋郡粕屋町大字仲原1775-5
【定休日】不定休

大分日出店

☎0977-73-0022
大分県速見郡日出町豊岡883-2
【定休日】不定休

ふれあい市場
旬の鮮日出店内 さかな屋

☎0977-72-1118
大分県速見郡日出町3862-1
【定休日】不定休