

La・cigogne

私らしく生きるためのライフブック

ラ・シゴニーユ

2022
VOL.43
SPRING

公認心理師 Interview

心の感じ方は人それぞれです
「シャンパンタワーの法則」ってご存知ですか？

Topic

こうのとりのフォーラム® in TOKYO

春のスペシャルプレゼント

お菓子や書籍などプレゼントが盛りだくさん

人気コーナー

女性起業の知恵袋
お便りコーナー



カラダ会議がますます充実！

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

ラ・シゴニーユTV

J:COM(11ch)にて、絶賛放映中！
詳しくはJ:COM 番組表をご覧ください。
見逃した方は

YouTube
ラ・シゴニーユTV
チャンネルから



TAKE FREE



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



La・cigogne

2022
VOL.43
SPRING

発行：株式会社ラシゴニーユ 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 ヌビコビル博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

Menicon

ずっと輝く瞳に。メニコン

瞳の安全の先にこそ、
見える喜びはある。

瞳の安全を最優先に
考えることは私たちの原点です。
この信念を大切にしながら、
お客様の瞳の健康を
生涯にわたって見守り続けます。



新しい「みる」を世界に
New Vision of Miru for the World

「みる」とは、五感を通じて楽しみや喜びを感じて共感し合うこと。
メニコングループは、より豊かで、笑顔あふれる日々の実現に向け、
様々な境遇やライフステージに適した「みる」を提案し続けます。
全ての人々が幸せや豊かさを実感できるように、新しい「みる」を世界に。

みんなの瞳を、輝かせよう。
70
th
ANNIVERSARY

INDEX

- 01 妊活ザクロ屋
- 02 ラ・シゴニーユ設置情報
旬屋やすかわ
- 03 特集 公認心理師 インタビュー 心の感じ方は人それぞれです。
- 07 フェムテックジャパン このとりフォーラム® inTOKYO
- 08 教えて！先生 女性起業の知恵袋
- 09 カラダ会議(ドクター編)
蔵本ウイメンズクリニック
青葉レディースクリニック
古賀文敏ウイメンズクリニック
あべなおこ歯科クリニック
- 11 クリニック・カラダ会議企業ガイド

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

- 12 大賀薬局
こちらアフリカ・モザンビーク(第31回)
- 13 カラダ会議(企業編)
株式会社メニコン
妊活ザクロ屋
ウイツジャパン
- 15 ココロ会議
月花
じぶん磨き
教育
心と脳
- 17 ラ・シゴニーユのSDGSの取り組み
- 18 ラ・シゴニーユTV取材日記
スマイルプレゼンツ
- 19 お便利コーナー
- 20 ラ・シゴニーユ インフォメーション
- 21 春のスペシャルプレゼント
- 22 株式会社進和プロモーション
- 23 株式会社メニコン

次号予告 次号は... 2022年 6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

店主こだわりの新鮮な肉・魚・野菜をとり揃えています。
ぜひ 桜坂の「旬屋やすかわ」へおいでください。

旬屋やすかわ ☎090-6618-2719
福岡市中央区桜坂2丁目1-37福岡市地下鉄 桜坂駅2出口から徒歩約2分

ザクロだけに
こだわり抜いて20年
ザクロエキス専門店だからこそ
実現できた!

ザクロのしずくが
選ばれている
3つのPoint

完全無添加・農薬不使用

パワーがすごいエリートフルーツ
100%ピュアザクロのみ使用

原料は伝統農法により育てられた
ザクロ果実のみ

砂糖 完全 農薬
不使用 無添加 不使用



ザクロに含まれる
注目の栄養素

エラグ酸

ザクロに含まれる成分のなかでもエラグ酸は、他の果物に比べてダントツに含まれています。エラグ酸はヒト腸内の腸内細菌によって代謝されてつくられる物質のひとつウロリチンAとなり、ウロリチンAは、「若々しいカラダづくりへの素材」として、近年、特に注目されています。また、エラグ酸は基礎化粧品原料としても使われており、紫外線対策美容においても注目されている素材です。

アントシアニン

植物の色素成分であり、ブルーベリーに含まれていることで有名な栄養素アントシアニン。ザクロにも多く含まれ、ブルーベリーと同様の力を備えています。

原料は自然種のザクロだけ
「厳選ザクロ約50個」

古くから世界の様々な地で生命や誕生、美容や健康にシンボリックな果物として重宝されてきた歴史をもつ果物「ザクロ」。現代でも、ザクロの全て(根・木・花・実・種子)が、それぞれの成分により、漢方や健康食品、美容、健康オイルなどに利用されています。特に「ザクロの実」は、女性の美容や健康に役立つ果物です。

約15,000粒が1本に詰まっています!



スーパーフードとして世界が注目

驚きの栄養素がたっぷり!

ザクロは世界でも「スーパーフード」と呼ばれるほど、美容や健康にとっても優秀な果物として知られ、日々、多くの研究機関で様々な研究がなされています。

カラダが喜ぶ嬉しい成分
ポリフェノールがたっぷり

緑茶の約14倍 赤ワインの約9倍

ZAKURÖYA
美と健康
の象徴フルーツ
ザクロパワー!

圧倒的おいしさ!

ザクロのしずくはここが違う!

「ザクロのしずく」の
製法は5倍濃縮

ザクロ100%!ザクロの果汁だけを使用した5倍濃縮製法では余分な成分は一切含まれていません。ザクロだけを使用しているから香りも栄養素もそのままです。



3000円以上のご購入の際、クーポンご利用で「約ザクロ4個分」のザクロエキス入り!ザクロのしずくスティックタイプ2本をプレゼント!

クーポン番号【LS2022】

世界で認められた生命の果実ザクロで
美味しい健康習慣
はじめませんか?



1本500ml入り
(10倍希釈で約5L分)

初回限定

通常5,940円と
送料600円が

3,980円
(税込)

33%OFF

送料無料

最上級ザクロ100%濃縮エキス
ザクロのしずく

◎お電話から



通話料無料

いーよ

ザクロ屋

0120-14-3968

【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▼



お電話でご注文の際はクーポン番号【LS2022】をお伝えください。初回限定特典と3000円以上のご購入でザクロのしずくスティックタイプ2本をプレゼントいたします。

◎パソコン・スマートフォンから

ザクロのしずく

検索

※QRコードからのサイトでお求めの際、必ずクーポン番号欄に【LS2022】とご記入ください。



と考えるほうが自然です。
当院のカウンセリングを受診されている方でも、お話をきくと、治療の悩みではなくて「お姑さんとうまくいかない」とか、「近所つきあいが苦手」といった日常生活の悩みで来られている方も少なくありません。でもそれらは結局、その方の中で相互作用が起こって悪循環になってしまつたので、些細なことでも1つ1つ向き合いながら解決していくのがその方自身のいい変化につながっていきます。1つの些細なイライラは、非言語で周囲の他の人たちにも伝わってしまいます。何だかわからないけど、心のモヤモヤをずっと抱えたままの人もいます。これは結構しんどいです。「なぜだかモヤモヤする、いつも心が晴れない」そんな状況です。



公認心理師
谷尾 易子(たにお やすこ)さん

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年に新たに成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。

Q:心に悩みを抱えやすい人の傾向がありますか。

「頑張りすぎる」「人に助けてと声をあげられない」「自分だけで解決しよう」「自分さえ我慢すればいい」等、責任感が強すぎる由に思い悩んでいる人が多いように感じます。
小さなストレスも周囲の人を頼って手放せられたいのようですが、「自分でやらなければならない」と、それができない方が案外多いのです。

Q:実際のカウンセリングはどのように進めるのでしょうか。

基本はその人に合わせて進めていくので、一概にこんな進め方というのはありません。そもそも、なぜこんなモヤモヤするのか、ご自身で原因が分からない場合もあります。でも実はそのモヤモヤを感じているだけでも、解決の糸口になるのです。そのモヤモヤは自分の身体が何かを教えようとして



カウンセリングルームにて。可愛いぬいぐるみに癒されます。



心の感じ方は人それぞれです。 「シャンパンタワーの法則」ってご存知ですか？

ストレス社会と言われる中、コロナ禍において、それが加速している現状もあるようです。ストレスの感じ方は人それぞれです。また上手く対処できている時はよいのですが、必ずしもそう上手くいかない時もあります。そんな時、ちょっとしたコツや心の持ち方で乗り越えられることもあります。また、しんどい時は我慢せず、専門家の門をたたくのも手です。

今回は、ラ・シゴニーユ読者からの「心のケア」をテーマにしてほしいというたくさんの方の声にお応えして、福岡市天神にあるアイブイエフ詠田クリニック公認心理師の谷尾易子(たにおやすこ)先生にお話をうかがいました。

現代人の心のお悩みの特徴や傾向、対処法など詳しくうかがいました。

Q:「心の悩み」は、状況に依りて解決方法が異なるのでしょうか。

当院は不妊治療専門のクリニックですが「心のケア」を必要とする人のお悩みは一般の人でも不妊治療中の人でも変わりません。誰にでも悩みやストレスはあるもの。でも実はその悩みやストレスも24時間感じているわけではなくて、日々すごしている中では楽しい時間もあるはずですよ。もちろんそれを感じにくくなっている場合もありますが、まずはほんの少しでも日常生活の中の楽しいことに目を向けていただくのがよいと思います。

Q:具体的な解決策がありますか。

一日のはじめに、まず自分に投げかけてみてください。「今日、どんな楽しいことがあるかな」と。そして、「一日の終わりに「今日、いいことあったかな」と振り返りの時間を持ってみてください。「お花を見て癒された」「レシートの合計がゾロ目だった」あたりがとうと声をかけられた」等、どんな些細なことでもいいので思い出してみてください。

人は1つの役割だけを担っているわけではありません。例えば、仕事をしている自分、友達と過ごしている自分、家族やパートナーと一緒にいる自分、(当院で例えると)治療している自分。いろんな自分がいるのです。だから苦しいことがあっても、それが全てではなくて、その苦しみは自分のほんの一部



「悪い感情を抱いてはいけない」と思いがちですが、それをなくすと他の感情もなくすことになってしまいます。感情にいい悪いもありません。人であれば当然わき上がってくるものです。そして怒りもエネルギーです。それは自分を守るために沸き起こるエネルギーです。自分がよ

Q.自身を肯定し続けるということでしょうか。
人は時には自身の思いや発言が許せなくなる時があります。例えば、当院に通う方の例では、同じ世代の友人が子どもを授かったとき、「自分はこんなに頑張って治療しているのに」という思いが沸き上がって、素直に喜べない自分に「嫌悪感を抱いてしまふ」などです。
でも、そう思っても「当然だよな」と自分を認めてあげるんです。「駆け引き無しで100%認めてあげられる」のって、やっぱり自分です。そして信頼できる身近な人と共有できたらそれでもいいのです。



りよい方向に向かいたいたからこそその感情（エネルギー）なのです。

Q.その怒り（感情）への対処法はあるのでしょうか。

もし、怒りを感じた時は、そのことに気づいてあげる事です。決してないものにしてあげることです。怒りがおさまらな時は、新聞紙などの紙をビリビリ破りながら発散するのもいいかもしれません。（一人の時をおすすめします。）また、普段からできることとしては、自分のための時間や楽しいことを習慣にすること、時には周囲の人に頼ることも有効です。繰り返しになりますが、自分自身を大切にすることです。



ラ・シゴニーユ編集長 永山 佳代 アイブイエフ詠田クリニック 公認心理師 谷尾 易子 先生

ラ・シゴニーユTVチャンネルでも谷尾先生のお話をうかがいました。

Q.カウンセリングを受ける際の心構えってありますか。
よく「どんな風に相談したらいいでしょうか」と尋ねられることがあります。でも、決まりはありません。「ちょっとモヤモヤする」と言っていたただけでも十分です。そこから一緒に考えていきます。ゴールが見えなくても、それもまた一緒に見つけられたらと思います。
当院の1回のカウンセリング時間は80分です。初回の方でも十分にお話をうかがうことができますので、一人で悩まずに気軽に相談していただけたらと思います。

Q.なぜモヤモヤが生まれるのでしょうか。
小さいころから身につけた「心のくせ」が影響している場合も多くあります。小さいころに身につけたくせは、もちろん今でも十分役立つこともありますが、大人になるとある意味カスタマイズされて無用になることも多いのです。でもこれがなかなか自分で手ばなすことは難しいのです。



Q.くせや習慣を変えることはできますか。
自覚すれば案外早く解決することもできます。「そのくせいらぬ」と自身で決意できれば、短期間で解決できることもあります。「変わりたく」と思うその人の気持ちの強さで、解決のスピードが違います。周囲の人から行けと言われて気が進まないまま相談に来た人のスピードはやはり速くはありません。コミットメントできているかいないかが要となるのです。人は変化が苦手です。それは本能です。今のままが楽だし、人に言われて変わるのには尚更難しいのです。よく、過去の事実と他人は変えられないと言われます。でも、過去の事実に対して、どう感じるかは変えられますし、自分が変わることで、他人も変わる

Q.もっとも大切にしなければならぬものは何でしょうか。
はつきり言えます。「自分自身です」。「シャパンタワの法則」ってご存知ですか。いくつか解釈の仕方はあるのですが、例えば一番上のグラスを「自分」とします。二段目を「家族」、三段目を「友人・会社の人」、四段目を「社会全体」とします。人はよく自分のことは置いておいて、「家族が一番」とか「友人が誰よりも大切」と言いますが、「二段目、三段目から注ぎ始めるとすぐに上の段は枯渇してしまいます」。

られないなどです。でもこれらは小さいころに自分の身を守るための大切な「心のくせ」であったのです。しかし、大人になったその時、それが、知らず知らず今のモヤモヤにつながっている可能性もあります。

可能性もあるのです。人は小さな変化のほうを受け入れやすいので、ステップで一段ずつあがって、ある日ふと変化に気づく、くらいでいいのです。そのほうが確実に進んでいきます。「一気に0を10にするのは難しいですが、0を1や2にするような小さな変化の積み重ね、ステップで一段ずつ進めて10にするほうが容易です。少しずつ進めて、ある日ふと変化に気づく、くらいでいいのです。そのほうが確実に進んでいきます。」

アイブイエフ詠田クリニック
福岡市中央区天神1丁目12-1 日之出福岡ビル6F
TEL.092-735-6655
[診療時間] 9:00~17:00 (水・金は午後休診、土14:00まで)
完全予約制 [不妊治療予約] TEL.092-735-6610
カウンセリングのご予約は、クリニックまで。お電話の際に、日時と料金をご確認ください。

YouTube
ラ・シゴニーユTVチャンネルのご案内

◀こちらから谷尾先生のお話が聴けます。





たかやなぎ かずひろ
高柳 和浩先生

笑顔商店株式会社 代表取締役
中小企業診断士、心理カウンセラー、開運暦上級鑑定士、
九星氣學鑑定士
「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。

まずどうやって自分自身の存在
や商品・サービス(以下商品等)を知
つて貰えるか？お悩みの方も多いの
ではないでしょうか。しかし認知を上
げる方法は無限大にあります。
例えば、YouTubeやTikTok等
にアップして動画で継続的に配信す
る方法があります。またブログやメル
マガもまだまだ有効ですので、SNS
と組み合わせ定期的に発信すれば、
認知度は上がります。また発信する
のは好きではないけれど、コンテンツ
には自信があるという方は、情報発
信が得意な方やネットワークを持っ
ている方とコラボを組んでください。
これらの手段はお金もかかりません
し、とても有効な手段です。
ここで考えて欲しいのが、商品等
の役割です。例えば商品等にはスー
パーの特売商品のようにお感を出
せばすぐに売れる商品と、きちんと
説明をしなければ売れない商品があ
ります。前者を集客商品といえます。
一方、会社が本営に売りたい、収益率
も高い商品等を収益商品といえます。
収益商品の場合、説明しないとわか
りづらい商品等が多いのが実情です。

Q 商品やサービスの 認知度を上げるには？

そこで、例えばSNSなどで集客商
品無料でも可を紹介して、まずは
見込顧客のリストを集めて、定期的
に情報を発信し、関係性が強くなっ
たところで収益商品を紹介するとい
った方法が考えられます。大事なの
は集客商品と収益商品の関連性で
す。つまり動線です。それからお客
品には遊び心が少しあった方がよい
かもしれません。この2つの商品等が
上手く機能すれば凄じパワーを秘め
ており、例えば石窯ピザを提供して
墓石を売ったという話や、高級そう
な本をプレゼントして二世帯住宅を
販売した話など沢山の成功事例が
あります。要はアイデア次第です。
この為にはやはり軸となるのは、お
客様はどんな人か？です。まずは自
分の理想のお客様となるパーフェク
トカスタマーは誰かを設定し、その人
の困り事や悩み事が何か？自社の商
品等がどう役に立つのか？お客様の
表情や言葉は？等を考え、出会うシ
ーンまでイメージしてみましよう。

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

第4回

「目的」or「行動」
優先の考え方の
違い



第5回

認知度を上げる
方法



ラ・シゴニーTVのご案内

ラ・シゴニー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！

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

ラ・シゴニーTVの放映時間は変わることがあります。
詳しくは番組ガイドをご確認ください。



J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週月～金曜日は、17:00-17:20
(4月～ 12:30-12:50)
毎週日曜日は、23:00-23:20
(4月～ 22:30-22:50)

週6回(月24回)の放映です。

2022年3月24日 こうのとりのフォーラム® 東京開催決定！

「第8回 こうのとりのフォーラム®」 In Tokyo

2015年から毎年福岡で開催してきた「こうのとりのフォーラム®」は、「フェムテックジャパン」とのご縁をいただき、東京での開催が決定しました。こうのとりのフォーラムに込めた想いをフェムテックジャパンとのパートナーシップにより全国へ発信します。

フェムテックとは？

「女性特有の健康課題をテクノロジーで解決する」という考え方が「Femtech(フェムテック)」です。フェムテックは、「女性」と「テクノロジー」を掛け合わせた造語で、今の旬なワードとして多世代に受け入れられつつあると感じます。また現代の女性が活躍する(せざるを得ない)現状を考えると、とても重要なものと思えます。

また少し前に「不妊」というワードから「妊活」というワードが生まれ、世の中の意識が変わってきたように、「妊活前のフェムテック」(例えば、初潮を迎えた女性(逆に更年期を迎える女性)にまで範囲を拡げて、これからの健康を考えるという動きはとても自然なものと思えます。

このフェムテックをより多くの人に認知いただき、幅広い知識を習得する



「こうのとりのフォーラム®」福岡開催の様子

機会として、昨年10月に「第1回フェムテックジャパン2021」が開催されました。
ランゴニーは、この第1回開催時に「こうのとりのフォーラムとの協力開催」という名目でお手伝いしました。そして今回は、それを更に深掘する形で、パートナーシップをとることにいたしました。「フェムテックジャパン2022」の中で、特別企画「こうのとりのフォーラム in TOKYO」として参加いたします。

パートナーシップによる 相互の役割

「こうのとりのフォーラム」は、医療との連携という強みをもっています。また逆に、「フェムテックジャパン」は、こうのとりのフォーラムにはない全国との繋がりや、妊活以前の健康課題と向き合うという視点があります。双方を補うものとして、このパートナーシ

こうのとりのフォーラム®

こうのとりのフォーラムの大きなテーマは「未来」。女性の「コレカラ」を応援します。ドクターや企業と連携し、専門知識や、よりよい情報の発信を通して、笑顔と元気を未来へつなぎます。

Femtech Japan Project

フェムテック ジャパンプロジェクト

Female(女性)とTechnology(テクノロジー)を掛け合わせた造語、Femtech(フェムテック)。全国の女性がより快適に過ごせる世の中を創り出すプロジェクトです。

「これは非常に重要と考えております。これにより幅広い年代の皆さまに身近に感じて頂き、多くの興味を持っていただくことに繋がると思っています。」
ランゴニーは、今後ますます幅広い視野で、女性の生涯の健康課題に取り組みしていきたいと思っております。

不妊治療
不育症・胎児診断



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
15:30～19:00
水曜 10:00～13:00
土曜 10:00～13:00
15:30～17:00

(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。

2020年このとりのフォーラム・テレビ版のご講演は、こちらから視聴いただけます。



卵巣機能が落ちた女性に
再生医療を!

先日知り合いの美容外科の先生から勧められて、私の目の下にPRP療法を受けました。血液の中の血小板を集めて、多くの成長因子を直接肌注射して若返りを図る方法です。指摘されるまでの下のくぼみはあまり目立たなくなりましたが、言われてみればという感じです。気になる効果は、まず私のカラダを使って人体実験です。数年前から脂肪幹細胞を使った子宮内膜再生医療を福岡大学産婦人科と共同で行っていた経緯から、子宮内膜だけでなく卵巣機能への応用について興味を持っていました。福大の実験では、老化マウスに幹細胞を注射すると採卵数が増えたことも聞いていました。ただ老化しすぎたマウスには効果が見られませんが、対幹細胞が含まれていた方

が、いいの細胞が出ずカプセル状の物質エクスソームが有効なのか、このあたりはこれからの研究を待つこととなります。今PCRIFD療法といつて、成長因子のみを抽出・濃縮したものを卵巣内に注射する方法を今年1月から開始しました。採卵数が増えたり、卵子の質が改善したりすることが報告されています。自らの血液から採取するのでアレルギー反応はなく、卵巣注入も採卵時と同じように麻酔下で行うので、痛みもありません。もちろん自らの卵子の発育環境を向上させるものなので、万能ではありません。どれほど改善できるか、私の肌の経験を含めて夢のような治療ではないのですが、卵巣機能が落ちた女性への治療として考慮すべき方法になったことは確かです。

院長 古賀 文敏 (こが ふみとし)

日本産科婦人科学会専門医、日本臨床遺伝専門医、福岡大学産婦人科臨床教授、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。聖マリア病院新生児センター研修後に国立小倉病院成育センター生殖医療部門立ち上げに関わり、2004年から久留米大学病院にて不妊、内分泌部門主任。2007年福岡市中央区大名に不妊治療専門の古賀文敏ウイメンズクリニック開院。2014年天神に胎児診断部門併設して移転、拡張。2021年産後ケア開始。日本生殖心理学会理事長、日本レーザーリプロダクション学会副理事長、日本IVF学会理事、日本生殖内科学会評議員、生殖バイオリジー世話人



あべなお歯科クリニック

歯科クリニック



あべなお歯科クリニック

【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

歯科衛生士のお仕事

人が歯を失う原因の90%が「むし歯」と「歯周病」です。この2つが歯科の一大疾患で、今や生活習慣病とも言われ、国民の多くが罹患しています。つまりこの二大疾患を予防することができれば、自分の歯を一生保つことも可能となります。歯や口腔の疾患を予防する処置として、「フッ化物塗布」等の薬物塗布、歯垢(プラーク)や歯石など、口腔内の汚れを専門的に除去する「機械的歯面清掃」など、予防的な医療技術があります。この技術を歯科医師と一緒に専門的に行うのが歯科衛生士で、その役割は非常に重要です。歯のケアは「むし歯」や「歯周病」になってからの治療よりも「予防」に重点をおくほうがはるかに患者さんの負担を軽減し、その後の生活の質も維持できます。実は、自分

の歯の運命は、自分の歯に対する考え次第なので、そのためには歯科医師以上に専門的な歯科清掃法の指導を行う歯科衛生士のサポートが重要です。最近では、食べ物の選び方や、食べ方、噛み方を通じた食育支援、高齢者や要介護者の咀嚼や飲み込み力を強くする摂食・嚥下機能訓練も新たな歯科保健指導の分野として注目されています。長引くマスク生活の間では、「隠れ口呼吸」が増えていとも言われます。口呼吸になると口の中が乾燥して、むし歯菌や歯周病菌などの細菌も増えやすくなります。やはり定期的な歯科健診と、専門的な歯磨き指導が大切です。そしてウイルスに負けない身体づくりには、よく噛むことが何よりも大切です。それが免疫力を高めることにも繋がります。ぜひ実践してみてください。

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。2000年九州大学大学院歯学研究科歯学臨床系専攻博士課程修了。九州大学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月あべなお歯科クリニック開業。



不妊治療専門



医療法人
蔵本ウイメンズクリニック

【診療時間】

※現在、新型コロナウイルス感染拡大により一般不妊説明会の開催を見合わせております。初めてのの方は診療時間内にお電話でご予約の上、ご来院下さい。

平日 08:30～12:00
14:30～17:00
金 08:30～12:00
午後休診
土曜 08:30～12:00
14:30～17:00
(日曜・祝日は休診日)

〒812-0013 福岡市博多区博多駅東1-1-19
TEL:092-482-5558

2020年このとりのフォーラム・テレビ版のご講演は、こちらから視聴いただけます。



不妊治療と仕事の両立支援

医療法人
蔵本ウイメンズクリニック

カラダ
会+議

各専門分野からの情報発信コーナーです。

体外受精や顕微授精などの高度生殖医療を行う場合、頻回な卵胞計測の通院や採卵1週間前後の期間が、治療と仕事を両立する上で非常に困難な状況となっているようです。そのような場合、ランダムスタート法を用いた両立支援を提案しています。また今ならコロナ禍でテレワークや在宅勤務となっている現状も利用して、計画的に治療を行うことも可能です。加えてGWや夏休み、冬休み、企業のアミリイサポーター休暇などの長期休暇も活用しながら、患者さまと相談しながら、よりよい治療計画をたてていきます。

当院の両立支援外来では、治療過程で受診しなければならぬ日をお知らせし、患者さまに説明し、さらに患者さまの勤務状況から来院可能な

を丁寧にヒヤリングし、医師と連携しながら、できるだけ通院可能日に来院できるよう調整します。ランダムスタート法の場合は全胚凍結を行いますので、採卵が終わった翌週の土曜日(その患者さまのお休みの日)に受診し、凍結融解胚移植の治療計画をたてます。ホルモン補充療法の場合は、内膜チェックの受診日や胚移植、妊娠判定までのスケジュールがコントロールできることで、計画的に治療を行うこともでき、両立に伴う精神的ストレスも軽減します。また、あえて職場に治療中であることを伝えなくてもよいという選択肢も可能となり、プライバシーを保持することもできます。

院長 蔵本 武志 (くらもと たけし)

日本産科婦人科学会産婦人科専門医、日本生殖医学会生殖医療専門医、同指導医、JISART(日本生殖補助医療標準化機関)理事長、久留米大学医学部臨床教授、山口大学非常勤講師。1979年久留米大学医学部卒業。1985年山口大学大学院修了。医学博士。1995年6月蔵本ウイメンズクリニック開院。開院当時より、体外受精、顕微授精をはじめ、一般不妊治療や生殖医療の研究を広く行う。その他、不妊教室を開催し、国内では各学会への参加、発表、講演などを、また、国外では世界学会への参加、発表、情報交換などを行う。



産婦人科



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
https://aoba-ladies.jp

小松先生のお話はこちらから



出生前診断とは?

Aoba Ladies Clinic

出生前診断とは、胎児期に胎児の病態をできるだけ正確に知る検査のことです。不思議なこと、本人や家族だけでなく、周りの人も含めて誰もが、元気な赤ちゃん、正常な赤ちゃんが産まれると思っっています。でも、現実はずうでもなくて、たとえ、妊娠年齢が若くても、一定の確率で病気を発する赤ちゃんが産まれます。妊娠中や分娩時に不慮のトラブルが起きることもあります。

出生前診断が倫理的に許されるかどうかについてのコメントはしません。遺伝子診断に代表される生命科学の進歩によって、我が子が正常かどうか知りたいという要求を否定することはできないと思います。30年ほど前から始まった超音波検査による出生前診断は、近年、超音波装置や新しい遺伝学的検査方法の開発によつて、診断技術が目覚ましく向上し、胎児期や新生児期に正確な診断と治療が可能となりました。一方で、致死性疾患や染色体異常が見つかった場合の対応については胎児の生命倫理的な観点から、現在も有識者の間で議論が続いています。

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設。家族が白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・安全でしっかりとした診療のご提供を第一として、末永く地域のみな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」(毎週水曜10:55～)を放送中。



必要な成分を 必要なだけ 気軽に お得に

毎日のキレイからカラダの健康まで

メニコンが開発・セレクトしたサプリメント「めにサプリセレクト」

今、必要な成分を、必要なだけ補給

女性のミカタ「めにサプリセレクト」とは？
日本で初めて角膜コンタクトレンズの開発に成功、長年に渡りコンタクトレンズの
パイオニア企業としてリードしてきたメニコンがつくったサプリメントです。
必要な成分を必要なだけ。お求めやすく続けやすい商品です。

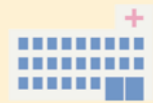


ヘルパー乳酸菌	ルテイン	葉酸	ブルーベリー	バナファイン	ビタミンD2+D3
1粒でヨーグルト 12個分以上配合	現代人に必須 PC使用する人に	妊活、妊娠時は 特に補いたい	スマホ社会の 救世主	食物繊維豊富 毎日の必需品	忙しい女性のミカタ トコトサポートします
1,080円(税込) 30粒(30日分)	1,080円(税込) 20カプセル(20日分)	1,080円(税込) 30粒(30日分)	1,080円(税込) 20カプセル(20日分)	1,080円(税込) 14粒(14日分)	1,080円(税込) 30粒(30日分)

大賀薬局 ベスト電器本店 B1 店で絶賛発売中！

(住所) 福岡市中央区天神 1 丁目 9-1 ベスト電器福岡本店地下 1 階
(電話番号) 092-741-7667

クリニック / カラダ会議 企業ガイド



歳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

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

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

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

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

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

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

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

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

あやベクリニック

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

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

株式会社ウイツツジャパン

[カラダ会議・情報提供] 大人の青汁

大人の青汁 公式 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

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

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]

KIZUKI 検索

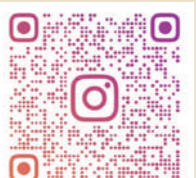
株式会社ラシゴニュー

[情報誌発行・ラシゴニュー TV企画・運営]

ラシゴニュー 検索



榎本 恵 Megumi Enomoto
一般社団法人モザンビークのい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「モザンビークのいのちをつなぐ会」を設立。モザンビーク・ベンパ在住。



▲公式Instagramはこちらから

ベパ子屋はまたまた新しくコミュニティやテロ避難民の子どもたちが増えており、現在総勢350名ほどの子どもたちが通所しています。連日、朝から大賑わい。というのもテロとコロナの影響で食糧難が深刻化しており、寺子屋の子どもたちの15%が「一日食以下で暮らしているため、去年から「ほぼ毎日パン配り」と夜ご飯の配食を行っているからです。

なぜ「ほぼ」毎日なのかというと、配食費の予算が全く足りておらず、スタッフが手出しでパンを買って、子どもたちに配っているため現状、毎日のパン配りは難しいのです。

お金が足らずにパンを皆の分、買うことができなくても、一つのパンを何片にもちぎって、必ず集まったみんなで食べます。

私が何よりも大切にしたい、また子どもたちから教えられたきた

こちら
アフリカ・
モザンビーク！
[第31回]

一つのパンを何片にも
分ける子どもたち。



ことは、相手の気持ちに寄り添うことと、助け合うこと、分け合うことです。アフリカは巨額の開発資金が注ぎこまれており、あと何年かすると、もともと貧富の差が広がり、所有主義、個人主義に陥る空気に侵食されるかもしれない。その時でも、立場や年齢に関わらず、相互扶助の力に満ちている世界を願ってやみません。

話は変わって、現在、ベパ子屋の深井戸が壊れており、水が出たり出なかったりと困った状況です。トラプルは続きますが、どうにか切り抜けるぞ！

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(普)1920099
名義:モザンビークのいのちをつなぐ会 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/>



超加工食品とは？(1)

メニコン

近年、超加工食品を摂り過ぎると健康面でのリスクが増加するとの報道があります。超加工食品として挙げられる代表的なものは、カップ麺やスナック菓子、炭酸飲料などで、がんや死亡率、肥満との関連を調べた研究結果が発表されているようです。ただこれらのデータは欧米のもので、日本人の食事状況から見ると、目の敵にするほどではないように思われます。食に関心の深い人たちの間では注目が集まっています。が、危険を煽るのではなく、まずは私たち自身できちんと見極めることが大切です。

超加工食品は、通常、香料や着色料、乳化剤などを含む加工食品物質（油、脂肪、糖、デンプン、タンパク質分離物など）を用いて工業的に作られた食品を指します。一般的に、口あたりが良く日持ちするため流通に適しており、低コストでメーカーにとつては収益性の高い製品であることが多いようです。超加工食品は、食品を加工の度合いで分

類した場合に最も加工程度が高いランクに入る食べ物で、ブラジルサンパウロ大学公衆衛生学部の研究者らが考案したNOVAという食品分類法に基づいています。

加工食品は悪者にされがちですが、確かに加工食品に頼り過ぎれば、野菜や果物の量が減ったり、エネルギーや塩分の量が増えたりと食事のバランスが崩れやすくなることは想像できます。しかしこれは加工食品に限った話ではなく、「過度に食べれば弊害が出る可能性がある」と理解していれば、すぐに問題があるということでもなさそうです。健康な食生活には、多様な食品をうまく組み合わせることが大事ではないでしょうか。



【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 検索



超加工食品とは？(2)

メニコン



NOVAは、栄養素ではなく、食品加工の範囲と目的に従って食品を分類する食品分類です。具体的には次のように分類されます。

グループ1 未加工あるいは最低限加工した食品
植物の種、果実、野菜（葉茎根）、動物の肉、卵、牛乳、水、砂糖などを加えていないジュースなど。これらに乾燥、粉砕、ボイル、冷蔵、冷凍、真空パックなどの加工をしたもの

グループ2 加工食材(料理素材)
圧縮、精製、製粉、噴霧乾燥などの加工で作られたもの。家やレストランの厨房でグループ1の食品を使って料理を作る際に使う食材(例：海水から作った塩、オリブや種をつぶして作った植物油、牛乳から作ったバター、酢、でんぷん)

グループ3 加工食品
グループ1の食品にグループ2の食品を加える比較的单純な食品(例：

缶や瓶詰め野菜、果物、豆類。塩または砂糖漬けのナッツ。チーズ、くんせい肉、未包装の新鮮なパン)

グループ4 超加工食品
5種類かそれ以上の多くの素材を含み、工業的に成形されたもの。家庭で調理する際には使われない添加物・素材(カゼイン、グルテン、硬化油、加水分解たんぱく質、香料、ノンシュガー甘味料など)や、油脂などを多量に加えた食品。

NOVAに頼らなくても、毎日食べている食品について、関心を持って頂きたいと思えます。身体を健康に保つことは、安定した精神状態の維持にも通じます。おいしだけでなく、自分に必要な栄養素を摂れる食品で健康維持に努めましょう。



【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 検索

NOVA. The star shines bright
<https://worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5>



濃縮エキスとは？

妊活ザクロ屋



妊活ザクロ屋



ザクロのしずく 検索

【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

果汁のドリンクは(加工品をのぞけば)、主にストレートジュースと濃縮タイプに分かれます。ストレートタイプは、文字通り果実を搾ったそのまま(ストレート)ということ。一方、濃縮タイプは、搾ったあとに水分を抜いて、1/5〜1/10程度に濃縮したものです。一見、ストレートの方がフレッシュで栄養たっぷりなのにも思えますが、濃縮タイプは、栄養成分も美味しさもぎゅっと凝縮されて濃厚なエキスに変身します。濃縮することで、より「果実そのものの美味しさ」が引き出されます。

濃縮還元といわれるジュースもあります。一旦濃縮したエキスに水分を入れて元の濃度に戻したものです。還元する際に、香料・甘味料・酸化防止剤などで、一定の品質を保つ調整をしている商品もあります。還元前の濃縮エキスは美味しいだけでなく、添加物がなくても保存期間が長いという利点があります。劣化の原因は水分です。それを抜くことで常温でも長期間の保存が可能になります。



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

2人の妊活スタイル

NMNとは？

(ニコチンアミドモノヌクレオチド)

今、世界中の研究者たちが注目を集めている次世代成分「NMN」。NMNは、ビタミンB群のビタミンB3(水溶性ビタミン・ナイアシン)から作られ、人や生物の細胞内に存在しています。カラダにはなくてはならない成分ですが、年齢を重ねるごとに減少していきます。また野菜やフルーツなどにも含まれていますが、その量はごくわずか。食べ物からの摂取はあまり期待できません。

NMNは、NAD(補酵素・ニコチンアミドアデニンジヌクレオチド)に変換されることで、エネルギーを生み出します。そのため、NADが減少するとエネルギー不足(加齢による変化)になると考えられています。NADはDNAの修復や合成、アルコールの代謝(アセトアルデヒドを分解)など、健康維持を助けるさまざまな役割を担っ

ています。しかし、NADそのものを体内に取り込むことはできないため、NADを増やすためには、そのおおもとなるNMNを摂取することが大事です。

ビタミンB3は、魚介類(特にかつお(かつお節でもOK)や、さば、穀類など)や、肉類(特にレバーなど)、きのこ類(他、緑黄色野菜やコーヒ、紅茶など)にも含まれますが、食事だけでは十分な量の摂取は難しいため、サプリメントなどを活用するのもひとつの方法です。

いつの時代も、「健康で若々しくいたい」という人々の根源的欲求がなくならないことはありません。現代は、人生100年時代と言われています。毎日の生活をいっつまでも快適に過ごすために、ちょっとカラダのことを考える時間ももつことも大切ではないでしょうか。



大人の青汁 公式 検索

【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





心優しい生き方、していますか？

月花

ラシコーニは年4回の発行なので今年初めての「3月」です。2022年も「心地よい生き方」を占星術を通してお伝えしていきますので、ぜひ楽しみにお待ち下さい！

さて、私たちの行動が制限される状況はまだまだ続いており、もう3年目。この数年の内に「自分を知る」「整える」といった言葉を見聞きする頻度が高くなり、人は困難に直面した時、解決するのは自分自身なのだとか多くの人気があつてきたからではないかと感じています。

何が立て続けに起こると、「どうして?」「いつまで続くの?」と思わずにはいられません。それを解決するために占星術でタリミングを読んでいくことができます。これは頻繁に使われている手法のひとつですが、

- ①自分が生まれた時の星の配置図、
 - ②その時の自分の感情の変化を表す星の配置図、
 - ③今動いている星の配置図。
- この3つを用いて、どんなことが起こりやすいかなど



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

を見ていきます。もちろん、悪いことのみならず良いことも！

しかしながら、あくまでも変化や成長は「自分自身と外部の状況が合わさった時に起こるもの」良い時期だから起こるとしては何も起こらないと同じですね。自分を知るといふ響きは掴みどころがなく、実にワットとした言葉です。(言うのも簡単!)かと言って実践するのは、何やらハードル高そうと思われがちなフレーズでもあります。そもそも自分のことがわからないのは、他者ベースに傾倒しすぎかも。自分を知ること。「自分が興味をもつこと。何が好きで、嫌いで、得意で、苦手で...と気負うことなく書き出してみただけでも「あー」と気づくことはあります。

出来事のタイミングは自分で調べるのは難しいので、お近くの占星術家まで一笑

シュタイナー教育をご存知ですか？

教育



「コロナ禍をきっかけに、世界は大きく変わりました。子どもたちの未来を不安に感じている方もおられるのではないのでしょうか。」

シュタイナー教育とは、オーストリアの思想家ルドルフ・シュタイナーによって提唱された教育法で、1919年に最初のシュタイナー学校ができてから102年余り、現在では世界64カ国1092校に広がっています。

【シュタイナー教育 3つの特徴】

その1 **芸術を通じた学び**
授業は子どもが自分の想像力を働かせるように芸術的に行われます。

その2 **エホック授業**
1つのテーマを毎日、3〜4週間通してじっくりと学びます。教科書は使いません。

その3 **多彩な専科**
手仕事、外国語、水彩画、音楽、演劇など、エホック授業のテーマと連動して教科横断的に多くの体験を行います。



シュタイナー教育では、子どもは成長段階に応じて「からだ(意志)」、「心(感情)」、「あたま(思考)」の順番でバランスよく育むことを目指しており、現在主流の「早期教育」とは異なりますが、この順番がこれからの時代に必要とされる力・創造力を子どもに育むと私たちは考えています。

興味のある方は、まずは低学年の体験授業を受けてみませんか。低学年の授業はファンタジーに富んでいて、先生のお話を聞きながら童心に返ってほっこりするすることができます。

詳細はQRコードからご覧ください。



【情報提供元】
福岡シュタイナー学園
初等部・中等部

ほっと一息

じぶん磨き



寒い冬が終わり、だんだんと日差しの温もりを感じる気持ちの良い気候になってきました。

春といえば、もうすぐ新茶の季節ですね。私は福岡県八女市出身で、「八女茶」が特産物なので、小学校の頃からお茶摘みの授業があった程、小さい時から緑茶に親しんできました。

皆さん、緑茶は1日にどのくらい飲まれますか？私は毎日のように朝昼晩飲むのですが、実は何気なく飲んでる緑茶には美容と健康のための嬉しい効果が沢山あるんだそうです！

まずは殺菌作用があることは有名ですね。喉がイガイガした時に緑茶でうがいをするとういようです。その他にもポリフェノールやビタミン、ミネラル、アミノ酸など私たちの身体に良い影響を促す成分が入っています。これらの成分は、美肌効果や老化防止、免疫力

アップ、脂肪燃焼のための代謝率の向上など、心身に健やかでいられるような嬉しい効果ばかりです。

また、緑茶は味だけでなくその美しい色や香りにもリラックス効果があるようです。日々の生活に「疲れた、リフレッシュしたい」というときに手軽に気分転換出来るアイテムとして「緑茶でほっと一息」をぜひ日常にとり入れて下さい。おすすめですよ。

心と身体、両方健やかでいることが日々の幸せに繋がって、更には女子力向上にも繋がるとは思いません。

お気に入りの急須と湯呑みを用意して、ゆっくりと茶葉を蒸らして、最高の杯で良い1日をお過ごし下さい。



【情報提供元】
じぶん磨き向上委員会
太田江莉奈

「心」ってなんだろう？

心と脳



「心」ってなんだろう？と、ふと考えてしまうことありませんか？

古代ギリシャの哲学者アリストテレスは、「心は心臓に宿っている」と考えました。医師の祖ヒポクラテスは、「考える」という行為には脳の活動が不可欠という視点から「脳」にあると考えました。現代では後者が現実的と思われるようになっていますが、哲学の伝統的問題と言われる「心身(心脳問題)」では、科学的見地から議論されているにも関わらず、「脳」がどのように「心」を生むかについてははっきりと解明されていないようです。

心と脳の間を少し掘り下げてみましょう。

例えば想いを寄せる人を想像すると胸がドキドキしませんか？ また食べ物でも、母親がつくった(愛情のこもった)お料理は「層美味」と感じませんか？ また生き物でなくとも小さいころから可愛がってきたぬいぐるみに対して、喜んでいたり、悲しんでいると感じたことはありませんか？ その意識

「心」は脳から来るのではなく、それを心理学で「心の知覚」というようです。

人工知能が可能になるのは、私たちが自らの経験(心の知覚)を学習し蓄積することで、さまざまな感覚を獲得しているからと考えられています。

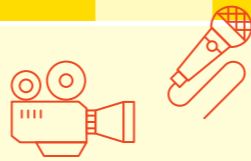
脳が損傷されると「心」に変化が生じることがあります。感情の起伏が激しくなったり、さまざまな行動に困難が生じる場合(心)もあります。そうしたことから、(心)と脳の間について考える神経心理学では、「心」は脳が生み出す「現象」と捉えているようです。

心と脳の間を、考えれば考えるほどにちよっと神秘的で哲学的な気分にもなりますね。



【情報提供元】
心と脳 kayo nagayama

ラ・シゴニューTV 取材日記



J:COM番組「ラ・シゴニューTV」では、ラ・シゴニューTVリポーターや永山編集長が、さまざまな企業の活動の様子や、専門家やドクターとの対談などを放映しています。主な取材の様子をご紹介します！

放映後は、YouTubeラ・シゴニューTVチャンネルで放映中！



コチラから全ての映像をご覧いただけます！▲



食の分野から脱炭素社会への貢献を目指すクロレラ工業株式会社の取り組みを、太田江莉奈(おおた えりな)リポーターが取材しました！



広告やチラシ、行政の広報誌など、ポスティングを通して情報をお届けする企業、進和プロモーションの活動を、荒尾菜紀(あらお まき)リポーターが取材しました！

SMILE PRESENTS 2022

Thanks! ミラクルスマイル

第9回スマプレランド2022
2022年3月19日(土)12:00~16:00

百道浜 SRPホール(福岡 SRP センタービル): 福岡市早良区百道浜2-1-22

放課後等ディサービスSMILE PRESENTS(以下、スマプレ)が主催するイベント「スマプレランド」が開催されます。今回で9回目の開催です。スマプレランドは、スマプレで過ごす小学校から高校までの子どもたちと職員たちが企画から運営まで全て行う、年に1度の一大イベントです。子どもたちの作品の展示や模擬店での販売、ダンスやゲームなどの楽しい企画が行われます。

ラ・シゴニューTVも取材します。皆さまぜひご来場下さい。楽しいブースや感動的な子どもたちの卒業式など、盛りだくさんです。



La·cigogne

2022年 ラ・シゴニューの宣言

私どもは「企業理念」「行動指針」を次のとおり示し、これに沿った企業活動を展開して参ります。



Vision

女性の一生に安心と豊かさを

Mission (企業使命)

ラ・シゴニューは、女性の一生をテーマとし、より「私らしく」が叶えられるよう、情報提供を通して、笑顔あふれる未来へ繋ぎます。

La·cigogne(ラ・シゴニュー)の事業

女性の一生をテーマとした情報誌「La·cigogne(ラ・シゴニュー)」発行。また同テーマをコンテンツとしたjcom番組「ラ・シゴニューTV」の企画・運営。大規模フォーラム「このとりフォーラム®」の企画・運営。ラ・シゴニューオリジナル商品の企画・開発・販売。オンラインショップの運営・管理。

La·cigogne(ラ・シゴニュー)は、フランス語で「このとり」の意です。

ラ・シゴニューは、幸せをよぶ鳥「このとり」をモチーフにしています。

情報誌「La·cigogne(ラ・シゴニュー)」は、「妊娠・出産・育児」と「働き方」で悩んでいた代表・永山の葛藤と愛から誕生しました！

結婚、妊活(向き合い方)、妊娠・出産・子育て、家事、介護、働き方など、多様なテーマで、自己のライフプランを早い段階から選択肢をもって考えていくことを提案しています。また読者と一緒に、よりよい女性のコレカラ(未来)を考えていくことが目標です。



La·cigogne(ラ・シゴニュー)のSDGs 活動指針

「未来へつなぐ笑顔と元気」を掲げて、持続可能な社会を目指します。子どもたちが「毎日、笑顔で」過ごせる未来となるよう、今、私たちがよりよいと思う道を考え、まずはできることから取り組んでまいります。

具体的には、次の取り組みに貢献します。

食育(2) 飢餓をゼロに

飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する

環境(12) つくる責任、つかう責任

持続可能な消費と生産のパターンを確保する

働きがい(5) ジェンダー平等を実現しよう

ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワメントを図る

地域社会(3) すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する

地域社会(17) パートナーシップで目標を達成しよう

持続可能な開発に向けて実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

持続可能な開発目標(SDGs(エスディーゼーズ): Sustainable Development Goals)とは、期限を定めた「世界を変えるための17の目標と169のターゲット、230の指標」からなる人間と地球の「やるべきことリスト」であり、すべての人々にとってよりよい、より持続可能な未来のための青写真です。開発目標は、持続可能な開発の社会、経済、環境の側面を統合したもので、互いに独立したのではなく、統合された方法で実施されなければなりません。

持続可能な開発の促進は今日、避けることのできない義務となっています。その具体的な内容に関するビジョンは、2030年までに貧困に終止符を打ち、豊かさや人々の福祉を促進しつつ、環境を保護することを目指す新たな「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に定められています。UNDP(国連開発計画)は国連の開発機関として、社会に持続可能な開発に至る道を歩ませ、リスクを管理し、強靭性を高めるとともに、豊かさや福祉を前進させることで、各国によるこのビジョン実現の支援に重要な役割を果たします。

誰一人置き去りにしないために、2030年までに各目標・ターゲットを達成することが重要です。(国際連合広報センター)

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
※次回、4月開催予定。詳しくは、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

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

教室



FUKUOKA BALLET CENTER

今春、2022年4月9日(土)に天神にバレエスタジオが新オープン！
グラウンドオープンにさきがけて、新スタジオでのレッスンを体感して
いただけるようプレオープンレッスンを開催予定です。



★プレオープン期間★ 4月2日(土)、3日(日)、5日(火)、6日(水)、7日(木)

スタジオの特長

- ★スクールと大人のオープンクラスがあります。スクールはお月謝制、大人のオープンクラスはチケット制です。経験豊富な講師陣が指導いたします。
- ★スクールは、年齢・身体・レベルに沿ってクラス分けを行い、丁寧に、ひとりひとりの個性を大切に、指導いたします。日々のレッスンを通して、踊る楽しさやバレエの素晴らしさ、またバレエを通して様々な力を身につける、育むことをお手伝いします。
- ★階を隔てて2つのスタジオを完備しています。各フロアは、バレエ用の床シートでは最高峰のリノリウムと国産の桜材を使用しているので、身体への負担なくレッスンに励むことができます。
- ★豊富なレッスンプログラムを提供しています。初心者から経験者まであらゆるレベルのプログラムが充実しています。目的にあわせて選択できます。
- ★心地よく、使いやすい更衣室で環境のよい施設です。ロッカーが大きめの設定なので、大きなバッグも収納しやすく、快適にご利用いただけます。天神からのアクセス良好、利便性バツグン。スタジオ周辺も明るく安心なスポットです！

<https://fukuoka-ballet.com>



HPIはこちらから▲
現在準備中。
近日OPEN予定

【スタジオ】FUKUOKA BALLET CENTER(福岡バレエセンター)
【アクセス】福岡市中央区天神大名2-9-1ヒューベスト天神ビル3F・4F (西鉄グランドホテル前バス停徒歩1分 地下鉄空港線「天神駅」徒歩5分)

案内

私らしく生きるためのライフブック
La cigogne
ラ・シゴニュー

公式アプリ
はじめました！



下のQRコードより
ダウンロード
していただき
プロフィール入力から
はじめてください！
お得な情報をお届けします



お便りコーナー

ラ・シゴニュー事務局にお寄せいただいたご意見・ご感想、取り上げてほしいテーマなどをご紹介します。

初めて読ませて頂きました！なかなか相談しづらい女性の悩みを色々取り上げて頂き、ありがとうございます。先生方の貴重なアドバイス、参考になりました。
(飯塚市 I・R様 20代)

女性が気になることやお悩みについてこれからも発信を続けてまいります。ご期待下さい。

編集部より

「心地よい生き方、していますか？」を「心」で「私のことだ」と思いました。私は「でも」「だって」が多いとよく言われます。特に不満があるわけではないと思いますが、心のどこかに不満がたまっているのかもしれない。もっと自分のことを好きになり、大切にできるように心がけようと決心しました。今年は変われるかなあと楽しみです。
(福岡市中央区 S・K様 60代)

編集部より

今回の記事でお気持ちに変化が出たこと、少しでもお役に立てたこと嬉しく思います。

女性起業を取り扱っている記事はあまり目にしたことがなかったので勉強になりました。フェムテックの活動福岡でもやりはじめたんですね。活動の難しいところを知れたりすると、より興味が沸きますね。妊活メインの話でしたが、妊娠・出産後のワンオペやサポートなど、まだ「私らしく」ないと思えました。女性の不便、男尊女卑が根強い福岡で、賢く生活する知恵など教えてほしいです。対処法など。
(筑紫野市 K・M 50代)

興味をお持ちいただき、とても嬉しいです。これからも色々な視点から情報をお届けしてまいります。

編集部より

楽しく拝見しました。私は特に「ココロ会議」が気になりました。日常、気づくようで気づかないような記事で、ハッとさせられました。明日からでも早速実行していきたいと思いました。
(佐賀県 Y・F 40代)

編集部より

ココロ会議ページ、これからももっと充実させてまいります。

「カラダ会議」の古賀文敏ウイメンズクリニックの卵子凍結に大変興味をもちました。現在40才で、2人目が欲しいのですが、まだ、体と心に自信がもてません。あと1年くらいで第1子が3才になるので、落ちついて卵子凍結しておいて、産めたらと思いました。
(福岡市南区 F・N 40代)

卵子凍結など、さまざまな専門分野の情報などもカラダ会議ページで発信してまいります。ご期待下さい。

編集部より

女性の身体の悩みを相談できる病院がなかなか自分では探しきれないので、とてもありがたかったです。先生方からのコメントも方針や考え方が分かって、とても良かったです！
(福岡市博多区 S・M 20代)

編集部より

病院選びの参考にさせていただき、ありがとうございます。これからもっと情報を増やしてまいります。

〈応募受付〉

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

ラ・シゴニュー

検索

※ご応募いただきました個人情報は、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ありません。※ご投稿いただいたご意見・ご感想につきましては、本名(または、ペンネーム)、年齢(年代)と共に、誌面に掲載させていただく場合がございます。本名以外での掲載をご希望の場合は、必ずペンネームをお書きください。

アンケートのお願い

※本誌採込みの「アンケート葉書」または官製はがき、メールを、2022年4月30日(必着)までにご返送いただいた中から、抽選でプレゼントがご집니다。詳しくは本誌P21をご覧ください。



ラ・シゴニューTV
リポーター 荒尾 菜紀(左)
ミック事業部 営業課
有馬 菜々子さん(右)

ラ・シゴニューTVが
進和プロモーションに
2度目の突撃取材!

福岡市博多区の進和プロモーションは、広告やチラシのポスティングを手掛ける企業です。年間の配布総数は、1億2000万枚以上。徹底した配布管理と豊富なネットワークを完備しており、この業界では福岡最大規模を誇ります。



ラ・シゴニューTVは
J:COMチャンネル福岡 11ch
で絶賛放映中!

J:COMテレビ番組ガイド 検索

取材の様子はこちらから視聴できます。進和プロモーションでは、ポスティングメイトさんを募集しています。ぜひ貴方の空いた時間でお手伝いしてください!



(祝さん)急な用事が入っても調整できるのがこの仕事のよいところです。平日の空いた時間は大好きなゴルフ。練習量が増えたおかげでコースに出るのもより楽しくなりました!身体が動く限り、ずっとお世話になります(ハハ)



ポスティングメイトの祝 由紀子(いわい ゆきこ)さんにお話をうかがいました。

働く環境について、工夫しているところは? 1985年の創業当初から働いている方もいらっしゃる一方で、高齢の方々が働きやすいよう、力を使わなくてもよいような設備を導入したり、夏場や冬場の温度管理をしています。最近では、新型コロナウイルスに対応した空間除菌設備も導入しました。どんな会社にしていきたいですか? 当社は行政の広報誌なども取り扱っています。コロナ禍において、より正確な情報が必要とされている方もたくさんいらっしゃると思いますので、地域をより熟知したポスティングメイトさんの力が必要になってきます。これからは様々な点で環境づくりに配慮しながら、ポスティングメイトさんにより安心して長く働けるような会社であり続けたいと思っています。

中島社長へインタビュー



代表取締役 中島高志氏(右)

年間配布総数1億2千万枚以上 配布スタッフ500名以上

配布実績30年以上 ポスティングなら、福岡地域No.1

株式会社 進和プロモーション
Shinwa Promotion
一人でも多くの方に、ご依頼主様の“想い”を伝えます。

ポスティングメイトさん(配布スタッフ)募集中!
お問い合わせは☎092-472-3551

チラシなどの広告物をご家庭のポストへ配布していただく簡単なお仕事です。初めての方も、もちろんOK! 平日の空いた時間を有効活用したい方から、長期にわたってしっかり稼ぎたい方まで、幅広く募集しています。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

La-cigogne 春のスペシャルプレゼント

A 博多通りもん (6個入)

柔らかい白あんが舌の上でとろける博多名物の傑作まんじゅう「博多通りもん」
販売価格 810円(税込)



抽選 5名様

C やましく解説「産婦人科のおはなし」



F M福岡で人気番組の単行本化第2弾!人気の産婦人科医、小松一先生が解説する、妊娠から出産直前までのおはなしです。
著者:青葉レディースクリニック
院長 小松 一
販売価格 1540円(税込)

抽選 5名様

D 「妊活スープ」で妊娠体質に変わる



子宮は赤ちゃんを育てる大切なベッド。子宮の状態がよければ、妊娠率をアップすることができます。
著者:古賀文敏ウイメンズクリニック
院長 古賀 文敏
販売価格 1540円(税込)

抽選 5名様

B 癒しのポストカードセット (6枚)

独自の感性で、オリジナル溢れる作品を多数発表している
油絵画家CHIAKI SHIRAKAWA



抽選 5名様

E アマゾン ギフトカード 1,000円分



Amazon.co.jpで使える商品券です。数億種の商品・サービスに利用できます。

抽選 5名様

2022年4月30日(土) 必着

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を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。

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

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

E-mailからもお申し込みできます



※ご応募いただきました個人情報は、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ありません。 ※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。