

# La·cigogne

私らしく生きるためのライフブック

ラ・シゴージュ

2022  
VOL.44  
SUMMER

## 朝倉市長 Interview

九州北部豪雨災害から  
「再生・発展」する朝倉市へ

## Topic

このとりフォーラム®  
in KAGOSHIMA

## 夏のプレゼント

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

教えて!先生  
お便りコーナー



私らしく生きるためのライフブック



La·cigogne | 2022 SUMMER

発行/株式会社ラ・シゴージュ 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 ペイコスペース博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

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・シゴージュ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・シゴージュTV  
チャンネルから



## TAKE FREE



Facebook, Instagram, Twitter  
「ラ・シゴージュ」で検索!



ラ・シゴージュTVが  
進和プロモーションに  
2度目の突撃取材!



ラ・シゴージュ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(右)

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。

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。

(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へ。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たいと思っています。(笑)



代表取締役 中島高志氏(右)

どんな会社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。これからも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。

ポストに  
チラシを配布する  
お仕事です。

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。

〒812-0006 福岡県福岡市博多区上牟田1-5-10 進和プロモーション 検索

私らしく、未来へ向かう女性を応援する

La·cigogne TV  
ラ・シゴージュ

ラ・シゴージュTVは  
J:COMチャンネル福岡  
で絶賛放映中!

11ch

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。ぜひ貴女の空いた時間でお手伝いしてください!



中島社長(インタビュー)

働く楽しさについて、工夫しているところなど

年間配布総数1億2千万枚以上  
配布実績30年以上  
配布スタッフ500名以上  
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。

INDEX

- 01 ZAKUROYA
- 02 ラ・シゴニーユ設置情報  
保険ショップ ライフボックス
- 03 特集 朝倉市長Interview
- 05 セーリングサービスフクオカ
- 06 教えて！先生 運を味方につける起業塾
- 07 地域医療連携 朝倉健生病院
- 09 カラダ会議(ドクター編)  
蔵本ウイメンズクリニック  
アイブイエフ詠田クリニック  
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
- 11 カラダ会議(企業編)  
株式会社メニコ  
妊活ザクロ屋  
株式会社ラシゴニーユ

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) ▶馬場薬局(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。

- ▶福岡市役所子ども未来局子ども総合相談センター(えがお館)子ども支援課 ▶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



ライフボックス

平尾駅店 ☎ 092-791-5371  
福岡市中央区平尾2-5-8



サニ一向新町店 ☎ 092-406-3125  
福岡市南区向新町1-14-50



HPからもご予約  
いただけます  
こちらから▶



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

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

- 13 カラダ会議(企業編)  
株式会社ラシゴニーユ  
こちらアフリカ・モザンビーク(第33回)
- 14 クリニック・カラダ会議企業ガイド
- 15 ココロ会議  
月花  
脳神経科学
- 16 お便利コーナー
- 17 秋のこのとりのフォーラムin鹿児島
- 18 ラシゴニーユ 10周年に向けて  
スマイルプレゼンツ
- 19 夏のスペシャルプレゼント
- 20 ラ・シゴニーユ インフォメーション  
シュタイナー学院 生徒募集
- 21 大賀薬局  
うみマルシェ
- 22 いちご大学
- 23 株式会社進和プロモーション

次号  
予告 次号は...  
2022年 9月 発行予定

ザクロだけにこだわり抜いて21年

## シンプルに ザクロを味わう夏

初夏~夏にかけて  
紫外線に負けないカラダづくりを

### ラ・シゴニーユ取材班の お気に入り♪

圧倒的な美味しさ!  
「皆さんに飲んでいただきたい」  
そんな想いから  
こんなキャンペーンが実現しました!



Beautiful  
美と健康  
のフルーツといわれる  
ザクロパワー!

夏のスペシャル  
レシピ

Baseに、パイナップル  
とお好みでバジルの  
葉をそえて完成  
※スイカやメロンも  
おすすめです!



Base

「ザクロのしずく」を入れて、  
4~5倍の水か炭酸水を注ぎます。

## 1本買うと、もう1本もらえる 夏のスペシャルキャンペーン

2022年  
8月1日(月)  
17:00迄

夏のお得すぎる美肌応援

電話注文限定

ラ・シゴニーユだけの特典です♡  
電話で「ラ・シゴニーユを見た」と  
お伝えください。

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。  
特に今注目の「エラグ酸」は美白化粧  
品の原料に使われており、紫外線対策  
美容として期待されているようです。

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

※ザクロスティック5本入りのプレゼントも受付中! P19を参照ください。



最上級ザクロ100%濃縮エキス  
ザクロのしずく

1瓶にザクロ50個分がたっぷり

1本500ml入り  
(10倍希釈で約5L分)

送料無料

5,940円  
(税込)

もう1本  
ついてくる

商品のご注文・お問い合わせは今すぐお気軽に

☎ 0120-14-3968  
通話料無料 【受付時間】月~金 10時~17時(土・日・祝日を除く)

✉ メールから ☐ Eメール info@zakuroya.jp 24時間受付

メール注文の場合は①郵便番号・住所 ②お名前(ふりがな) ③電話番号  
④商品名、数量 ⑤お支払い方法をご記入の上お送りください。

☎ ハンコ・スマートフォンから  
ザクロのしずく 検索  
妊活ザクロ屋  
www.zakuroya.jp/  
ザクロ屋楽天市場店  
www.rakuten.ne.jp/gold/zakuroya

平日12時までの  
ご注文で 当日出荷OK

お支払い方法 ●代金引換(e-コレクト・現金・クレジット可) 手数料無料(銀行除く)  
●NP後払い(コンビニ・郵便局・銀行)  
●クレジット(HPにて登録必要) ※お電話でのご注文の場合、クレジット  
カードはご利用いただけません。

返品・交換 未開封・商品到着後8日以内のご連絡に限り、返品を承ります。  
※初回入瓶入りをご注文に限り、開封後の返品可  
※お客様ご都合の返品は往復送料をご負担いただけます。

送料 全国一律 600円 初回送料無料



ZAKURÖYA

タナカコーポレーション株式会社  
〒816-0845 福岡県春日市白水ヶ丘4丁目98-5

**朝倉市をどんな町にしていきたいか**  
 朝倉市は、5年前の平成29年7月5日に九州北部豪雨に遭って、甚大な被害をうけました。その際に全国から多くの支援をいただき、災害復旧事業に全力で取り組んできました。本当に大変な災害で、川も農地も家屋も押し流されたり、埋めつくされたりというような被害でした。  
 九州北部豪雨では、筑後川に流れ込む13本の河川が被害を受けました。これらの復旧については、多くを元の形に戻す「原形復旧」ではなくて、河川の幅をひろげたり、形を変えたり、川でなかったところを川にするなどの「改良復旧」を取り入れています。これは全国でもあまり例のないことです。これには国や県をはじめ本当に多くの人が携わっていただいています。朝倉市は、直接被災された地元住民の皆さんの意見をききながら、ま



ま「」を目指して、健康づくり・介護予防の推進、介護サービス・日常生活支援の充実、そして、生きがいづくりと社会参加の推進、安心安全な生活のための仕組みづくり等を進めています。  
 高齢者ができるだけ長く健康な状態を保って、介護が必要な状態になっても各種サービスや、地域の支えあいによって、安心して暮らせる朝倉市にしたいと思っています。  
**今は「再生期」の段階に進んでいます**  
 住民の中には災害や復旧事業の中で、もう元の家に戻れない方もいますが、やはり故郷に帰りたいという方が、以前住んでいた地域の近くで同じコミュニティに帰りたいという方もいらっしゃいます。その方々とも、何回も話し合いを重ねて、今の地形や状況に合わせた宅地の造成計画を進めています。宅地のかさ上げや、旧学校の跡地に住宅をつくるなど、この事業は今、真っ只中です。

平成29年7月 九州北部豪雨災害から「再生・発展」する朝倉市へ

自然豊かで、古き良き街並みを残す朝倉市は、福岡県のほぼ中央部、福岡市の南東約30km、久留米市の北東約20kmに位置し、東は大分県日田市に隣接しています。甚大な被害をもたらした「九州北部豪雨」から5年。「再生・発展」の段階へ進む朝倉市は、地域住民との連携を強化し、「地域包括ケアシステム」を構築。持続可能な仕組みづくりを目指しています。



朝倉市 林 裕二(はやし ゆうじ)市長

「女性の一生」をテーマとするラ・シゴニーは、女性が活躍する過程で、行政の取り組みは深く関わると考えています。そのなかで、「買い物サロン」など、地域に密着した活動を展開する林 裕二市長にお話をうかがいました。

**朝倉市が力を入れて取り組んでいる「地域包括ケアシステム」の構築について**  
 市長…まず私自身が団塊の世代に生まれた高齢者です。そのため「いかに健康寿命を延ばしていくか」がとても大事であると実感しています。父と兄は医者で、特に父は「予防医学」に取り組んでいたこともあって、その環境で育ったことが今も私の思想に影響を与えているように思います。  
 朝倉市には、17のコミュニティ(地域)があります。ここに行政が働きかけて地域の方々が主体となってワークショップをしながら話し合っています。  
 テーマは、高齢者の困りごとや10年後、20年後も住み慣れた地域で過ごし続ける上での課題や解決策についてです。  
 その中で出た課題に対する取組みの一つが、令和2年に福田地区で始まった移動販売車による「買い物サロン」です。サロンでは、買い物をしながらかついで、仲間や民生委員さん、地域の役割をもった人たちとのコミュニケーションも生まれています。「コロナ禍であっても続けられる方法を模索しながら、継続して取り組んでいます。今年には甘木地区でも「買い物サロン」が始まりました。  
 この取り組みは、朝倉市が協定を結んだ個人や団体の中から、「ミニニ

め細かく対応し、納得していただいて進めるという形を積み重ねてきました。  
**座右の銘は、吾在(僕)われども(もあり)まずは被災者と心をつなげて、心をあわせること**  
 また「復興」と同時に、「発展」する朝倉市が絶対に必要だと思っています。災害からの復興に多くの時間やエネルギーを費やしてきましたが、これからの発展も市民とともに進んでいきたいと思っています。  
 行政だけでは地域は発展しません。ですが行政がしっかりと基盤を築くことで、経済界へ例えば、農業団体や、商工団体、進出していたいただいている企業なども共に進んでいくことができると思っています。  
 地域のコミュニティが高齢化していきながら、厳しい状況もあります。また、コミュニティが抱える問題も多種多様



ティが自分たちの地域に合った団体等と覚書を交わして自主的に進めているものです。それぞれの地域のニーズを地域の人たちが話し合い、ワークショップをしながら、必要な事業を絞って展開している。「コミュニティが主体的にやっていることが、この仕組みを持続していくために非常に重要なことだと思っています。そうすることでおのずと持続可能な仕組みが構築されていると思います。  
 地域の当事者の方々で話し合うので、本当に生活に密着した意見が出されます。今は、買い物サロンだけでなく、「便利屋さん」など、いろいろなアイデアも出ています。  
**誰もが願う「健やかで長生きしたい」という思いに応えたい**  
 朝倉市としては「高齢になっても誰もが健やかでいきいきと暮らせる



左:ラ・シゴニー編集長 永山

化し、それぞれの課題も違います。しかし、コミュニティと行政が力を合わせることでしか「住みやすい朝倉」、「安心して暮らせる朝倉」は築けないと思っています。ここはしっかりと前を向いてやっていこうと思います。

あさくららん体操♪始めよう!



朝倉市では、新型コロナウイルスの影響で、高齢者が外出を控えることにより、生活機能が低下し、要介護状態になるリスクが高まっています。この状況を改善することを目的に、体操動画を制作しました。



あさくららん体操は、コチラから▲

その日の体調に合わせて、ご自宅でも楽しく体操を続けてください。



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、開運歴上級鑑定士、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。

## 運を味方につける起業塾

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。



もし上手にいかないと感じているならば、それは習慣のせいかもしれない。習慣は無意識の中、つまり貴方が気づいていない領域の中にあります。

マザーテレサは「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。行動に気をつけな

さい。それはいつか習慣になるから。習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから」と言っています。

貴方自身が持つ最強の武器や課題に気づくことで、何を活用し、何に気をつければよいかがあった状態で起業できればどうでしょうか？ また起業に適した日は人それぞれ違います。もしこれがわかれば良いと思いませんか？

実はちゃんとしたやり方があるのです。正しいやり方、正しい順番を理解し、実行すれば、誰でも成功することはできます。

今回これまでになかった新しい講座を作りました。一般的な起業に必要な知識に加え、脳科学、心理学、運命学などを活用し、成功習慣を習得し、単にビジネスで成功するだけでなく、心・ビジネス・生活を豊かにする方法を教えます。とても再現性が高い方法なので、ほとんどの受講者の方は人生のしあわせとビジネスの成功の両方を手に入れることができるのではないかと思います。

▼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5回

認知度を上げる  
方法



第6回

運を味方につける  
起業塾



## 人は誰でも人生のしあわせと ビジネスの成功の両方を手に入れることができる！

起業をする人の多くは、経済的自由や精神的な自由を手に入れたい等、何か夢をもって起業すると思います。ところが、実際はどうでしょうか。思うように売れない、自由にならなところか働いても働いても楽にならない。その結果、金銭的にも精神的にも苦しくなり、ついには倒産。こんなケースが少なくありません。しかし、このような企業の多くは、起業するための正しいやり方や順番を学ばないまま起業している傾向があります。もし楽に成功したいのなら、先天的な素質や才能に気づき、それを活用することが最も近道です。何故ならば、先天的なものとは後天的なものよりも9倍の力があるといわれているからです。

観光がとて少ないのです。ですが福岡空港や博多駅が近く、街に降り立って1時間後にはヨットで出港できます。午前中に到着して、昼からヨットを体験し、夕方からは博多の街でグルメ探訪。なんなら東京や大阪に帰る事もできるんです。交通と海とヨットが近い、ヨット天国です。

もう一つは、後進の育成です。多くの人にヨットを体験して頂き、将来のヨットオーナーになって頂きたいという思いもあります。また、若い方々にも気軽に体験していただけるように、2〜4人4時間2万円、お一人さま3時間5,500円〜6,500円のプランなども用意しています。

提供されている「ファミリープラン」は、どんなプランでしょうか？

近年、共働きやひとり親家庭の子どもたちが増えていて、子どもたちが自然に触れる機会が少なく感じ

## お客さまの笑顔のために走る！

今回はファミリープランとして、子どもたちの夏の思い出にヨットでの「セーリング体験」を提供されているセーリングサービスフクオカのオーナー、竹下フミオさん取材しました。  
ラ・シゴニューTVリポーターの荒尾まきが、体験レポートを、編集長の永山が、インタビューを行いました。



セーリングサービスフクオカ代表  
竹下フミオさん



左：ラ・シゴニュー編集長 永山

このお仕事に携わったきっかけを教えてください。

私は、ヨット歴27年、オーナー歴14年です。元々は、趣味の世界でヨットに乗っていたのですが、この素晴らしい世界観、風の子で走るヨットの素晴らしさ、自然の力の厳しさと、5年前に起業しました。

具体的にはどんなお仕事でしょうか？

この仕事の目的は大きく2つあります。

一つは福岡の街を訪れる観光客の皆さんに、体験型観光コンテンツの提供です。私の愛する福岡の街の素晴らしさを海の上から知ってほしいと思っています。福岡の街はグルメとショッピングがありますが、体験型の



左：ラ・シゴニューリポーター 荒尾まき

観光がとて少ないのです。ですが福岡空港や博多駅が近く、街に降り立って1時間後にはヨットで出港できます。午前中に到着して、昼からヨットを体験し、夕方からは博多の街でグルメ探訪。なんなら東京や大阪に帰る事もできるんです。交通と海とヨットが近い、ヨット天国です。

もう一つは、後進の育成です。多くの人にヨットを体験して頂き、将来のヨットオーナーになって頂きたいという思いもあります。また、若い方々にも気軽に体験していただけるように、2〜4人4時間2万円、お一人さま3時間5,500円〜6,500円のプランなども用意しています。

提供されている「ファミリープラン」は、どんなプランでしょうか？

近年、共働きやひとり親家庭の子どもたちが増えていて、子どもたちが自然に触れる機会が少なく感じ

ます。

ヨットは贅沢な乗り物というイメージがありますが、どんな家庭環境であつても気軽に乗れるヨット体験をしてみたい、夏の思い出として、誰にでも自慢できる「オンリーワンの思い出作りをしてほしい。」と思っています。

そんな想いで、この「ファミリープラン」を企画しました。料金は、2〜4名4時間、1万円の格安で提供しています。親子が1組 含まれていれば、どんな組み合わせでも構いません。

これからのお仕事の方性について、教えてください。

まずは「安全第一」、私どもは人命を預かる仕事をしています。

「お客さまの笑顔のために走る」と言うポリシーと、「自分が自分らしくありたい」と言う気持ちを大切に、この仕事を続けていきたいと思っています。



※セーリングとは、ヨットの帆に風を受けながら自然の力だけで走ることをいいます。



セーリングサービス  
フクオカの情報は  
◀こちらから

(福岡市西区小戸福岡市ヨットハーバー)



取材の様子は  
ラ・シゴニュー  
Youtubeチャンネル  
でも視聴できます。  
◀こちらから

### 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！

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・シゴニュー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、12:30-12:50  
毎週日曜日は、22:30-22:50

週6回(月24回)の放映です。

## 地域に密着した医療を目指しながら 専門分野の開拓に取り組む

# 「朝倉健生病院」

水や緑、多彩な歴史や文化資源に恵まれた昔ながらの風情を醸し出す朝倉市は、200年以上の歴史を誇る国指定の史跡「三連水車」がよく知られています。また温泉資源にも恵まれ、筑後川の河畔にたたずむ名湯(原鶴温泉)として、福岡県随一の湧出量を誇っています。そんな風光明媚な朝倉市に、地域に密着した医療に取り組む「朝倉健生病院」があります。

今回は、理事長・病院長の鷲淵雅男 おしむちまさお(医師)に、現在の取り組みや、これからの医療体制について詳しくお話をうかがいました。



右:理事長・病院長 鷲淵 雅男医師  
左:ラシゴニュー編集長 永山 佳代

### ④医療連携を図り、地域医療中心の医療福祉を目指します。

医療の役割分担として、二次医療、二次医療、三次医療があります。その中で、私どもは二次医療までの役割を担う地域の中核的な病院です。通常外来の病気や外傷などの治療、日々の健康管理や疾病予防などの医療を提供しながら、入院および専門外来医療も提供しております。

しかし、中には当院での治療等は難しく、より高度・専門的な医療で、特殊な医療機器が必要となる場合もあります。その際には、他の医療機関(特定機能病院、大規模病院)との連携体制が重要となります。医療施設や医療従事者などの医療資源は無限ではないので、各医療機関の医療機能と効果的に連携を図ること、それにより、なによりも治療を受ける患者さまにとって安心・安全で最良の医療を提供しなければならぬと考えています。

また朝倉の地域にも大きな病院がいくつもありますので、それらとも常に連携していきたいと思っています。

### Q2 朝倉健生病院の強みは?

理事長…大きく救急医療、人工透析センター、リハビリセンター、大腸肛門病センター、ペインクリニック外来、心臓カテーテルによる検査・治療、泌



### Q1 朝倉健生病院の基本方針について教えてください。

理事長…はい。基本方針の4項目にそつて具体的にお話しします。

#### ①患者様の人格・権利を尊重し信頼され、愛される病院を目指します。

まず、患者さまを尊重し、患者さまから信頼されるためには、私どもが一流の医療スタッフを目指すべきであると考えます。そのためのひとつとして、学んだ知識を実践するときの「心」が大切です。心について触れるとき「思いやり」という言葉が使われることがあります。しかし、その言葉だけでは、

朝倉健生病院の基本理念・基本方針

〈基本理念〉  
「信頼」「安心」「地域のために」

〈基本方針〉

- ①患者様の人格・権利を尊重し信頼され、愛される病院を目指します。
- ②地域に求められる24時間安心できる救急医療を目指します。
- ③専門知識・技術の修得に努め、質の高い医療を目指します。
- ④医療連携を図り、地域医療中心の医療福祉を目指します。

何が思いやりかも分かりづらいと感じます。

そこで常に患者さまと接するスタッフには、「患者さまを身内と思つて接しましょう」と伝えるようにしています。

患者さまを自分の家族や身内と考えることで、心のこもったケアにつながっていくものと思います。そういうスタッフになつてもういたいというのが私の願いです。医療は大変きつい仕事ですが、患者さまからの「ありがとう」という一言で癒されるものです。

### 人工透析センター

この地域では一番大きな規模で、現在130名ほどの患者さまが人工透析を受診されています。透析治療は多くの時間を要しますので、遠方への通院は大きな負担です。地域の皆さまに対して重要な役割を担っていると思つています。

### リハビリセンター

現在約50名のスタッフがいます。教員経験のあるスタッフや幅広い知識を持ったスタッフが在籍しており、新しいスタッフも働きながら共に成長できますし、何よりも患者さまの安心に繋がっていると思つています。

### 大腸肛門病センター

近年、男女ともに大腸がんが増えていくことを受け、2019年に新設した診療科です。この地域には大腸の専門医はいても、肛門の専門医はおらず、遠方まで通院される方がいる現状がありました。また、女性も気軽に受診いただけるよう、当院では女性の専門医も配置しています。

### ペインクリニック外来

痛みを苦しむ患者さまの専門外来です。がん性疼痛や帯状疱疹などの痛みも緩和します。ペインクリニックもこの地域にはない医療で、受診された

患者さまからはよい評価をいただいています。痛みにも悩む患者さまの日常生活を取り戻すお手伝いをしています。

### 心臓カテーテルによる検査・治療

疾患としては多くありませんが、これまで心筋梗塞などの心臓疾患は、緊急を要する疾患にも関わらず、他の病院へ移送していた経緯があります。この地域にはカテーテルの設備を持つ病院がないので、そういう意味でも重要な役割を担っていると思つています。

### 泌尿器科治療

男女ともに疾患が増えている現状があります。透析とも関係がありますので、非常に力を入れている分野です。当院は、その他にも整形外科や脳神経外科、消化器内科、循環器内科、呼吸器内科、外科など多くの診療科をもつています。地域の方々の命を守るという使命を常に念頭において医療にあたっています。

### Q3 これからの取り組み・目指す方向は?

理事長…近年の医療技術を活用しながら、この地域の方々が安心して住み続けていけるようにサポートできる病院を目指していきます。

朝倉健生病院  
住所 福岡県朝倉市甘木151番地4  
電話 0946-22-5511 (代表)  
FAX 0946-22-1200

【診療受付時間】  
平日/8:45~17:30 (昼休み無し)  
土曜日/8:45~12:30  
※診療科によって診療時間が異なります。

【休診日】  
日曜、祝祭日※急患は年中24時間対応いたします

【面会時間】  
平日/13:00~20:00 日祝日/11:00~20:00



入れるなどし、地域性も見つめながら、当院に求められる役割を考えていきたいと思つています。また、在宅サービスもこれまで同様に続けていき、地域の方々が健康な生活を送れるように役立ちたいという思いで取り組んでいきたいと思つています。

②地域に求められる24時間安心できる救急医療を目指します。

よい医療には、信頼・安心が不可欠です。人口5万人ほどの朝倉市ですが、人口規模に関わらず、大都市と同様に最高の医療を受けていただきたいという思いがあります。そのため、技術だけでなく、24時間対応の医療体制を整備しており、患者さま一人ひとりの信頼・安心へ、ひいては地域のために繋がると考えています。

③専門知識・技術の習得に努め、質の高い医療を目指します。

先にも述べた一流であるために、もうひとつ大切なこととして、質の高い医療を提供できることが挙げられます。

スタッフに医療技術を習得してもらうときにお話することは、それを誰が教えてくれているかということ。やはり患者さまだと思つています。日々の自己研鑽は勿論ですが、それに加え、現場を通じて学ぶことが大切です。「病気を診させていただく」という思い。「患者さまから学ぶ」という考えが必要なのではないかと感じています。

また「患者さまにティーチャー(教えてくれる方)」という表現も使つています。「患者さまをティーチャーと思つて、日々の診療にあたりましょう」という意識をスタッフ全員で共有しています。

不妊治療  
不育症・胎児診断

## フランスでの子育て



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  
でご確認ください。

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。

2020年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。

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」  
⇒



出生率が上がっているフランスでは、ベビーカーで電車に乗り込んでもみんな手伝ってくれるし、ベビシッターや産後すぐの家事の補助、母体回復のためのマッサージやレニングなど健康保険でまかなえるとか。うらやましいですね。日本では、1ヶ月健診のあとは産婦人科とも縁が切れ、相談先もわからず、頼りにしていた両親は遠くに住んでいたり、病気になるって介護が必要だったり…。初めての子育てに不安定な奥さんに夫も戸惑っている姿が目に見えます。お子さんが小さく産まれたりするとなおさらです。

不妊治療でようやく授かった夫婦の大変さを見てきた経緯から、私たちはNPO法人、Nクリニックカンパニーの親子の支援や託児、教育施設、キッズフロアを開設してきました。そして昨年からは、ベビーカーで電車に乗り込んでみんなどんな手伝ってくれるし、ベビシッターや産後すぐの家事の補助、母体回復のためのマッサージやレニングなど健康保険でまかなえるとか。うらやましいですね。日本では、1ヶ月健診のあとは産婦人科とも縁が切れ、相談先もわからず、頼りにしていた両親は遠くに住んでいたり、病気になるって介護が必要だったり…。初めての子育てに不安定な奥さんに夫も戸惑っている姿が目に見えます。お子さんが小さく産まれたりするとなおさらです。

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産科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設、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、日本レーザープロダクション学会副理事長、日本IVF学会理事、日本生殖内分科学会評議員、生殖バイオロジー世話人



不妊治療専門

## 難治性不妊症への対策(1)



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。



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。

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」  
⇒



難治性不妊症として、「反復着床不全」や「反復流産」が挙げられます。またその原因としては、大きく①胚の因子、②子宮の因子③母体の因子が考えられます。今回は、①胚の因子について解説します。

排卵誘発剤を投与しても発育卵胞数が少なく、卵巣の反応が悪い人がいます。30代後半以降の年齢の高い人や、それに伴う胚の染色体数異常、卵巣の手術を行って卵胞数が減少している人、長期間にわたって喫煙習慣がある人、排卵誘発剤を長期にわたって大量に注射した人などに多く見られます。卵巣機能が低下している人は、血中AMH抗ミュラー管ホルモン値が低く、FSH卵胞刺激ホルモン値が高くなっており、育つ卵胞数も少なくなります。まずはホルモン補充療法やエストロゲン製剤などの投与によって、

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、山口県柳井市出身。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設。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

## 羊水の基礎知識

Aoba Ladies Clinic



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

最新の小松先生のお話はこちらから

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」  
⇒



妊娠するとお母さんのお腹の中は羊水で満たされます。赤ちゃんは胎嚢(たいのう)という袋に包まれています。胎嚢は卵膜と呼ばれる薄くて強い膜でできていて、その中に浸み出してきた液体(電解質、ブドウ糖、アミノ酸、ホルモンや成長因子、酵素など、さまざまな物質が含まれている)に近しい成分のことを羊水といいますが、エコー検査では、黒い部分です。

妊娠初期の羊水は、ほとんどがお母さんの血液から作られています。妊娠4か月目ごろから、赤ちゃんのおしっこや呼吸器からの成分が増えてきます。赤ちゃんはお腹の中でおしっこをして、その羊水を飲んで、またおしっこをして、ということを繰り返しています。赤ちゃんが羊水をうまく飲めなかったり、おしっこ

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・安全でしっかりとした診療のご提供を第一として、末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

## 新鮮胚移植と、凍結融解胚移植



医療法人  
アイブイエフ録田クリニック

[診療時間] (完全予約制)

※[初診予約受付日]は、お電話かHPで  
ご確認ください。

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)

泊先生お話しはこちらから

YouTube  
「ラ・シゴニー  
チャンネル」  
⇒



新鮮胚移植は、採卵から得られた受精卵を凍結せずに、同じ周期に子宮内へ移植することをいいます。一方、凍結融解胚移植は、受精卵を一旦凍結して保存し、翌周期以降に融解して子宮内へ移植することをいいます。

新鮮胚移植の場合、凍結せずにその周期に移植するので、妊娠、出産までの期間が短くなるという点で、経済的にも優しいと言えます。ただ新鮮胚移植の場合は、卵子を多く採るために排卵誘発剤を使用すること、多いため、自然の環境とは若干ホルモンのバランスや子宮内膜の状態が変化することもあります。そのためその時点で着床には向かない環境になっていることもあり、その場合は、凍結融解胚移植となります。日本の凍結技術は非常に高く、

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。





## 視覚と嗅覚の クロスモーダル現象

メニコン

「クロスモーダル現象」をご存知でしょうか？人の感覚において、視覚と聴覚、味覚と嗅覚など、本来は別々とされる知覚が互いの感覚に影響を及ぼし合う現象のことを言います。

人はこれらのいわゆる五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を通して、そのシーン（料理をみているとき、映画をみている時などに合わせた異なるいくつかの知覚を同時につかい、外の情報を感覚的に処理しています。近年では牧場の動画を見ながらカップアイスを食べると「新鮮なミルクの味わい」がよりいっそう際立つという商品が登場しているようです。

2021年8月に嗅覚と視覚の「クロスモーダル現象」が報告されました。レモンの香りを嗅ぐと映像の動きが遅く、パニラでは速く見えるなど、脳の感覚に変化が起こったというものです。嗅覚情報が見覚に影響を与えたと考えます。

嗅覚刺激によるクロスモーダル現象は、例えば

日常の中でも、香水のように自身や相手の気分を変える効果や、アロマテラピーのようなリラクゼーション効果なども知られています。人は、五感の中では、視覚に依存する割合が大きいと言えます。

一方、嗅覚は測定する術が十分でなかっただけで重要な役割を持っていたことが判ってきました。ただし、そうした嗅覚刺激を利用したクロスモーダル現象の科学的研究はまだまだ発展途上であり、不明な点が多いのも現状のようです。

今は、マスクで嗅覚が限定されてしまっていますが、時には思い切り香りを楽しむのも良いのではないのでしょうか。

参考情報：「香りでスピード感が変わることを発見」：情報通信研究機構、リリース、2021年8月19日  
<https://www.nict.go.jp/press/2021/08/19-1.html>



【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



## 食養生という考え方

メニコン

食養生という考え方があります。

例えば「病気治療のために薬を飲む」「手前の段階で、食べ物をとった健康法（養生法）という考え方です。昔から、「よく噛んでたべるとよい」とか「腹八分」、「野菜は皮つきで食べるのがよい」、「食べ合わせに気をつけなさい（鰻と梅干しなど）」、「酸性に傾いた身体には、アルカリ食品をとるのが良い」など、色々と言われていますが、これらのことは「食養生」の教えと言えるかもしれません。

「鰻と梅干しの食べ合わせ」の理由を調べてみると「鰻の脂と梅干の強い酸味が刺激しあうことで、消化不良をおこす」というのが有力な説のようです。万、栄養素には問題なく贅沢を戒めるための方便とする見方もあります。先人の知恵も真偽を確かめる必要があるかもしれません。

東洋医学でも「食養生」は重要なようです。不調に対しての対症療法ではなく、そもそもそうなら

ないための食療法で、近頃、よく耳にする「未病対策」と聞けば、身近に感じられると思います。五味五性・五色が基本とされますが、自分の身体に合う食事をすることが健康維持につながります。

よく言われることですが、人のカラダは、その人が摂り入れた食べ物や飲み物から作られています。食べ物からしっかりと栄養素を摂ることがとても大切ですし、添加物が含まれたものを摂りすぎないことも大事です。また、旬のものを感謝しながら頂くという気持ちも大切ではないかと考えます。

少しでもよい食習慣が定着すれば、自然と健康寿命が延びていくのではないかと思います。



【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

メニコン 検索



## 初夏から夏にかけて、紫外線が気になる季節です。 ザクロが「美白の果物」と言われる所以

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

ザクロは世界で「美容や健康にとっても優秀なスーパーフルーツ」と言われています。特にザクロに多く含まれる「エラグ酸」は、化粧品の有効成分としても利用されており、肌の漂白剤として知られるハイドロキノンと並ぶほどの美白効果が期待できるといわれています。

エラグ酸は天然のポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用や炎症を抑える作用があり、紫外線が気になる季節には、特に摂り入れたい成分です。

肌のシミは、基底層（※1）にあるメラノサイトが、過剰な紫外線の影響を受けて活性化し、メラノサイトが存在するチロシンがチロシナーゼという酵素によって、メラニン色素を作り出すことで、発生します（日焼けのメカニズム）。ただ原因となる紫外線の影響を遮断すれば（例えば秋か

ら冬、紫外線の影響が少ない季節になれば）、通常は徐々に元の肌色に戻っていくのですが、まれに原因が遮断されているのに、色素の働きが活性化されたままメラニン色素がずっと続けられることがあります。その状態を「シミ」と言います。

エラグ酸には、日焼けのメカニズムの中で酵素の働きを抑える力があります。それによりメラニンの生成もおさえられ、シミの解消（美白効果）につながると考えられています。

エラグ酸を含む食品の代表格となるのが、ザクロです。またザクロの他にもベリー系の果物やナッツ類、ママ科のタラなどにも多く含まれています。

（※1）肌は、角質層を含む表皮と真皮から構成されます。基底層は、表皮と真皮の間（接合部分）にある層です。



## 数千年の歴史を持つインドの 医学書「アーユルベータ」に記されている「むくな豆」

大地と海の恵み



むくな豆

【情報提供元】  
株式会社ラシゴーニュ  
〒812-0011  
福岡市博多区博多駅前2丁目5-8  
TEL:092-473-5080

ラシゴーニュ 検索

むくな豆は、起源の古い植物で、数千年前から食用や薬として利用されてきたようです。原産地はインドで、熱帯・亜熱帯の地域に多く生息しています。むくな豆の「むくな」は、ブラジルの呼称で、日本では「八升豆（はっしょうまめ）」と呼ばれています。またアメリカでは「ヘルペットビーン」と呼ばれているようです。

日本では江戸時代までは西日本を中心に栽培されていましたが、近年では生産農家の高齢化に伴い、栽培量が減少しています。また豆が小さく、その加工に手間がかかることも生産量の減少につながっているようです。

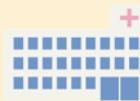
しかし近年、むくな豆に含まれる天然の「ドーパ」というアミノ酸の一種に注目が集まっています。「むくな豆」に含まれる「ドーパ」は、人の運動機能をつか

さどる脳内神経伝達物質であるドーパミンの材料（前駆体）です。年齢を重ねると病気がでなくてもカラダの動きが悪くなります。気力や体力も低下してしまいます。

とはいえ現代は、60代や70代・80代、それ以上でも元気な高齢者が増えていきます。実際の年齢（実年齢）よりも見た目の年齢（健康年齢）のほうが重要だということが分かります。ドーパミンは、カラダを動かす原動力であり、やる気を起こす元でもあります。

むくな豆はドーパの含有量が多いため、一度に大量に食べるのではなく、豆を粉にしてお菓子や味噌などの食品に添加して利用するのがよいようです。むくな豆に関する文献も多いようですので、興味ある方はぜひ調べてみてください。





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 公式 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

株式会社ラシゴニュー

[情報誌発行・ラシゴニュー TV企画・イベント運営]  
ラシゴニュー 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

松田ウイメンズクリニック

[不妊治療専門クリニック]  
鹿児島市山之口町1-10 鹿児島中央ビル3F  
☎099-224-4124

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] 死活ザク口屋  
ザク口のしずく 検索

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]  
KIZUKI 検索

大地と海の恵み

必須アミノ酸9種類が多く含まれる「むくな豆」



むくな豆

[情報提供元]  
株式会社ラシゴニュー  
〒812-0011  
福岡市博多区博多駅前  
2丁目5-8  
TEL:092-473-5080

ラシゴニュー 検索

必須アミノ酸とは「体内で合成されないため、食物から補給しなければならない栄養素(アミノ酸)」で、具体的には「バリン、イソロイシン、ロイシン、メチオニン、リジン(リシン)、フェニルアラニン、トリプトファン、スレオニン(トレオニン)、「ヒスチジン」のことを言います。対して、カラダの中でつくられるアミノ酸のことを非必須アミノ酸といいます。

私たちのカラダは、主にタンパク質を構成する20種類のアミノ酸からできており、このうちの9種類が必須アミノ酸です。必須アミノ酸は、動物の成長や生命維持に不可欠であるにも関わらず、体内で合成することができないため、毎日の食事から摂ることが必要とされています。むくな豆は、(生活習慣病の予防や脳の神経組織の働きを活発にするといわれる)「いわし」に匹敵するほどの必須アミノ酸を含んでおり、疲労回復効果や成長促進にも役立つと考えられています。生命力逞しい「むくな豆」に含まれる「L-ドーパ」の作用として、生活習慣病の予防効果の他、記憶力低下や、アルツハイマー病の予防・軽減などの効果が期待されています。今日では、パーキンソン病や、幼児期に発症することの多い瀧川病(ジストニア)の治療法のひとつとして、L-ドーパの投与が行われているようです。(これらについては、多くの文献があるようです)



こちら  
アフリカ・  
モザンビーク!  
[第32回]

巨大重機で  
井戸を掘るも、水が出ず



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。

モザンビーク北部は慢性的かつ危機的な水不足の日々。去年、テロ紛争から疎開する子どもたちのために開設したナンプラ寺子屋エリアも然り。近所の浅井戸も年の半分以上、水が枯れているため深井戸の掘削を行いました。

掘削を開始し五十八メートルまで掘ったのですが、結果、水が出ず。翌日、近所も水が出るか調査したのですが、水が出る可能性が低いということになり、泣く泣く撤退。

「コミュニティの人たちも早朝から深夜まで、作業を応援してくれ、水が出ることに期待をくくまっていたのですが、しょんぼり。巨大重機が路地に入ってくることで、近所の外壁も壊しながらの作業になったのに、水も出ず、スタッフも住民も心が疲れてしまいました。

「浅井戸でもいいから、水を出すべく、現在知恵を絞っています。また近い将来、自分たちで小型の掘削機を用意して、現地の人たちと井戸掘りをあちこちで出来るようにしていきます！」



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(普)1920099  
名義:モザンビークのいのちをつなぐ会 代表榎本恵



◆クレジットカード決  
済で寄付できるよう  
になりました。  
<https://synca-ble.biz/associate/tsunagukai/>



月花

心地よい生き方、していますか？

「私、何がしたいんだろ」と思ったこと、ありませんか。もちろん私も経験済みです。悩みやイライラの原因のひとつに「自分のしたいことが出ていない」ことがあります。例えば、「私は我慢しているのに、あの人は出来ている」「しても楽しくない」「ぼつかり穴が開いてしまっている」など。そんな時は、「自分がどんなことをしたい、人生を選んで生まれてきたのか？」が分かっていたら、解決に向かいます。それで悩みもイライラもゼロになるわけではないのですが、知ってやることで格段に気持ちの切り替えが早くなります。



【情報提供元】  
月花 細川知子  
Instagram  
「tsukihana128」で検索！

無意識にインターネット「スコミ」となります。これらの「部屋（ハウス）」に10個の天体がどのように配置されているのか、また何座なのかを見ていきます。ちなみに、1つのハウスにいくつも天体が入っていたり、バランスよく散らばっていたり、何も入っていないハウスなど、さまざまありますが、それは個人の資質をあらわすものなので、違っていて当然です。自分のホロスコープで「天体が入っている」ハウスの資質を書き出すと、なるほど！と見えてくるものがあるはず。占いをどのように使うかは自由ですが、自分で答えを出さずに誰かに決めてもらうのは、その悩みの沼からなかなか抜け出すことは難しいですし、依存関係になることもあります。

自分自身の人生をコントロールしているという感覚



脳神経科学

自分自身の人生をコントロールしているという感覚はありますか？この感覚の低さは不安やうつなどのメンタルヘルスと関連しているとされており、私はよりよく生きるため（ウェルビーイング）にも非常に重要な感覚ではないかと考えています。しかし、ある研究では、近年この感覚が低くなってきていることがわかっています。これは、スマートフォンの普及やSNSの利用などによるものではないかと考えられています。



【情報提供元】  
株式会社Actra(アクトラ)  
福岡市中央区大名  
Fukuoka Growth Next

「人生をコントロールしているという感覚」に関して課題を感じる事があれば、脳波デバイスを活用したマインドフルネスを試してみたいかどうでしょうか。マインドフルネスでは自分自身で行うと上手くできていないと分かってきたり、継続が難しいとよく言われますが、現在では脳活動を測定して適切に行うことができる装置です。脳の活動による電気信号を測定する装置である脳波デバイスを使用して、マインドフルネス中に集中度やリラックス度を測定し、それをリアルタイムにフィードバックすることで、自分自身の状態を常に確認しながらマインドフルネスを行うことができますようにしています。

お便りコーナー

ラ・シゴニーヌ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紹介します。

編集部より  
今回の記事でお気持ちが楽になられたとのこと、少しでもお役に立てたこと嬉しく思います。

「心の感じ方は人それぞれです」を読んで、最近すごく嫌な事が重なって色々モヤモヤしていたので少し気持ちが楽になりました。今後は自分自身を認めて、大切に過ごしていきたいと思いました。

(福岡市南区 Y・Y様)

今年になって不妊治療を始めました。福岡には引越してきたばかりで、右と左も分からず。たまたま手に取った本誌に病院探しから、助けられています。おかげさまで、スムーズに受診に辿り着けております。健康面についても無知なことが多く、本誌では色々なことが書いてあり、勉強になりますし、参考になります！不妊治療がいい方向に進むように願いながら、これからも本誌でたくさん勉強させていただきたいと思っています！

(福岡市南区 M・Y 30代)

編集部より  
参考にしていただけているとのこと、とても嬉しいです。これからもお役立ていただける情報を発信します。

編集部より  
初めて読んでいただき、嬉しいです。これからも色々な視点からの情報をお届けしてまいります。

数ヶ月前に福岡市内に県外から引越してきました。このようなフリーペーパーがあることをこの度初めて知りました。女性の権利、働きやすさの向上もSDGsの目標の一つですが、素敵な時代になったと思います。5月から女性専用サロンを開業予定ですが、ぜひお店に来るお客様にも読んでほしい内容だと思いました。

(福岡市東区 K・A 30代)

編集部より  
シヤンパンタワーの法則の表紙に興味を持って読みました。私もモヤモヤしてスッキリとは感じづらい忙しい毎日を送っています。興味をもてばいいのかなと思います。家事で手いっぱい。動画で体操など流れているのでうちで少し体を動かしたり自分のメンテナンスをしたいと思っています。

(飯塚市 T・Y様 40代)

編集部より  
今後も忙しい家事の合間などにできる「体に嬉しいこと」などを提案していきたいと思っています。

編集部より  
さまざまな専門分野の情報などを発信してまいりたいと思います。ご期待下さい。

初めて読ませていただき、私達の生活に密接につながる項目が多く、自身が日頃気になっていたことや興味あることであふれていました。今後可能であれば女性目線に気になると、健康（自然・オーガニックな暮らし・食事）だったり、漢方やファスティング、エコな暮らし方などを特集して頂けたら嬉しいですね。また、精神面でつらくなった時、気軽に相談しやすいクリニックなどもご紹介してほしいです。

(うきは市 N・A 30代)

編集部より  
女性目線の記事が多くて読みやすかったです。色の風合いが優しくて好きでした。手に取りやすかったです。大腸、胃、子宮など病気の判断がむずかしいのでいろいろな情報を知りたいです。

(福岡市中央区 H・M 30代)

編集部より  
これからも興味を持って読んでいただけるよう、皆様に必要な情報を記事にまいります。

※官製はがきやFAX、E-mail、右の専用QRコードより  
2022年8月20日(土)までにお答えいただいた中から、  
抽選でプレゼントがございます。  
詳しくは本誌P19をご覧ください。



専用QR  
ご応募はこちら

アンケートの  
お願い



入場  
無料

出入り自由

ただし、状況によっては  
人数制限の場合がござ  
います。事前予約を  
おすすめします。

盛りだくさんの  
お土産品

をご用意しています。

# 第10回 こうのとりの フォーラム®

in KAGOSHIMA

こうのとりのフォーラムのテーマは、「未来」です。  
これから赤ちゃんを授かりたい全ての女性と、それを支える方々へお届けします。

2015年福岡でスタートした「こうのとりのフォーラム®」は、将来赤ちゃんを授かりたいと願う方々と、その方々をとりまく全ての方々のフォーラムです。ドクター講演の他、たくさんの方の企業ブースが並びます。あなたの願いを叶えるたくさんのヒントに出会える場です。ぜひパートナーとご友人とご家族と、一緒に来場ください。もちろん、お1人でゆっくりすごされるのもおすすめです！

日時 2022年11月13日(日) 11:00~17:00

場所 センテラス天文館 センテラスホール  
鹿児島市千日町1-1(鹿児島中央駅から市電「鹿児島駅前」行きに乗り、天文館通電停すぐ)

主催 こうのとりのフォーラム運営委員会 株式会社ラシゴニーユ

登壇ドクター(予定) 松田ウイメンズクリニック 院長 松田和洋 医師  
浅田レディースクリニック 院長 浅田義正 医師 他未定(次号秋号でお知らせします。)

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、ラシゴニーユHP、Instagram、Twitterでご確認ください。情報は常に更新して参ります。たくさんのお土産品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。 運営スタッフ一同

【お問い合わせ】  
株式会社ラシゴニーユ 092-473-5080

鹿児島開催の  
ご予約は  
こちらから▶



## こうのとりのフォーラム® 2023年

こうのとりのフォーラム in 福岡 開催が決定しました！

日時:2023年5月28日(日) 10:30~17:00  
場所:レソラNTT夢天神ホール  
主催:こうのとりのフォーラム運営委員会 株式会社ラシゴニーユ

魅力満載で  
ご来場をお待ち  
しています。  
詳細は秋号で  
お知らせします。

3年ぶりの福岡リアル開催です！



ラシゴニーユ創刊から  
10年目を迎えて

情報提供を通して  
笑顔あふれる未来へ

ラシゴニーユは、私自身の高齢出産の経験から生まれました。仕事ばかりしていた20代・30代。充実していたけれど、子育ての中でそのキャリアを活かすことはできず、家事や子育てとの両立に悩んだ日々でした。そんな経験から正しい情報、よりよい情報を伝えたくて、この仕事を選びました。

ラシゴニーユは、「女性の一生」をテーマとして、「より私らしく」が叶えられるよう、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。

10周年に向けて、これからの目標は、読者の方々と一緒に、よりよい女性のコレカラ(未来)を考えていくことです。そして、その基盤となる「シニア(親)世代の元気」、「子ども達の元気」を支えていくことです。シニア世代が健康やかに元気で、できるだけ長い期間、現場(家庭の中)で活躍してくれることが、私たちの活動を後押ししてくれることに他なりません。

記念すべき10年目を迎え、ラシゴニーユは、「むくいな豆入りのお味噌汁」を開発しました。構想から足かけ3年。日本の長い歴史の中で培われたお味噌汁を通して、家族が「健康で自分らしさを大切に」暮らすことを応援していきます。

株式会社ラシゴニーユ  
代表取締役 永山 佳代

La・cigogne  
公式アプリをダウンロードしてポイントをためよう ↓

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



アプリをダウンロードしたら！！  
1日1回ログインを。  
1日1回のログイン毎にポイント10pt獲得。  
ラシゴニーユ主催のイベントで利用できます。  
300pt毎にプレゼント交換  
または、1000pt毎に500円のお  
買い物券に交換できます。

「一つのできた」が輝く未来の道になる  
障がいのある子どもたちの笑顔のために

### 未来の たからもの



放課後等デイサービスのスマイルプレゼントが毎年行う「スマブラランド」。今年も3月に、9回目のスマブラランドが開催されました。

スマブラランドは、小学校から高校までの子ども達とその保護者や職員たちが企画から運営まで行う年一度の一大イベントです。会場では子ども達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、保護者や関係者などたくさんの方々が訪れました。また、スマブラランドのフィナーレは卒業式です。この日は11人が卒業式にのぞみました。盛大な卒業式に参加した人たちは大きな拍手がおくられました。

代表の長嶋さんから  
スマブラランドの2日を振り返って

何もできなかった子たちが、ここまで成長しました。日々の積み重ねを思い出すと本当に涙がでます。どんなに障がい重い子も絶対に成長したいという気持ち(本能)があります。その子の本能のスイッチがどこなのかを、私たちが探らないといけないと考えています。

これからの目標  
これからは幼児の早期療育をやりたいと思っています。障がいがあるとわかった瞬間から、人生が変わってしまうお母さん達がたくさんいるので、とても大切な部分だと思っています。  
保護者からのコメント  
成長のスクリーンを見ながら、こんなに小さな頃からお世話になったんだなと、感無量でした。立派な卒業式を開催していただき、感謝ばかりです。

スマイルプレゼントでは、18歳を迎えたら卒業となります。そこから全く別の外の世界にチャレンジする人、スマイルプレゼントの先の働く場、スマブラランドにすすむ人など、進路はさまざま。それぞれが選んだ道を歩んでいきます。

スマブラランドの  
取材の様子は  
こちらから▶



**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

申込方法:7月1日(金)13時から電話(080-3986-8872)にて  
受付いたします。(先着3名)

2022年7月20日(水)  
午後3時~5時

日浅レディースクリニック  
日浅 佳奈(ひあま かな) 医師

対象:市内に住むか通勤している人

★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

**イベント**

**福岡公演** 2022年  
ララルクルジャパン



九州国際フェスティバル

2022年7月9日(土) 開場/17:00 開演/17:30

◆第1部 【少年少女みなみ】による音楽劇『**「にきしたショパン」**』  
・終戦77年 ~戦時中の実話に基づいたお話~ ◆第2部 19:30~ 映画上映

2022年7月10日(日)

◆16:00~ ダンス・マジック・エンターテインメントショー!!  
◆17:00~ アップダウン音楽劇『桜の下で君と』



詳しい情報やチケット購入はコチラから▲

福岡市立中央市民センター 〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-8

全席自由 入場料 **3,000円** ★当日500円UP  
お問合わせ チケット購入 **090-7384-0405**  
https://www.raracle-japan.com/

**シュタイナー教育を体験してみませんか？**



【シュタイナー教育 3つの特徴】  
その1 芸術を通した学び  
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 エポック授業  
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、エポ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す。  
1919年に最初のシュタイナー学校ができてから102年余り。あの斎藤工さんも子どもの頃シュタイナー学校に通っていたことで有名です。  
シュタイナー教育では、教師が語る物語、黒板絵など、芸術的な要素が大切にされています。子どもたちは色とりどりのクレヨンや色鉛筆でノートを美しく仕上げていきます。この作業は、自ら考え学ぶ人間を育てていく力となります。

そんな授業を受けてみましょう。  
7月23日と24日にサマースクール、10月には新校舎での体験授業を予定しています。サマースクールはお子さんが体験できる唯一の機会ですので、お見逃しなく。  
詳しくはHPをご覧ください。

HPはこちらから  
サマースクールの情報もこちらからご覧いただけます。



NPO法人福岡シュタイナー学園

〒815-0075福岡市南区長丘3丁目10-29 Tel/Fax: 092-557-1751



**La cigogne 夏のスペシャルプレゼント**



**A** 【書籍】やさしく解説  
「産婦人科のおはなし」  
&スタイ

抽選 10名様

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)



**D** ザクロのしずく(スティックタイプ)  
20ml×5本入

抽選 10名様

キレイも妊活も叶える! ビタミン・ミネラル・ポリフェノールなど栄養素が豊富なザクロのしずく水や炭酸水、牛乳など、5~10倍に薄めてお飲み下さい。毎日の「美味しい」が心と身体をサポートします。



**B** かすたどん  
(8個入)

抽選 5名様

鹿児島県産の卵をたっぷり使ったカスタードクリームをふんわりスポンジで包んだソフトな風味が特徴の蒸し菓子です。  
販売価格 1,122円(税込)



**E** ラ・シゴニー  
オリジナル  
エコバッグ

抽選 5名様

非売品  
使い勝手のいいA4サイズのエコバッグ



**C** 癒しのポストカード  
セット(6枚)

抽選 20名様

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



**F** アマゾン ギフトカード  
1,000円分

抽選 5名様

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。



**プレゼントの応募方法・送り先**

2022年8月20日(土)まで

右下の専用QRからご応募いただくか官製ハガキまたはFAX、E-mail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、お送りください。

**郵送の方は**  
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8ベルコムズ博多7F  
ラシゴニー事務局まで  
**FAXの方は** 092-473-5080まで  
**E-mailの方は** support@la-cigogne.netまで

※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・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。

専用QR  
ご応募はこちら



世界初のいちご専門オンラインスクール

# いちご大学アカデミア

## 〈生徒募集!〉

### 「いちご大学アカデミア」とは?

いちご大学アカデミアは、ユニークなコンセプトとカリキュラムで、新しい才能と人材を発掘していく学び舎であり、いちごを通して、アクティブラーニングを実践できる場を実現していく、オンラインスクールです。

### 誰でも入学できるの?

いちごが大好きで、いちごを通してとことん遊べる方なら、誰でも歓迎です!

- 学びは勉強だけではなく、素敵な人との交流から得られると理解している方
- 挨拶が気持ちいい方
- 先生や同級生と仲良くなり、交流できる方
- 自分の可能性を信じている方

このような方々が集まり、意見交換・情報交換が出来る場でありたいと考えています。

### 何を学ぶの?

いちご大学アカデミアには、2つの軸があります。1つはいちごについて学ぶ「いちご学」、もう1つは「ビジネス&教養学」です。

### どうやって学ぶの?

学歴は問いません。ただし、ネットを通してやりとりをするのでフェイスブックやZOOMを使うことが苦ではない方という条件は付けさせていただきます。

#### いちごについて学ぶ

- いちご栽培の基礎
- いちご学
- 栄養学
- スイーツグルメ学
- 製菓学
- 流通
- 養蜂学
- 新規就農

#### 教養とビジネスを学ぶ

- 地域振興
- 幸福学
- 六次化
- マーケティング
- ライティング
- お金の知恵
- ICTとAI
- 時代の変化の中で生き抜く知恵

#### 専門課程

- いちご栽培(専門)
- 起業スキル
- マーケティング
- 新規就農
- いちご工場

#### フィールドワーク(実習)

- いちごスイーツ
- いちご加工
- 品製造
- いちごパン制作

#### イベント

- 各種コンテストなど

専門性高く、人間性豊かな講師陣があなたの入学をお待ちしております!



Academia Of Strawberry University

いちご大学 アカデミア

ichigo-academia.com/

入学試験や単位制度、コース選択など、いちご大学アカデミアについて詳しくはホームページをご覧ください! 記念すべき第1期生になりませんか?



大賀薬局 OHGA Pharmacy

おすすめ商品



JcomでCM放送中  
2022年6月20日  
発売開始

「薬を増やすのではなく、減らす薬局でありたい」  
だからこの「むくな豆入りのお味噌汁」をおすすめします。



大賀薬局 全店で販売中!

大切な人へ、  
ラ・シゴニーヌ編集長の肝入り



1個  
270円(税込)

むくな豆入りのお味噌汁を通じて、  
家族が「健康で自分らしさを大切に」  
暮らすことを応援します。

むくな豆入りの  
お味噌汁誕生

未来へ元気と笑顔を繋ぎます。



汁  
み  
お  
が  
喜  
ぶ  
カラダ

◎むくな豆は、「植物界のシーラカンス」と呼ばれています。またインドの医学書「アユルヴェーダ」にも記されており、数千年もの間、漢方の世界でも重宝されています。むくな豆はタンパク質やミネラルの他、トドーバが豊富に含まれるとても珍しい植物です。トドーバは、神経伝達物質であるドーパミンの材料になります。

長い歴史の中で、日本人の食卓に寄り添ってきたお味噌汁。九州産のむくな豆入りのお味噌汁を通じて、大切な人の笑顔と元気を未来につなぎます。

◎ラ・シゴニーヌプロデュース「むくな豆入りのお味噌汁」は、開発まで足かけ三年。大賀薬局店頭に詳しい資料をおいています。ぜひお読みください。

翌日の海の日と宇美町をかけて、「海」「産み」「宇美」にちなんだ特産品が並びます。皆様お誘いあわせの上、ご来場お待ちしております。

宇美町出身  
相川理沙さんの  
ライスも  
あります。

コロナに負けんばい!!元気うみ創造プロジェクト

# うみマルシェ

7月17日(日) 15:30~20:00頃まで ※少雨決行

会場:宇美八幡宮 福岡県糟屋郡宇美町宇美1丁目1番1号

宇美町の象徴の1つである宇美八幡宮でマルシェを開催。宇美町の特産品の販売を通して、町内外の方に宇美町をPRし町を盛り上げようと、有志のグループ「宇美68」が企画。

小雨決行、荒天は境内子安館にて、緊急事態宣言等が出た場合は中止。(SNSで前日までに告知します。) 宇美68事務局:アトリエフラワーキッチン ☎ 092-934-1464



情報はコチラから▲