

La・cigogne

私らしく生きるためのライフブック

ラ・シゴニーユ

2023
VOL.47
SPRING

TAKE FREE

注目記事

西日本新聞社
ライフコンシェルジュ 生活の窓口

無痛分娩のお話

こうのとりのフォーラム®

2023年のテーマは「親子でカラダ会議」

Topic

超一流起業家育成塾
排卵日予測検査薬、知っていますか？
いいもの見つけた！わたしの温度

春の
プレゼントが
盛りだくさん！

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



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



La・cigogne

2023
VOL.47
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 ヌルコモンズ博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

創業寛永七年
名菓 千鳥屋本家



名代の千鳥饅頭に
花を添えて小形に生かし
花千鳥の菓名に託しています。

春の
褒美
お菓子



千鳥屋本家のロングセラー「花千鳥」は、控えめな甘さで、しっとりとした食感の「黄身あん」と、北海道小豆をじっくりと炊き込み、さらしで丁寧に渡した「小豆あん」の2種をご用意しています。可愛い和紙の小包装は、お茶会や、ギフトとしてもお喜びいただいております。

店舗検索、オンラインショップはこちらから▶



*ラ・シゴニーユは、フランス語で幸せを運ぶ鳥「こうのとり」の意です。

2023 VOL.47 SPRING

INDEX

- 01 ZAKUROYA
- 02 ラ・シゴニーユ設置情報
ラ・シゴニーユTV
- 03 西日本新聞社 ライフコンシェルジュ 生活の窓口
- 05 こうのとりフォーラム in FUKUOKA
- 07 排卵日予測検査薬、知っていますか?
思い切って卵子凍結② ~ 通院と手術~
- 08 無痛分娩のお話
- 09 ココロ会議 月花
いいもの見つけた! わたしの温度
- 10 超一流起業家育成塾
- 11 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

- 13 カラダ会議 (ドクター編)
松田ウイメンズクリニック
朝倉健生病院
- 14 クリニック・カラダ会議企業ガイド
- 15 カラダ会議 (企業編)
株式会社メニコン
ZAKUROYA
- 17 アイゼンライン株式会社
こちらアフリカ・モザンビーク (第35回)
- 18 ワクワク世界旅行②
- 19 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 むくな豆入りのお味噌汁
- 23 千鳥屋本家

次号予告 次号は...
2023年 6月発行予定

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・シゴニーユTV
新コーナー
Start!

◎放映時間
毎週 (月) 12:15-12:30
(4月からは14:00-14:15に
変更になります。)
毎週 (日) は、22:30-22:45



第1回「ザクロのみりよく」
はコチラから! ▶



J:COM
チャンネル福岡
11ch

J:COMテレビ番組ガイド 検索

ラ・シゴニーユは、「女性の一生」と
「家族の健康」を考える情報誌です。

カラダ
会+議

ザクロだけにこだわり抜いて22年

大変申し訳ございません。



「お詫びとお知らせ」ザクロのしずくをご注文の皆さまへ

— 注文殺到によるお届けの遅延につきまして —

2023年1月17日のテレビ「カズレーザーと学ぶ。」放映後のご注文殺到により、新規のお客さまからのご注文に対応できない状態が続いておりましたが、間もなく段階的ではございますが、再開できる見込みです。お待たせしておりますお客様には大変ご迷惑をお掛けしてはいますが、できるだけ前倒しでのお届けができるよう鋭意、調整に努めております。商品お届けまで今しばらくお待ちくださいますよう、お願い申し上げます。

今回の放映では、老化を遅らせるサーチュイン遺伝子を活性化する夢の果物として、ザクロが紹介されました。

サーチュイン遺伝子は長寿遺伝子と言われるもので、2000年マサチューセッツ工科大学が発見し、その後の研究で、老化に繋がるさまざまな現象を改善することが明らかになっています。特にポリフェノールによってサーチュインの発現が高まると言われていますが、中でもポリフェノールの一種「エラグ酸」をもとに体内で作られる「ウロチン」という成分に注目が集まっています。そのエラグ酸を豊富に含むスーパーフードがザクロです。



※関連記事を16ページに掲載しています。

※調整剤、保存剤、防腐剤、着色料などの添加物は一切使っておりません。



濃縮タイプの「ザクロのしずく」は水や炭酸水などで好みの濃度に調整して、お楽しみいただけます。

私どもは22年間、製造方法、原材料のザクロの品種、品質、産地はもとより栄養成分をそのまま濃縮したザクロジュースにこだわり続けています。濃縮タイプは、搾った後に水分を抜いて濃縮します。そのため凝縮された深みと果実味を感じる美味しさがあります。またザクロは収穫の年によって(ワインのように)味(うま味)が異なりますが、その違いを楽しむことができます。また濃縮タイプの面白いところですが、また、添加物がなくとも保存期間が長いという利点もあります。

ザクロはどれも同じではないと思います。ザクロと本気で向き合い続けて22年。常に確かな品質でお届けしています。

ザクロのしずく 500ml入り 通常価格6,998円 (税込)

ご予約のご注文で、スティックタイプ2本プレゼント!
※ザクロ屋楽天市場店や他のモールでのご注文ではご対応しておりません。
※ザクロ屋本店から3000円以上のご注文。クーポン番号【LS2303】

商品のご注文・お問い合わせは今すぐお気軽に

☎お電話から 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。

📱パソコン・スマートフォンから
ザクロのしずく 検索
ザクロ屋本店
www.zakuroya.jp/
ザクロ屋楽天市場店
www.rakuten.co.jp/zakuroya

平日12時までの当日出荷OK
ご注文で

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きます。

送料 全国一律 600円



ZAKUROYA ザクロ屋
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

※お客様の個人情報については適正に管理し、弊社の商品の受注や商品案内に限り使用させていただきます。



【受講者の感想】

◎以前から2級アドバイザーの資格にチャレンジしたいと思っていたので、今回のセミナーを知ってチャンスだと思って受講しました。今まで本を読んだりしていましたが、やはり実際に受講するのは違うなあと思いました。

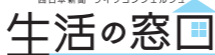
◎教員をしていて、片付けが苦手な子どもたちと出会うことが多かったのですが、子どもたちに教えられることがあればいいなと思って受講しました。

◎座学だけだと挫折しそうだなと思いましたが、グループワークがとても楽しくて、楽しみながら学ぶことができました。ここで終わりではなく、家に帰ってからもしっかりと整理をしていきたいと思えます。

◎普段から探し物をする時間が多いということと、もうすぐ第二子が産まれるので、子ども2人と過ごす心地よい生活空間ができるように、産休に入ったきっかけで受講を決めました。

生活の窓口では さまざまな講座を開催しています

西日本新聞社
ライフコンシェルジュ
福岡市中央区天神1-4-1
西日本新聞会館ビル10階
092-752-8150(平日10時~17時)
*土日祝日は休業



暮らしやお金について、気軽に相談ができます。

生活の窓口では毎日色々なご相談を受けておりますが、その中でもお片付けに関するご相談が多いので定期的に整理収納講座を開催しています。「お子さんが春から大学進学して一人暮らしになる」という理由で親子一緒に受講される方もいらっしゃいます。皆で発表したり意見交換の時間も設けながら、ただ聞いて終わりではなく、帰宅してからも実践しやすいように講座づくりを考えています。



左:西日本新聞社 メディアビジネス局
メディアプランニング部 佐藤 泰輔(さとう たいすけ)さん
右:ラ・シゴニーTVリポーター 安井 楓

HPや公式LINEアカウントをみていただければ、さまざまな情報を発信していますので、ぜひご覧になってください。

生活の窓口の特色は?
3つポイントがあります。
①1カ所ですべて相談ができます。例えば、相続や名義変更、資産運用なども、同じ場所(店舗)で受けることができます。
②相談料無料です。(但し、各専門家と契約することになった場合は、専門家への費用が発生します)
③公平・中立の立場でご相談を受けています。

生活の窓口

整理収納アドバイザー認定講座 編

生活の窓口は、西日本新聞社が2017年から取り組む事業で、暮らしとお金に関するお悩みに対して、専門のスタッフが無料で相談ののってくれるサービスを展開しています。

余傳愛子先生 Interview

福岡市天神にある西日本新聞会館ビル。ここでは「生活の窓口」が主催するセミナーが数多く開催されています。
今回は、整理収納の基本が1日で学べる人気のセミナーにラ・シゴニーTVの安井楓(やすい かのえ)リポーターがうかがいました。講師はi create 代表の余傳愛子先生。余傳先生は年間500人以上の受講生を輩出されていて、先生ご自身もこの講座をきっかけに、お仕事をスタートしたそうです。
この日の講座は「整理収納アドバイザー2級認定講座」。朝9時半から16時半まで、長時間のセミナーでしたが、最後の認定テストに合格すると、後日「整理収納アドバイザー2級の認定証」が送られてくるそう。参加者は14人。30代から60代まで、さまざまな年代の方が受講されていました。



i create 代表

よでん あいこ
余傳 愛子先生

【プロフィール】
全国展開をする料理教室の運営スタッフとして勤務。店舗運営や講師業務に携わる。ワーキングマザーとして忙しく過ごす日々の中で、片付かない自宅や職場に辟易とし、整理収納アドバイザーの資格を取得。暮らしが整えば、こころが整うことを実感した経験から、整理収納アドバイザーとして活動をスタート。

整理・収納とは?

整理のための「定位置」という考え方があります。定位置というのは、モノの住所のことです。整理する時はまず、家の中にあるものの全てのモノに住所を決めます。爪切りは「コト」耳かきは「コト」というように、モノの住所をしっかりと決めて、いつもその場所に戻すことを収納といえます。整理収納すると、同じものを買わなくて済む、ストレスなく過ごせるなど、さまざまな効果をもたらします。

整理・収納の基本的流れ

片づけする場所を決めたら、そこにある全てのものを取り出します。そこから普段使っているモノ、所有しているだけのモノ、いつでも使えるように待機しているモノの3つに仕分けします。所有しているだけのものから使わないものを手放す、取り除くことが整理です。そして整理ができたなら収納します。使用頻度やカテゴリで分けながら、どの位置におくのが使いやすいかなど、考えながら整理収納します。

講座で心がけていること、目指すことは?

できるだけ楽しく受講していただけるように心がけています。皆さん

(整理収納に対して)「苦手意識を持っていらっしゃいますが、受講されると「これまでどうして上手くいかなかったのかわかった」「まず何をすればよいか分かった」などと教えてくださいます。この講座で苦手意識を克服して、まずは自宅で実践していただいて、更にリバンドしないように継続していただきたいと思っています。

どんな方に受講していただきたいですか?

今は50・60代の女性が一番多いのですが、それ以外にも学生の方や男性にも来てほしいと思っています。また今回の講座は2級でしたが、このあとに1級を取得していただく、アドバイザーとして活動することもできます。

片づけは皆さんに必要なスキルだと思いますし、お仕事にも活用できるので、たくさんの方に受講していただきたいと思っています。



▲今回のお話は
YouTube
ラ・シゴニー
TVチャンネル
でもご覧いただけます。

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!

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。

私らしく、未来へ向かう女性を応援する



J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週(月)は、12:15-12:30(4月からは

14:00-14:15に変更になります。)

毎週(日)は、22:30-22:45

週2回(月8回)の放映です。

出展企業の一部ご紹介

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。



スタンプラリー

ブースをまわって、スタンプを集めてプレゼントをGETしよう!

空クジなし

妊活ザクロ屋

安心安全の無添加・農薬不使用ザクロエキス専門店のザクロ屋です。オリジナル商品【ザクロのしずく】は、木の上完熟ザクロ約50個分を使用したおいしいザクロエキス(濃縮タイプのザクロジュース)です。



「ルナリズム プリベア30」は、新しい家族を迎え入れるための、カラダを整えるサプリメントです。お二人で未来への準備をして欲しいとの思いから女性用の「For WOMEN」と、男性用の「For MEN」をご用意しました。

クローレ工業株式会社

世界に先駆けたクローレ専門メーカーとして1964年に創業しました。弊社のバイオリック製品は葉酸・鉄など妊娠に必要な栄養を手軽に補う事や『人間の体にもともとそなわっている自分の体を常に健康に保とうとする力』にお役立頂けます。『ベジチェック(野菜接種量推定チェック)』測定も実施します。



大賀薬局はおかげさまで120周年。「薬を増やす」では無く、「減らす」薬局でありたい大賀薬局として、皆様に寄り添える、商品やサービスをご提供いたします。

ロート製薬

ロート製薬は未来の新しい命と女性の健やかな日々のために、妊活と女性のホルモンサポートをする製品をご提案しています。検査薬やサプリメント等の商品紹介を通して、ふたり妊活・女性の毎日を応援していきます。

マタニティライフ保険

数少ない普通分娩でも支払われる保険です。もちろん切迫早産または帝王切開等でも保険金は支払われますし、甲状腺や乳がん等でも支払われます。保険料は低料で、必要な時期に使ってもらえるように設計しています。

BIOLT

楽しく自己理解「脳を知ることは、自分を知ること」。脳活用度診断プログラムを用いたB-BRAINテストにトライできます。自身の思考のクセ(思考特性)や、メンタルの状況を知ることができます。



コットンのトップシートと高分子吸収材不使用を日本で初めて実現したナチュラル生理用品を展示。また吸水ショーツやデリケートゾーンケアコスメをご紹介します。

専門家による相談コーナー

専門のカウンセラーが対応いたします。妊活や不妊治療、保険診療に関することなど、お気軽にお尋ねください。女性のライフスタイルに寄り添ってご相談をお受けします。



フェムテック・フェムケアコーナー

FemtechとはFemale(女性)特有の健康課題をTechnology(科学技術)で解決しようという造語です。月経、デリケートゾーン、更年期、疾患などを解決するためのご提案をいたします。

2023年 La・cigogne こうのとりのフォーラム®

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

こうのとりのフォーラムの大きなテーマは「未来」。

その中でも、2023年のテーマは、「親子でカラダ会議」です。

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 福岡県福岡市中央区天神2丁目5-55

主催・共催 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 株式会社大賀薬局

「妊活」「出産・子育て」「PMS」「更年期」など、ご自身のカラダとの向き合い方を考えるフォーラムです。ぜひ親子で、またパートナーやご友人、ご家族と一緒にご来場ください。お一人でもお気軽にどうぞ。

第一部

人生を快適に過ごすために

学んで嬉しい 受講者プレゼント!

ミニ講演

11:15-11:40

「目も更年期障害?!

大原ちか眼科院長 大原 千佳 医師

プレゼント むくな豆のお味噌汁

特別講演

11:45-12:30

婦人科の病気を知らず「更年期のココロとカラダ」

青葉レディースクリニック院長 小松一 医師

プレゼント 更年期チェックシート

ミニ講演

12:35-13:00

「人生を快適に過ごすウェルビーイング」

株式会社メニコン テクニカルスーパーバイザー 石井 好智氏

プレゼント めにガミカシス

ミニ講演

13:05-13:15

人生100年時代に備える「長生きリスクを考える」

西日本新聞社 ライフコンシェルジュ 生活の窓口 ファイナンシャルプランナー 佐藤 泰輔氏

プレゼント 生活の窓口ガイドブック

司会

フリーアナウンサー 西川友紀子



大原 千佳 医師



小松一 医師



Instagramはこちらから▲



ホームページはこちらから▲

情報は、ラ・シゴニーユホームページや公式Instagramからご確認ください。

第二部

これから赤ちゃんを授かりたい人と、それを支える方々のために

基調講演

14:30-15:15

すべての人にとってほしい「リアルな妊活の未来」

蔵本ウイメンズクリニック院長 蔵本 武志 医師

プレゼント むくな豆のお味噌汁

特別講演

16:00-16:45

新しいプレコンセプションケア「葉酸とメチル化」

古賀文敏ウイメンズクリニック院長 古賀 文敏 医師

プレゼント 博多銘菓



蔵本 武志 医師



古賀 文敏 医師



【お問い合わせ】 株式会社ラシゴニーユ 092-473-5080 福岡開催のご予約はこちらから▶



公式アプリのご登録はこちらから▶



ラ・シゴニーユ 公式アプリは

開くだけで毎日ポイントが貯まる

こうのとりのフォーラム会場で、貯まったポイントでプレゼントと交換

起業を目指す
すべての女性のための **超一流起業家育成塾**



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、九星気学鑑定士
「マーケティング」、「脳科学」、「運命学」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。

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。

「妄想」と聞くとネガティブなイメージで取られる方が多いのかもしれませんが、しかし、物事にはすべて良い面と悪い面があります。では「妄想」の良い面は何でしょうか？

妄想に近い言葉として「想像」があります。この2つの明確な違いは、想像が実現を前提にした考え方で、その対し、妄想は実現するかもしれない関係がない自由な発想でよい点です。特に日本人の場合、実現を前提で考えると、かしまつてしま、なかなか良い発想がでないということがよくあります。また、自信がない方は発言すらできなくなってしまうということになってはいないでしょうか？

脳波で例えると、緊張感がある会議の場などでは、β（ベータ）波という脳波が出やすい傾向になります。この状態では左脳しか働かないので、新しい発想は出にくいのです。一方、お風呂やトイレなどリラックスした場所では、α（アルファ）波という脳波が出やすくなります。この状態では右脳も左脳も働いていますので、新しい発想が出やすくなります。会議ではなく、リラックスした場所で良いアイデアが出やすいのはこのためです。です

詳しくはこちらから▶



▼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8回

運を引き寄せる考え方のポイント



第9回

妄想でセルフイメージを上げる



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！
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)は、12:15-12:30
(4月からは14:00-14:15に変更になります)
毎週(日)は、22:30-22:45
週2回(月8回)の放映です。

「妄想」でセルフイメージを上げる

月花

心地よい生き方、していますか？

ココロ
会+議

心地よく
生き抜くために



西洋占星術はその人自身「個」に注目して悩みを解決するもの。自分の事を詳しく知りたい。役に立つ占術といえます。ここでは個の感情からくる行動パターンをもとに紐解いていきます。

古代ギリシャの哲学者ソクラテスの言葉「汝自身を知れ」は、傲慢にならず自分の無知を自覚することの大切さを教えてくれた金言です。

知らないという自覚がない限り私たちはそのことについて知ろうとはしません。すなわち自分を知ろうとしないのは自分の無知さに気づいていないと言えます。

数多の情報が簡単に手に入る時代であるからこそ気を付けたいと疲れる一方。ひいては、戦争、災害そしてコロナの影響に2023年もまだ混沌とした世の中が続きます。

そんな時代を生き抜くために何が必要だろうかと自問するとまっ先に思い浮かぶのは「自分自身を知る」と、知らないがゆえ、人に振り回されたり、見当違いの理想を追い求めたり、そして自分の才能に気づかず人と比べて落ちこもるなど、影響は身近です。



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

「心に響いた」時を仮定して、12星座別行動を大まかに例えてみると違いは次の通り。

【牡羊・射手座】とりあえずやってみる

【魚座】みんながするならやってみようかな

【蟹座】あの子がするならやってみようかな

【牡牛座・山羊座】あの方が言っているならする

【乙女座】人としてきちんとしてみようね

【双子座・天秤座】とりあえず情報あつめてみようかな

【蠍座・水瓶座・獅子座】私には必要ないかも

「自分を知るきっかけ」に正解はないので、自分が感じたままに素直に選んでみると、否応なしに分かる事象が起きます。都度軌道修正しながらも自分にとっての心地よい生き方はこれだ！と確信がもてるようになります。

リズムと生きていく
わたしの温度

つけて寝るだけで
自動計測&記録を叶える
「わたしの温度」

いいもの
見つけた！



「わたしの温度」で、手軽に温度リズムを見る化します。

少し先の未来を
見据えたら、
きっと毎日の暮らしが
ラクになる

妊娠に取り組む方、PMSの症状にお悩みの方、更年期の症状に不安のある方にオススメしたい「わたしの温度」。健康やかな生活をサポートします！

「わたしの温度」は、専用のナイトブラにつけて寝るだけで高温期・低温期といった女性特有の温度リズムを自動計測するものです。

温度リズムは排卵の有無やホルモンの状態・月経周期体調の変化などの目安となりますが、毎朝計測しなければならぬ煩わしさがありません。そんな温度リズムの計測を手間なく、無理なく習慣化できる「わたしの温度」は、女性の救世主ともいえます。

全ての女性の健康づくりに貢献し幸福を高めたい、そんな想いで開発された「わたしの温度」は、2021年2月末に本格発売されて約2年。使用しているユーザーから「毎朝の計測から解放されて、気持ちに余裕ができた」など、製品を評価するお声が届いているそう。

女性が活躍する現代社会において「わたしの温度」は、女性の不要な苦勞を回避するだけでなく、社会全体のQOLの向上に貢献できるものかもしれません。



【情報提供元】
トッパン・フォームズ株式会社
〒105-8311
東京都港区東新橋1-7-3
TEL:0120-626-194

※「わたしの温度」は、体温計(医療機器)ではありません。自己の健康管理をサポートするヘルスケアデバイス&アプリです。

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。

YouTube
「ラ・シゴニー
チャンネル」
⇒

今回のこのとりのフォーラム予告

新しいプレコンセプションケア「葉酸とメチル化」



前回のコラムで葉酸は、神経管閉鎖障害予防のみならず、体外受精の成績や流産、児の発達や産後うつとの関連も指摘されていることとお伝えしました。そして遺伝子を調節するメチレーションという働きについて少し紹介しました。

持つて生まれた遺伝子も、生活習慣や食生活でかなりリカバリーできるのです。そしてこのメチレーションは人となりも規定している可能性があります。報告されています。すなわち低いメチレーションタイプは、競争心が強く、完璧主義、規則的な行動様式や強迫神経症状態で学業優秀なことも多く、反対に過剰メチレーションタイプは温厚で気立てが良い反面、不安感強くパニックになりやすいとされます。そして低メチル化

は、健常人では22%なのに対して、うつ病38%、拒食症80%。自閉症98%との調査があります。日本人にはMTHFRという酵素が働きにくい方が多く、低メチル化には要注意です。

こうした研究をふまえて、妊娠を考える時から葉酸摂取が必要で、その回路がスムーズに回っていくためにビタミンB6、フェリチンや腸内環境改善や重金属のデトックスなどが有効であることがわかってきているのです。

院長 古賀 文敏 (こが ふみと)

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人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



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症により一般不妊説明会の開催を見合わせております。体外受精説明会は毎週水曜日午後後に開催しています。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。

YouTube
「ラ・シゴニー
チャンネル」
⇒

明るくしなやかに妊活を!



仕事に区切りついたら、2人だけの生活をエンジョイしてからと、妊娠を先送りしているカップルは少なくありません。その気になつたらすぐに妊娠できる、と思うのは少し楽観的すぎるかもしれません。

ヒトの妊娠率は、他の生物に比べて思いのほか低いのです。健康な20代のカップルが排卵日近くにセックスしても、1回あたりの妊娠率は約20%。しかも、女性の年齢が高くなればなるほど妊娠しにくくなります。「赤ちゃんをのぞむな」「そのうち」と先延ばしせず、できるだけ早く妊活を始めることをおススメします。どなたにとっても「**心**」がいちばん若いのです。また妊活を成功させる秘訣は、明るくポジティブに取り組むことしなやかに考え

ること、だと私は思っています。

また、仕事はできるだけ続けるのがいいと思います。治療時のみならずの共通のお悩みは、通院時間の確保が難しいこと。ときには「思い切った仕事をやめて治療に専念したほうがいいのではよか」と聞かれる場合もあります。が、それはおすすりません。「仕事をあきらめて赤ちゃんを」ではなく、仕事との両立も課題の一つと考えて、時間をつくる工夫をされたほうがいいと思います。

今は、国を挙げて少子化対策に取り組む時代です。積極的に女性が働きやすい環境を整える企業も増えていきます。上司や同僚に率直に相談してみるのもいいと思います。

私も医師側も全力でサポートします。

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、一般社団法人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。



カラダ
会+議
各専門分野からの情報発信
コーナーです。

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

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」
⇒

低用量ピルの正しい知識(2)



低用量ピルについて、漠然とした不安を持っている方は多いようです。これらの疑問について、お答えしたいと思っております。

長期間飲み続けることによる妊娠への影響は? 長期間飲み続けていてもピルの成分は蓄積しないので、子どもが欲しいと思つた時は服用を止めれば、約90%の方は3ヶ月以内に、早ければ翌月から排卵が再開します。

ほかの薬を併用できる? 通常の胃薬、風邪薬、頭痛薬、漢方薬などは、併用してもまったく問題ありません。但し、抗てんかん薬、抗核薬、エイズ治療薬などは注意する必要があります。

生理を移動することは可能? 旅行、仕事、試合、受験など、月経を移動したい時もあると思います。その際は中用量ピルを組み合わせて、コントロールすることができま

【予備知識】「アフターピル」って? アフターピルは日本では2011年に認可された緊急避妊薬です。性交後、72時間以内に服用することが必須で、早ければ早いほど効果が高いといわれています。副作用としては、月経のような少量の出血、頭痛、倦怠感、眠気、吐き気などですが、実際にはほとんど問題ありません。

但し、あくまでも緊急時のみです。低用量ピルの避妊効果には遠く及びませるので、長期にわたって、妊娠を希望しない方は低用量ピルを検討ください。

何れも、疑問や不安点がある場合は、担当医師にご相談ください。

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設。家族が生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。母体救命救急医JMEISインストラクター、新生児蘇生法NCPRIインストラクター、臨床研修指導医。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



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)

最新の詠田先生のお話はこちらから

YouTube
「ラ・シゴニー
チャンネル」
⇒

なぜ女性には閉経があるのでしょう?

女性の一生と異なり、女性の一生は初経、性成熟期、更年期、閉経、老年期と、男性に比べてダイナミックに変化します。この現象は人類の数百万年の歴史の中で脈々と続いているもので、ライフスタイルの変化で変わるものではなく、女性に固有なものです。女性に必ず閉経の日を迎えて、妊娠・出産の機会が終了します。

では何故、女性には閉経があるのでしょうか?それは卵巣の中に含まれる卵子の数が決まってくるからです。女性の卵子は胎児期に700万個作られ、その後は作られることなく数を減少していきま

す。生まれた時には、卵子は200万個、初経が開始する時には30万個です。初経から毎月1個排卵するために1000個の卵子が捨てられ、1年間に1万個の卵子を失っています。

閉経があるのでしょうか?それは卵巣の中に含まれる卵子の数が決まってくるからです。女性の卵子は胎児期に作られた卵子も、このエネルギーを元に活動しながら、いつか排卵する日待っています。働きが疲れたミトコンドリアです。ミトコンドリアのDNAは卵子の染色体異常の要因となり、受精(妊娠)や流産に関与します。このため、年齢と共に妊娠率が低下し、流産率が上昇していくこととなります。

院長 詠田 由美 (ながた ゆみ)

医学博士(産婦人科学、生殖生理)、日本生殖医学会生殖医療指導医、日本産科婦人科学会認定医、アメリカ生殖医学会生殖外科認定医 1980年福岡大学医学部卒業。その後産婦人科学、生殖内分科学、内視鏡手術を学ぶ。1989年より福岡大学医学部で体外受精研究を始め、1995年より福岡大学病院不妊治療グループチーフ(福岡大学医学部講師)となり、日本産婦人科内視鏡学会シンポジスト、日本受精着床学会シンポジスト、アメリカ生殖医学会発表ならびに産長などを経て、1999年4月 アイブイエフ詠田クリニックを天神に開業。福岡大学医学部臨床教授。



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

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

朝倉健生病院

[総合病院]
福岡県朝倉市甘木151番地4
☎0946-22-5511

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

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

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

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]

KIZUKI 検索

タナコーポレーション株式会社

[カラダ会議・情報提供] ザクロ屋

ザクロのしずく 検索

株式会社ラシゴーニュ

[カラダ会議・情報提供]

ラシゴーニュ 検索

アイゼンライン株式会社

[カラダ会議・情報提供]

アイゼンライン 検索

不妊治療専門



医療法人
松田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
木曜 10:00~13:00
土曜 10:00~13:00

(日曜・祝日は休診日)

〒892-0844 鹿児島市山之口町
1-10 鹿児島中央ビル3F
TEL:099-224-4124
https://www.mwc-ivf.jp/

病院的
ホームページは
こちらから⇒



年齢と妊娠:その(2) 卵子の数



加齢とともに卵子数は減少しますが、卵子の質はどうかの点で、胎児に創られた卵子は休眠(発育停止)状態で卵巣に保管されます。10歳前後から排卵が始まり、毎月の排卵に向けて原始卵胞は約80日かけて発育成熟して排卵に至ります。排卵される卵子は排卵までの期間、卵巣内に休眠状態で保管されています。20歳代の若い時期の原始卵胞は創られてからの保管期間が比較的短いので、あまりダメージを受けずに正常の卵子が排卵されます。これが30歳半ば過ぎとなり時間を重ねるにつれて保管中の原始卵胞に何らかのダメージが生じてきます。例えば原始卵胞の細胞自体が消失してしまい卵胞だけが発育して卵子が無い状態で排卵したり、卵子の細胞質や染色

体、遺伝子に損傷を受けた状態で排卵したり、染色体異常の卵子の排卵が起きてきます。こういった異常な排卵の頻度は年齢が上がるにつれて加齢に伴って多くなります。このことが、女性の加齢による卵子の質的な劣化(卵子の老化)と妊娠性の低下の原因になるのです。加齢と卵子の数、質には負の関連があり、生物学的な妊娠の適期は明白です。仕事や出会いなどの社会的要因、経済的要因など結婚、妊娠を阻む因子が現代社会には山積しており、なかなか悩ましいところではありますが、誰もが望む時に適期にキャリアを諦めることなく産み育てることが出来る世の中になるために、社会全体の仕組みがそれぞれ「異次元のレベル」で変わって行くべきです。

院長 松田 和洋 (まつだ かずひろ)

1982年鹿児島大学医学部卒業。1年間福岡市の救急病院での研修後、1983年鹿児島市立病院産婦人科入局。周産期を専攻し、1986年~88年の2年半、米国カリフォルニア州ロサンダス大学生理学部周産期生物学教室に留学(research fellow)。帰国後、1990年頃より不妊生殖医療及び内視鏡検査・手術に従事し、同時期より体外受精・顕微授精も手掛ける。同産婦人科医長を経て2000年3月、南九州初の不妊・不育症専門クリニックとして鹿児島市に松田ウイメンズクリニック(MWC)を開業、現在に至る。



大腸・肛門科



医療法人社団 医王会
朝倉健生病院

[診療時間]

平日 08:45~17:30
(昼休みなし)
土曜 08:45~12:30
(日曜・祝日は休診日)

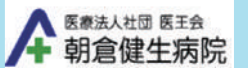
※救急時間外、休日は随時受け付けております。

〒838-0068
福岡県朝倉市甘木151番地4
TEL:0946-22-5511

病院的
ホームページは
こちらから⇒



デリケートなトラブルにお悩みの女性も
女性医師にご相談いただけます。



大腸肛門科とは、痔などの肛門疾患や排便トラブル、炎症性腸疾患・大腸がんなど、大腸や肛門に関する疾患を診察する科です。肛門疾患は排便の際に症状が出現することが多く、出血や痛みなどが主な症状になります。肛門鏡や大腸内視鏡による観察を行うほか、当院では、排便造影、ダイナミックMRIといった検査を行い、原因追究を行うこともあります。治療初期は保存療法(生活習慣の見直し、軟膏・注射排便の改善)を行います。進行例では、手術療法が行われる場合もあります。近年では、炎症性腸疾患や大腸がんが増加傾向にあり、その要因の1つとして、欧米化した食事の影響が考えられます。炎症性腸疾患

の代表的なものに潰瘍性大腸炎とクローン病が挙げられますが、どちらも難治性の慢性腸炎です。腸にびらんや潰瘍が生じ、下血・下痢・腹痛・発熱といった症状が現れます。そのような症状があれば、早めに受診することをおすすめします。大腸がんは日本人総数の癌部位別発生で第1位になっています。早期のポリプや粘膜内癌で発見されれば内視鏡的切除術で済みますが、癌に進行すると手術が必要になりますので、やはり早めの受診が大切です。長年受診をためらっていた多くの方から、来院後に「もっと早く来れば良かった」との声をいただきます。丁寧な問診から始めますので、どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。

担当医 伊藤 雅世 (いとう まさよ)

朝倉健生病院 大腸肛門科担当医師
資格:日本外科学会専門医 日本肛門病学会専門医 日本消化器病学会専門医





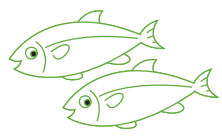
～SDGsへの取り組み～ ぶどうの搾りかすを山梨県のブランド鱒(マス)に活用

メニコン



【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



株式会社メニコンは、ワインの製造工場が発生するぶどうの搾りかすの有効活用を通して、持続可能な社会への取り組みを模索しました。ワインの製造工程ではぶどうの搾りかすが大量に発生します。これらは水分を含むため保存性が悪く、多くの工場では有効活用が課題となっていました。一方で、ぶどうの搾りかすには多くのポリフェノールが含まれています。そのため用途や活用の可能性は高いと考えていました。そこで山梨県内の事業者方と協力し、ぶどうの搾りかすを乾燥粉末化することで長期の保管を可能にして、有効活用する手段を確立しました。

山梨県は、日本国内で有数のワインの生産地でもあり、県内には多くのワイン製造工場が立地しています。また、清らかな水資源を活かした養殖業も盛んに行われています。そこでぶどうの搾りかすを、山梨県のブランド鱒「甲斐サーモン」の飼料に配合する研究がなされました。その研究の中で乾燥粉末をエサに混ぜると鱒の旨味が増し、病気にかかりにくい傾向があることがわかりました(※1)。

※1)山梨県水産技術センター試験研究調査報告書より



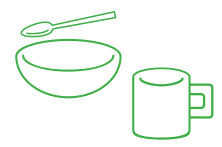
身体化された認知

メニコン



【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



認知(何かを認識・理解する心の働き)と身体の状態は深くつながっているとの仮説があります。またそれにより、さまざまな研究が行われているようです。例えば、温かいカップに触れると、他者を「温かい人物」と感じやすくなるという実験結果があります。これは温度という刺激が、印象の受け取り方に影響を与えたと考えられます。脳には「島皮質」という部位があり、これは「身体」が温かさを感じた時と「心」が温かさを感じた時の両方に反応することが知られています。そのため「身体」の温かさや「心」の温かさを混同しやすく、温かいものを持つと、心までほっと温かくなったように感じると推察されています。上を向くと気持ちが上向き、フカフカのソファに座ると寛容になる、赤い服

を着ると攻撃的になる、重たいものを持つと重大だと思ってしまう、硬いものに触れると頑なな気持ちになるなど、これらの身体からのアプローチで気持ちまで変わることを「身体化された認知」と呼ばれています。仕事などで失敗したときや悩み事があるときに、頭の中だけで考えているとどんどん気持ちが悲観的になってしまふことがあります。そんなとき、たわいのないことで笑えたりすると、心が晴れることもあります。実際、笑うと免疫細胞の一つであるNK(ナチュラルキラー)細胞の分泌が高まるという研究は有名です。

ZAKURÖYA

老化を遅らせるサーチュイン遺伝子を活性化する夢の果物!?「ザクロ」(1)

ザクロ屋



サーチュイン遺伝子は長寿遺伝子と言われるもので、2000年マサチューセッツ工科大学が発見しました。また近年の研究で「ほ乳類には7つのサーチュイン遺伝子が存在し、このサーチュイン遺伝子を活性化させることで、老化に繋がるさまざまな現象を改善することも明らかになっています。生き物には必ず寿命があります。そして年齢を重ねる毎にさまざまな現象に遭遇します。例えば認知機能や運動機能、免疫機能などの低下、心血管疾患、糖尿病、脂肪肝などの生活習慣病のリスク、がんや肥満、視力低下や難聴などが挙げられます。私たちのカラダは寿命に向かって機能する仕組みが備わっていると言えます。

最も多いのが水分で、次がたんぱく質です。たんぱく質は数兆個の細胞を構成する成分で、さまざまな役割を担っています。しかし年齢を重ねると、たんぱく質の機能を制御するものとしてアセチル基(化学物質)というストッパーがくっつきます。アセチル基が付いていると細胞は活発に機能しません。しかしそこにサーチュインの酵素が働くことでアセチル基を外れて細胞が再活性化されます。



もちろん聴力以外の症状も同様です。その細胞の活動が低下することで起こります。

ZAKURÖYA

老化を遅らせるサーチュイン遺伝子を活性化する夢の果物!?「ザクロ」(2)

ザクロ屋



サーチュイン遺伝子は誰もが持っている遺伝子で、お腹を減らすと活性化することが分かっています。しかし空腹の状態が続くと、カラダに本来必要な栄養素を十分に摂りこむことができず、免疫力低下などの問題が生じてしまいます。ではどうやってサーチュインを摂り入れたらいいのでしょうか? 近年の研究では特にポリフェノールによってサーチュインの発現が高まると言われています。中でもポリフェノールの一種「エラグ酸」をもとに作られる「ウロリチン」という成分が注目されています。そのエラグ酸を豊富に含むスーパーフードが「ザクロ」です。

ザクロには、エラグ酸やフニカリン、フニカラジン、ウロリチンなど、4つの特徴的なポリフェノールが含まれています。これらの合わせ技でさまざまな長寿遺伝子を同時に活性化させることができます。

- 「ほ乳類の7つのサーチュイン遺伝子の役割とは?」
- ①代謝・炎症・寿命延長
 - ②細胞周期・運動性・ミエリン形成
 - ③脂肪酸酸化・抗酸化制御
 - ④インスリン分泌・脂肪酸酸化抑制
 - ⑤尿素回路
 - ⑥ゲノム安定性・寿命延長
 - ⑦rDNA転写



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



ワクワク世界旅行②

ブルガリア編

今回の世界旅行はブルガリアの温泉地。今、「温泉が恋しい」という理由でここを選びました。意外かもしれませんが、ブルガリアは温泉大国。中でも、ギリシャとの国境まで約30キロのところろに位置するサンダンスキという町は、国内外から多くの人々が疲れを癒しにやってくる温泉保養地です。ラグジュアリーなホテルから安価なエアビーまで宿泊所選びは人それぞれ。私は2ベッド3000円位のところろをチョイス。ちなみに私はギリギリまでのんびりしている性格で、現地に着いてから宿探しをすることが多いです(笑)スマートフォンに感謝!もちろん安い分、温泉はついておらず、地元の人達も使う公衆温泉浴場『SvVrach』へ。入浴料は500円位だったかな。ちなみに、海外では人前で裸になる文化

がなく、温泉やスパでは水着を身につけるのが一般的です。ただここは、珍しく裸でもOKという浴場でした。一緒に行ったコロンビアの友人は「私は水着!人前で裸になるなんて絶対に無理!」と驚いていましたが…(笑)こういう時、日本での当たり前は世界の当たり前ではないのだと気づかされます。この浴場にはジャグジーも付いていて、「い〜い湯〜だな〜アハハハ♪」この歌を友人に教えながら、何時間も温泉を堪能しました。入浴後は、湯布院を彷彿させる温泉街を散策。途中にローマ時代の遺跡もあり、歴史を感じながら旅の疲れを癒すことが出来ました。ちなみに、皆さんのイメージ通りブルガリアといえばヨーグルト。キュウリやクルミが入った冷たいヨーグルトスープが美味しかったです。



「サンダンスキ」ブルガリアの首都ソフィアより南に位置する町。ローマ帝国からビザンツ帝国時代の遺跡が見つかり、歴史を感じる温泉保養地。



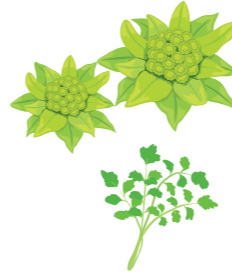
[文・イラスト MAKI ARAO]

荒尾 菜紀(あらお まき)宮崎のテレビ局で10年半アナウンサーとして勤務した後、オーストラリアに単身留学。国内外問わず旅が好き!福岡ではフリーアナウンサーとしてラジゴニューTVリポーターなどを経験。現在はタイで移住生活を送っている。



旬の野菜

春野菜の魅力



春野菜というと、たけのこや菜の花、タラの芽、ふき、ふきのとう、つくしなど、野山に自生する山菜をイメージする方も多いと思います。また春の七草(※)は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれており、無病息災を願って1月7日に七草粥としても食べられます。「春の皿には苦みを盛れ」ということわざがありますが、この苦みとは春野菜のことです。春野菜の多くは害虫から身を守るために苦み成分「植物性アルカロイド」を含みますが、この苦み成分は、体内の老廃物を排出したり、新陳代謝を促進するなどの効果があるようです。

冬眠から目覚めた熊はまず、ふきのとうを食べ、体をリセットすると言われています。長い歴史の中で自然と備わった習性なのでしょう。また春野菜の魅力は、何と云っても香り、みずみずしい柔らかさです。明日葉や、せり、セロリなどのセリ科の春野菜が放つ豊かな香りには、精油成分の「テルペン類」が多く含まれています。テルペン類は血行促進や抗酸化作用、ストレス緩和などの効果があると言われています。また春は鮮やかな緑色のお野菜が多く、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、ビタミンCやβカロテン、ビタミンE、鉄分など、豊富な栄養分をたっぷり蓄えています。

[情報提供元]
アイゼンライン株式会社
〒830-1113
福岡県久留米市
北野町中1057-1

アイゼンライン 検索

古来から食べるもので健康を養う「食養生」という考え方がありますが、「旬の食材を食べる」ことはとても大切なことなのです。

※春の七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)



こちらアフリカ・モザンビーク!

[第35回]

一番欲しい! としておきは自転車!



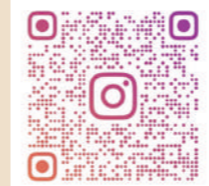
榎本 恵 Megumi Enomoto
一般社団法人モザンビークのいのちをつなぐ会代表理事。福岡県北九州市出身。大学卒業後、京都、東京の広告代理店でプランナーとして勤務。その後、Planning MAYを開業し、ベンチャー企業支援を行う。2012年、日系企業の新規事業開拓のためモザンビークで半年間業務を行い、2013年「モザンビークのいのちをつなぐ会」を設立。モザンビーク・ペンバ在住。

寺子屋では読み書きや算数などの基礎教育に加えて、年に1回の誕生日ドナーセッションを実施中。去年は、寺子屋キッズ200人に制服をプレゼントさせていただきました。今年は寺子屋の子どもたちとミーティングをして「一番欲しいもの」を決定。それは自転車。去年から私にも「自転車欲しい!」と寺子屋キッズから電話がかかってくるので、私的には、パン代金がいちばん欲しいところなのですが、さて次に欲しいものは、扇風機とテレビ。暑くてたまら

ないので扇風機。またスラムの家はテレビがない家がほとんどなので、子どもも大人も寺子屋にテレビを見に来ています。寺子屋のテレビは小さいので、みんなで見られる大きなテレビが欲しいとのこと。日本の子どもだったら、何を欲しいでしょう。アイフォン? アイパッド? 便利なインターネットも未来創造的ですが、子どもたちには元気に外を駆け回ってほしいものです。寺子屋キッズが自転車をゲットできる日は来るのでしょうか? 誕生日ドナーセッションは、寄付サイトを使っていて、銀行振込でもご協力いただけます。年に1回のプレゼントをぜひ応援してください。



いのちをつなぐ会
Mozambique PVM



MOZAMBIQUE_PVM
▲公式Instagramはこちら

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(善)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://syncable.biz/associate/tsunagukai/



ラ・シゴニュー インフォメーション

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も実施



■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



情報

おんぼる 春のこどもコンサート

おとなも一緒に楽しめる「こどもコンサート」絵本の朗読と歌と映像による実話にもとづいた感動のステージ「どんぐり山のマロンちゃん」ソプラノの歌声とヴァイオリンやチェロ ピアノの演奏それに……。

2023年3月26日(日曜日)
開場:14時30分 開演:15時 (16時30分終演予定)
会場:福岡市立中央市民センター

入場料: 大人1,000円(税込)
子供(3歳以上小学生未満) 500円((税込)

【チケット】
大賀薬局ライフストリーム店
(天神ソラリアステージM2F)
にて販売!



詳しくは
こちらから▶

オーガマン
の楽育ショ
ーもあるよ

開場前13時30分
からロビーにおいて、
「おやこ保健室」を
行ないます。
※身長測定、視力検査、
ベジチェックなど

楽しい体験や、
お土産も貰え
るかも♪♪

【主催】特定非営利活動法人OnPal、元気アートプロジェクト、株式会社大賀薬局
お問い合わせ:OnPal 事務局 onpal@jcom.home.ne.jp
☎092-761-2853(OnPalマスマシ)



La cigogne Information

福岡市不妊専門相談センター特別企画

妊活セミナー 「妊活・不妊治療の保険適用について聞いてみたい」

日時 令和5年3月21日(火) 13:00~15:00 場所 アクロス福岡 会議室608号
福岡市中央区天神1-1-1
定員 先着30名 申込方法 電話申し込み ☎080-3986-8872 ※3/1(水)13:00より受付開始
対象 テーマに興味のある方

将来、これから妊娠を考えているが・・・何をしたらいいの？ 妊娠の過程で不妊治療とはどんなことをするのか？
不妊治療する場合、保険でどのくらいの費用と時間がかかるのか？ 等々不妊に対して、考える時間にしませんか!!

「不妊治療・保険適用について」

講師: 井上善仁先生 井上善レディースクリニック院長

体外受精や顕微授精を含む不妊治療を中心に、不育症、婦人科に関する不調で悩む人々の治療を行い、妊娠に悩む人に向けて、安心と前向きな治療に向き合う治療と支援を提供している。

「個別相談会」

相談対応者: 不妊カウンセラー2名
(福岡市不妊専門相談センター相談員)

福岡市不妊専門相談センターは、2017年11月に開設、5年間に福岡市民の皆様に不妊相談や女性のライフサイクルに寄り添い、多くの方の相談・対応してまいりました。今回は、不妊カウンセラーが対応いたします。

【お問合わせ・お申込先】

福岡市不妊専門相談センター ☎ 080-3986-8872 〒810-8620 福岡市中央区天神1-8-1 福岡市役所地下1階

参加費
無料
お申込が
必要です

2台ピアノのクラシカルな夕べ

2023.4/4(火)
開場:18:00
開演:18:30



大井 駿



久保山 菜摘

- 会場:カワイサロン「ルーチェ」
- 住所:福岡県太宰府市向佐野4丁目12-8
- チケット:3,000円【全席自由】

※50席限定ですのでお早めにご予約ください。

第19回久保山菜摘チャリティー コンサート

2023.4/14(金)
開場:18:00
開演:18:30



久保山 菜摘



西川 悟平

ゲスト・7本指のピアニスト 西川悟平氏をお迎えして

- 会場:あいれふホール
- 住所:福岡市中央区舞鶴2丁目5-1
- チケット:一般/3,000円 学生/2,000円

【当日500円プラス】

スマプレランド2023 3/18(土)

テーマ:『虹色笑顔この指10th(とお) まあれ!』 10:00~16:00

10th

第10回 スマプレランド記念講演会 10:00~12:00

「新時代を切り開く才能
と発達障害の特性」

障がいのある子どもたちの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。

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。

どなたでもご来場いただけます。ぜひ皆さままでお越しください。

場所:西日本短期大学

〒810-0066 福岡県福岡市中央区福浜1丁目3-1
西日本短期大学へのお問い合わせはご遠慮ください

詳しくは
こちらから▶



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。

未来へ元気と笑顔を繋ぎます。
むくな豆入りのお味噌汁誕生

基本のカラダづくりは
日々の食卓にあります。
手軽につづけられる
フリーズドライでお届けします。



カラダが喜ぶお味噌汁



1個
270円(税込)

むくな豆のおみそ汁



10個入り 2,700円(税込)

◎「幸福の豆」と言われる「ジャックと豆の木」のモデルになったといわれるむくな豆は、「植物界のシラカンス」と呼ばれるほど起源の古い植物です。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きました。

むくな豆はタンパク質やミネラルの他、L-ドーパが豊富に含まれるとても珍しい植物です。

L-ドーパは、神経伝達物質であるドーパミンの材料になります。生活習慣病の予防の他、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。

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。

大好評販売中！

大賀薬局 全店

ボディコンサルティングステーション KIZUKI
【吉塚本店】福岡市博多区吉塚本町13番44号

スマプレザッカテン
福岡市中央区荒戸3丁目9-18



CM
放映中！

CMは
コチラから▼

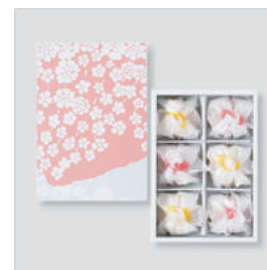


La-cigogne 春のスペシャルプレゼント

A 千鳥屋本家の「花千鳥」

抽選
10
名様

千鳥饅頭に、白あんだけでなく、他の餡が欲しいという声から生まれたロングセラーです。白あんベースに黄身とクリームを混ぜ込んだ控えめな甘さとしっとりとした食感が特徴の「黄身あん」と、北海道小豆をじっくりと炊き込み、さらしで丁寧に漉した自家製餡子を詰めた「小豆あん」の2種類です。



内容量:6個入り
参考価格:540円(税込)
提供:千鳥屋本家

C めにグミカシス
2袋セット

抽選
10
名様

健康によいとされる「カシスポリフェノール」を気軽に美味しく身体に摂り入れていただける「めにグミカシス」。しっかりとしたかみごたえと、じゅわっと口の中にひろがるジューシーな味です。

内容量:37g
参考価格:378円(税込)



D 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。

B むくな豆入りのお味噌汁

抽選
5
名様

基本のカラダづくりは日々の食卓にあります。手軽につづけられるフリーズドライでお届けします。

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。



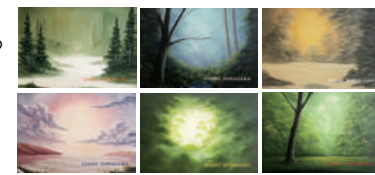
内容量:6g×10個
参考価格:2,700円(税込)

※P22に詳しい情報を掲載しています。

E 癒しのポストカード
セット(6枚)

抽選
10
名様

独自の感性で、オリジナリティ溢れる作品を多数発表している油絵画家CHIAKI SHIRAKAWA【非売品】



プレゼントの応募方法・送り先

2023年5月10日(水)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ベルコモンズ博多7F
ラシゴニュー事務局まで

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。

専用QR
ご応募はこちら

