

あなたが誰かを、誰かがあなたを、今日を支えるチカラになる。

# チアーズスタイル Cheersstyle No.05 January/2018

http://8p-cheers.com/

## Index

- 01 チアーズプラス・青木 真理さん
- 02 【Oh!仕事】アゼルバイジャンで和食地酒EXPOに出展!
- 03 ウィッグリング通信
- 05 健康寿命をご存知ですか? #うえだなうチアーズメディアインフォメーション
- 06 ビジネスチャンスセミナー開催! ママレンジャーランチ会開催! チアーズイベントインフォメーション

2018年がやってきましたね!! 色々なチャレンジで素敵な新しい自分に出会う一年になりますように。本年もよろしく お願い致します。

上田 あい子



## Cheers PLUS

社内外の広報活動はもとより、国内・海外問わず、数多くの社会貢献活動に参画されている青木さんに、編集長上田が直撃インタビュー!

vol.5

### 新日本製薬 株式会社 広報・PR室 アシスタントマネージャー 青木 真理さん

「今の仕事をはじめられたきっかけは?」

「大学時代は理学部化学科だったこともあり、MRとして製薬会社に就職する人や技術を生かして研究職につく人が多い環境でしたが、友人のボランティア活動の署名集めに協力したことがきっかけで、自然と社会貢献活動に関心を持ちました。そのボランティア活動が新聞で取り上げられたことで、良い状況へと事態が変化したこと、世の中が動いたこと、メディアの力を実感したことで世の中に質の良い情報を発信したいという気持ちが芽生え、マスコミ業界へと進路を選びました。しかし、そう簡単に進路変更が上手くいくわけもなく、一般事務を経験したのち、地元のフリーペーパーを発行している会社に就職しました。」

現在の私を形作っているような気がします。もともと「就活」は「終活」ではないという考えだったので、そのキャリアを生かして、企業PRに関われる現在の会社に転職をしました。



現在は、社内向けに会社の理念や想いを伝える社内広報と、社外に向けた企業・商品PRや90以上の社会貢献活動を運営しながら、メディアへ伝える社外広報といった、情報発信全般の仕事をしています。一番やりたかった情報発信、また社会貢献活動に関われて、やりたい仕事ができているので、感謝の気持ちと使命感を持って仕事ができます。」

「NPO法人ウィッグリング・ジャパンの活動も長年支援していただけていますが、ほかにはどのような社会貢献活動をされているのですか?」  
「国内外の社会貢献活動に力を入れておりますが、国外はカンボジアでの教育支援や、ラオス、ミャンマーなどアジアの途上国で医療活動をする団体の支援をしています。カンボジアでの教育支援のために現地には何度も訪れています。活動に参加するたびに、ボランティアへの使命感が高ま



国内では、飲酒運転撲滅啓発活動や障がい者アスリート支援など笑顔につながる活動を支援しております。印象深い活動の一つに、熊本の被災地支援として社員食堂で熊本産メニューを提供しました。「くまモン」にも来てもらって、社会貢献活動の意義を社内でも実感してもらえたと思います。」

**新日本製薬 株式会社**  
代表取締役 後藤 孝洋

- 所在地 〒810-0074 福岡市中央区大手門1丁目4-7
- TEL 092-720-5800
- URL <http://corporate.shinnihonseiyaku.co.jp/>



クールに見えて実は情熱的な青木さんと。

「疲れを感じた時には、整体やマッサージにいつて身体や目の疲れをケアします。」  
肌荒れが気になったときには、食生活のバランスに気をつけたり、弊社のシンブルスキンケアを実践しています。パーフェクトワンは簡単・手軽、しかも効果が実感できて、とってもいいんです。手前味噌ですが(笑)「**「これからの目標や夢を教えてください」**」  
「もっともっと新日本製薬の会社の知名度を上げることが目標です。結婚も子育ても経験したいですね。仕事も続けながら、社会貢献やボランティア活動に関わっていききたいという想いがあります。個人的には、SNSなどで「マイメディア」を創りたいと思っています。インスタグラムなどの情報発信を研究したり、おしゃれな画像を投稿してみたり。「これ伝えたい!」という、自分の素直な気持ちをいつまでも大切にしたいです。」  
社会貢献に興味を持ち、情報発信で世の中の役に立ちたいという学生時代からの目標をあきらめず、夢を叶えて活躍している青木真理さん。「ボランティアは私にとって生理現象ですね。」と明るく笑う瞳の奥には、芯の強さ、根気強さがうかがえます。意義深い社会貢献活動と広報という仕事を通じて、自らも成長していきたいという想いが、真摯でまっすぐな言葉から伝わってきて勇気をもたらしました!」  
これからの活躍にも期待しています☆



# 最近の Oh!イッ事

## 10月25・26日 第二のドバイ・アゼルバイジャンにて

# 「2017和食地酒EXPO」

### に出展してきました!



ンの方々には日本の食や文化を通じて、両国の友好を深める意味も持つイベントでした。遠い外国のアゼルバイジャンでの出展は、言葉の壁、味覚や嗅覚などの食文化の違い、通貨価値の違いなど、たくさん不安がありましたが、弊社の商品である、ベジオ、ベジマグ、麦茶、新商品の休香を紹介することが、日本だけではなく九州のPRにもなると思つて、今回のEXPOに参加しました。

イベント初日から、大勢のお客さんが会場に来てくれました。はじめは、なかなかブースに近寄ってもらえませんでした。こちらから声を掛けると少しずつ人の輪ができ、スープや麦茶を試飲していただけるようになりました。気になる反応は、美味しい! ナイス! と言われる方もいれば、匂っただけで苦手な表情をする方もいて反応は様々でした。アゼル

バイジャンでは、温かい紅茶が日常的に飲まれているようで、麦茶や緑茶に対しては親しみがないようです。濃い味や苦い味は苦手なようでしたので、麦茶を日本に比べ3倍ほど薄めて試飲してもらつと、美味しい! と高評価で、他のブースからわざわざ戻つてきて、買われる方もおられました。そんなEXPOの来場者数は2日間合計でバイヤー、一般のお客様合わせて1万人以上の大盛況! 来場者数をもても日本への関心の高さが分かります。

そして、このイベントでは、日本語を勉強している18歳の男子学生さんに通訳としてお手伝いしてもらいました。彼は18歳の大学3年生(飛び級)。大変優秀で「日本語を話せること、日本人と話せることは大変貴重な経験なので一生懸命頑張ります!」と、休憩もほとんどに、たくさんの方々に一人一人に対して親切に対応、説明してくれました。日本人以上に? 真面目に通訳を頑張ってくれました。

また、大学で日本語を勉強している学生さんも多く来場していました。彼らの夢を聞くと、「将来、日本で仕事がしたい!」、「日本人と一緒に仕事がしたい!」といった答えが多く、日本への強い憧れを感じました。今回、初めて海外へ越境してみても、日本のモノが外国でどれだけ受け入れられるだろうかという不安はありません!

したが、日本製品に対する高評価と、日本に対する憧れや関心、信頼感を肌で感じ、「MADE IN JAPAN」を誇りに思いました。

日本は資源が少ない国ですが、技術や国民性、伝統文化など、世界に誇れるものがたくさんあります。2020年には東京オリンピックが控えています。アゼルバイジャンに限らず、世界各国と関われるようなビジネスを広げていくことを視野に入れています。今後も色々とチャレンジしていきます!



2017年10月25・26日の2日間、アゼルバイジャンで行われた、「2017和食地酒EXPO」に出展してきました。アゼルバイジャンはカスピ海の西に位置する旧ソ連国で、日本から飛行機で片道15時間程かかる遠い国ですが、親日国家として有名です。首都バクーには、日本庭園や日本語教室、空手道場、寿司店があります。アゼルバイジャンの方は日本の文化、和食など、日本に関するすべてのものに大変興味を持っています。今回出展した2017和食地酒EXPOは、そんなアゼルバイジャン



なかなかブースに近寄ってもらえませんでした。こちらから声を掛けると少しずつ人の輪ができ、スープや麦茶を試飲していただけるようになりました。気になる反応は、美味しい! ナイス! と言われる方もいれば、匂っただけで苦手な表情をする方もいて反応は様々でした。アゼル





ココロとカラダを考える女性コミュニティの声から生まれたセルフケア開発プロジェクトです。

a good smell  
KYUKA

# 休香

自然のやさしさに包まれた  
清涼感あふれる香気...

樟(クスノキ)は、クスリの木が語源とされ、古代より日常生活で使われてきました。森林の中にあるような清涼感あふれる優しい香りは、子どものころの記憶を呼び起こします。植物に宿された自然の生命力、優しさ、折りを現代に伝える樟脳。自然がもたらした神祕の香りが空間に心地よさを与えてくれます。

成分  
水、エタノール、くすのき精油(日本産)  
※パラベン、合成香料不使用

室内空間の消臭、芳香に  
空気中に2~3回スプレーして  
心地よい香りが広がります。



休香は、「産学医連携」で開発された商品です。



筑波大学  
University of Tsukuba  
筑波大学大学院  
グローバル教育院  
教授 矢田幸博



田川慈恵病院  
医療法人恵和会 田川慈恵病院  
院長 田中真理子  
精神保健指定医  
日本精神神経学会専門医・指導医

精神科専門医として樟脳の香りが睡眠やストレスに影響すること心身をリラックスさせる研究結果に興味を持ち、商品開発に携わりました。休香は、生活に香りを手軽に取り入れることができ、患者様の生活を快適にしました。病院では安全衛生管理上、窓の開閉が自由にできないため、消臭効果がある樟脳の香りに期待しています。自然がもたらす香りから、日々の生活に心のやすらぎ・やさしさを感じて頂きたいと思っています。

近年問題となっているストレス。年齢問わずストレス過多が原因で心身の不調を訴える人が増えています。長年の研究調査で、香りがストレスの緩和、改善に深く関与していることが分かり、樟脳の香りの研究を始めました。樟脳の香りには、ストレスの低減・緩和、リラックス効果、子供の情動や気分を落ち着かせる効果、集中力アップ高齢者の睡眠改善があることが統合心理生理学的評価技術で確認できました。また女性の美肌効果、高齢者の認知機能の改善や更年期女性の不定愁訴の緩和なども期待できます。

一般社団法人国際オーガニスト協会 〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神2-2-13-3F  
Mail: info@8p-cheers.com http://8p-cheers.com

**期間限定! イマだけ特別価格でご案内中!**  
予約申込はチアーズスタイルウェブサイトまで! <http://8p-cheers.com>

Made in Japan



# WR通信

ウィッグリング通信

## WR[ウィッグリング]とは

ウィッグリング・ジャパンの活動は、がん治療を終えた患者さんから、使用していたウィッグをご提供いただき、今まさにがんと闘う女性たちへと再提供するサイクルとなっています。がん治療を乗り越えたサバイバーの皆さんから、闘病する女性へウィッグを提供することで、がんと闘う勇気を繋ぎ、笑顔を届けます。そして女性としての自信や喜びを取りもどしていただきたいと願っています。



## 第9回ウィッグリング・ジャパン冬の応援☆交流感謝祭を開催しました!



2017年11月30日(木)福岡市中央区天神のクアンティックにおいて、第9回ウィッグリング・ジャパン冬の応援☆交流感謝祭を開催しました。交流感謝祭では、おいしいお料理とドリンクを楽しんで頂きながら、事務局より2017年10月から福岡市内を走りだした「ラッピングバス」の活動報告や、運営スタッフ、理事の紹介をさせて頂きました。また、福岡県出身のギタリスト宮崎たかしさん

によるギターの生演奏を楽しんでいただきました。いつも色々な形で私たちの活動を応援してくださっている方々に感謝を伝えるとともに、これからも多くの方にウィッグリングの活動を広めて頂けるようにご協力をお願いしました。次回は2018年3月に行う予定です。どなたでも参加OKですので、皆さまお問い合わせの上、お気軽にご参加くださいね!

## がんプラスのウェブサイトウィッグリング・ジャパンのリンクを貼っていただきました!

URL: <https://cancer.qlife.jp/>

「がんプラス」は、医療情報サイトを運営する株式会社QLifeが、がんに関する最新情報、がん治療法(手術、抗がん剤、放射線治療、免疫療法)、最新の研究成果など、専門医師が監修する正しい情報を発信するために開設されたがんに特化した医療系情報サイトです。株式会社QLifeの有瀬和徳社長は「専門性が高い医療情報は専門家である医療従事者から説明を受けることが大切ですが、病気を予防する、病気を早期に発見し治療するためには、医

療リテラシー(理解)が必要であるとも考えます。健康であることを持続させ、仮に何らかの病にかかったとしても「Quality of Life(クオリティ・オブ・ライフ)」生活の質の向上に寄与することが、当社の使命であると考えます。医療と生活者の溝を少しでも埋め、双方の意思決定をサポートしていくための価値ある情報やサービスの提供に真摯に取り組んでいます。」と言われます。そのような想いを持った会社が運営されるウェブサイトには、このたびウィッグリ



## NPO・ボランティアの交流イベント「グッド アクティビティ フェスティバル」でパネル紹介されました!

2017年12月2・3日、福岡市NPO・ボランティア交流センターあすみんで行われた、NPO・ボランティアの交流イベント「グッド アクティビティ フェスティバル」の「未来を担うリーダーが語る、うちの団体のイノベーション!」のパネルでウィッグリングも紹介されました!!



## ウィッグレンタルご利用者さま・ご提供者さまのお声

一年間 ありがとうございました。すごく強くなりました。感謝でいっぱいです。

ウィッグ 有難うございました。とても助かりました。

対応頂いたスタッフの方も癌経験者という事でしたが、とても元気が明るくて。こちらまで元気を頂きました。ありがとうございました。

ご利用者さまのお声

## ご提供者さまのお声

髪が抜けるって想像以上にショックでした。でも、ウィッグのおかげで社会とつながれました。なので、使用感にはありますが、次の方に少しでもお役に立ちたくて送らせて頂きます。髪は生えます!いつもと違う髪型を染む位の気持ちで使ってください。一年にSurviveしましょう!!  
too cool for school  
LONDON・NEW YORK

ウィッグリング・ジャパン 御中

突然のお手紙で、笑っています。私は昨年の夏に子宮がんがわかり、手術後、交がん剤を。昨年の12月に治療を終えました。今年の2月から髪を伸ばし始め、今はやっと違和感のないヘアスタイルになりました。なかなか似合うカラーが見つからず、何個も買っていました。カラーは安いものも高いものもあります。安いから悪いとはいいませんが、自分に似合うのが一番いいカラーです。がん患者さんには、色々なカラーを試していただいて1番似合う1つを見つけてほしい。少しでも前向きな気持ちになれたらいいです。

私の不用になったカラーが少しでもお役に立てたらとても嬉しいです。

P.S. カラーはすべてリンス済みです。未使用のネットも入っています。



ウィッグリング イベントスケジュール

「自分らしく生きるために ～二度のがんを経験して気づいたこと～」



● 原 千晶さん講演会

31歳で子宮頸がんを36歳で子宮体がんを経験されたタレントの原千晶さんをお迎えして、病気を乗り越え、自分らしい生き方「スタイル」を確立してきた体験談をお話していただきます。

- 日時** 2018年1月20日(土) 14:30～
- 場所** 博多阪急 7F イベントホール『ミュージ』  
福岡県福岡市博多区博多駅中央街1-1
- 参加費** 1,500円(ドリンク・お菓子付き)
- お申込み** <http://8p-cheers.com/hara>



○主催:久留米大学先端癌治療研究センター・NPO法人ウィッグリング・ジャパン ○協賛:新日本製薬 株式会社 ○後援:西南学院大学女子同窓会 ゆりの会  
～公益財団法人大阪コミュニティ財団 木原隆がん基金支援事業～

● 第3回WR応援!チャリティーイベント  
新春ボーリング大会!

多くの方に、レクレーションを通して活動を知って頂きたい!という思いから始まったチャリティーイベント。第3回はみんなでウィッグをかぶってボーリングを行います。2～4名のチーム戦で行いますので、ボーリングが苦手な方も大丈夫です!

- 日時** 2018年1月17日(水) 19:00～(18:30受付開始)
- 対象** どなたでもご参加できます。
- 参加費** 2,500円(予定)  
※別途シューズのレンタルが別途必要です
- 場所** ラウンドワン 福岡天神店  
福岡市中央区天神2丁目6-12

第2回WR応援チャリティーイベント卓球大会を開催!

11月17日(木)、中洲川端の卓球BARで、第2回WRチャリティー卓球大会を行いました!卓球経験者はスリッパやかまぼこ板などでプレイするなどとても和やかに盛り上がりました。



『カフェで学ぼうがんのこと』レポート

第64回 ○10月25日(水)  
「がんワクチン・免疫療法:主役は患者さん!」



【講師】久留米大学先端癌治療研究センター 所長・教授 山田亮先生

今までがんの治療法としては「外科療法(手術)」「化学療法(抗がん剤治療)」「放射線療法」の3大療法があげられていました。最近になり、これら3つの方法に加え第4の治療法として「免疫療法(がんワクチン療法)」が認められ、4大治療法と言われるようになりました。ワクチン療法は延命効果や重篤な副作用がほとんどないなどの特徴があります。久留米大学のがんワクチン療法で使用されるがんペプチドワクチンは、がん細胞に特有のペプチドを患者さんに注射し、患者さん自身の持っている免疫の力を高めてがんの増大を抑えることを目指して開発されています。ひとりひとりに合わせた最適なものを提供するほうがより効率的な治療に結びつけるテーラーメイド型治療という特徴があります。詳しくは、久留米大学先端癌治療研究センターのホームページをご覧ください。

免疫チェックポイント阻害剤(オプジーボ)に関しては悪性黒色腫が2014年7月、国内で最初に医薬品として承認されてから非小細胞肺癌、腎細胞がん、ホジキンリンパ腫、頭頸部がん、胃がん、尿路上皮がんなどが次々と承認されています。今後の医学の可能性を感じることができました。

第65回 ○11月30日(木)  
「肺がんの現状 ～オプジーボは肺がんに効果的?～」



【講師】久留米大学医学部 内科学講座呼吸器・神経・膠原病部門講師 東 公一先生

肺がんによる国内の年間死亡者数は約77,000人でがんともなう死亡原因の第1位となっています。罹患率が高く、胃がんのように切ると治るといえるものではないため、再発を繰り返す場合が多く、肺の構造上血液やリンパに入り、全身に広がるため死亡率も高いのです。夢のがん治療薬といわれている「オプジーボ」については、全員に効果が見られるわけではなく、今のところ2割ほどの効果です。しかし、効果のある方は先生が驚かれるほどの治療効果が出ていて、まだまだ未知の部分がありますが、今後への可能性を感じられる治療薬だと思います。

投薬してすぐに効果がある人、ゆっくり効果が出る人といった個人差はもともとの人が持つ免疫機能によるようです。「オプジーボ」「キイトルーダ」について「アテゾリズマブ」という薬が承認されつつありますが、免疫療法の課題としては、治療費用がまだまだ高額だということです。今後よい薬がでてきても、結局は日頃から自分の免疫力を高めたり、健康な生活習慣を心がけることが何より大切な事だと改めて思いましたが、未来の薬の進化、今後の治療法の広がる可能性には注目していきたいです。

『カフェで学ぼうがんのこと』開催スケジュール



「がん」と言うと、テレビドラマや映画などで悲劇のシーンとして扱われることが多く、そのため大変な病気という印象を持たれる方が多くおられます。

その為がんは我々にとって死に直結しやすく怖いという印象があるかもしれませんが、がんは早期に見つけることで完治することも珍しくありません。「がんは死ぬ病気」「抗がん剤で長い苦しみが続く」など、ほんの一部のみをとらえた間違ったイメージが先行してしまい、誤解している方が多いのも事実です。

「カフェで学ぼうがんのこと」とはよく耳にする「がん」という病気は、そもそもどういった病気なのか?最新の治療方法などを医療現場で治療に携わっている専門の先生をお招きし、カフェのような落ち着いた雰囲気の中で日頃なかなか聞けないことを直接質問できるスモールセミナー形式です。

- 第66回 2018年2月  
○テーマ:胃がん
- 第67回 2018年3月28日(水)  
○テーマ:子宮頸がん  
久留米大学医学部産科婦人科学教室 講師 津田 尚武先生

**場所** 福岡市内

**時間** 15:30～17:00 (受付15:15～)

**参加費** 1,500円(ドリンク・お菓子付き/要予約)

**問合せ** NPO法人ウィッグリング・ジャパン  
☎092-725-6623 福岡市中央区天神2-2-13-3F

○主催:久留米大学先端癌治療研究センター・NPO法人ウィッグリング・ジャパン  
○協力:財団法人福岡県すこやか健康事業団  
～公益財団法人大阪コミュニティ財団 木原隆がん基金支援事業～

スケジュールはウィッグリングHPを見てね!  
ウィッグリング <http://www.wig-ring.info>

毎月、こだわりの美味しいスイーツも楽しめます!

● レンタル会員の皆さまへお知らせ

NPO法人ウィッグリング・ジャパンへのレンタル会員費として、『入会金2,500円』『年会費(レンタル料)3,000円』を頂戴しております。期間は1年です。期間が満了しましたら、次の方がお待ちですので、ご返却をお願いいたします。なお期間を過ぎても使用をご希望の方は更新手続きをお願いいたします。

※ご返却は下記宛にご郵送かサロンの開いている日時にご持参ください。なお、返却の際には会員番号が必要です。(ご持参いただく場合には、一度お電話にてご連絡ください。)※期間中一度だけ2,500円で交換が可能です。※延長もできます。(更新料2,500円+年会費3,000円が必要です。)※送料は別途500円です。※納付いただいた会費の払い戻しは行ないません。

● 2018年1月、2月、3月のサロン営業日

- 日時: 1月13日(土)・22日(月)  
2月3日(土)・19日(月)  
3月10日(土)・26日(月)
  - 時間: 【午前の部】10:30～12:30(受付12:00まで)  
【午後の部】14:00～16:00(受付15:30まで)
- ※日程変更の場合がございますので必ずお電話でご確認・ご予約をお願いします。
- 午後の受付も始めました!!



外見のケアは闘病のチカラになる

髪の毛がなくなったら、自分じゃないみたいよ。落ち込むもんだね...」  
髪 外見が変わることは、特に女性にとって、とてもショックなことです。でも、「命」があつてこそだから、外見まで気にしなくてもいいのでは?という方もいらっしゃると思います。もちろん、多少の価値観の相違はあれ、「命」と引き換えにできるようなものは何もありません。普段からお化粧をしたりオシャレを楽しむ女性にとって、外見は「自信」につながる要素であるといえども、闘病中の仕事や家族への生活上の影響、治療にかかる費用などを考えると、ほとんどの方は自分の外見のケア(カツラやメイク)は後回しにしてしまうようです。あえて優先順位をつけるならば、「治療」を優先するからです。これは当然のことだと思います。「抗がん剤が終わったら、また、髪の毛生えてくるよ。それまでは、このカツラにお世話になるよ。オシャレするだけで気分があがるから、助かります!!」

to be continued...



NPO法人ウィッグリング・ジャパン 理事 満安 謙美 理事

2010年のウィッグリング・ジャパンの立ち上げ当初から関わらせていただいています。主にサロンのスタッフとしてウィッグの試着・選定や病気の悩みを聞いたり、生活上の相談を受けたりしています。

また、人工乳房についてのアドバイスもしております。私は、30代で乳がんを発病し、その後、2度の肺がんを乗り越えました。経験者として、がんになった切なさも悔しさも分かります。帽子を深くかぶり、下を向いてサロンを訪れた患者さんが、「私たちの存在で元気に羽ばたいてくれたら」という想いで、外見のケアだけでなく心のケアも大切だと思って活動しています。似合うウィッグをつけて笑顔で帰っていく様子を見ると嬉しいです。身体不健康!でも、ここは元気!一度きりの人生だから大切にいきましょう!



# 「健康寿命」をご存知ですか？

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味し、2013年において、この差は男性9・02年、女性12・40年でした。誰もが最後まで、自分の足で歩き、自分のこととは自分で言うなど健康でいきいきとした生活、他者の支援が必要ない生活を送りたいと思っていま

## 健康に生活できる期間を伸ばすための国の政策とは

今後、平均寿命の延伸に伴いこうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになります。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命

と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかに関心が高まっています。国の政策として、「スマートウェルネスシティ」プロジェクトという取り組みがあります。スマートウェルネスシティとは、健康で生きがいがある状態を「健康」とし、歩くことを基本とした健康づくりを行うまちのことです。新潟県見附市、新潟市、三条市、福島県伊達市、岐阜県岐阜市、兵庫県豊岡市、大阪府高石市など7市が、内閣府から総合特区に指定されるなど、国をあげてこのプロジェクトに取り組んでいます。そしてその方法として「健康ポイント制度」が導入されています。運動したり、健康診断を受けたり

することで、ポイントを受け取り、商品券などに交換できる制度です。その他にも健康寿命を伸ばす取り組みは各都道府県、自治体ごとにあるようなのでお問い合わせされてみてはいかがでしょうか。ちなみに福岡県内では宮若市が導入されています。

をいかに伸ばすか、市民をいかに健康づくりに誘引するかが重要なテーマとなっています。今は若いし、健康云々の話なんて…などと悠長なことを考えてはいけません。高齢化社会は国民全体の問題なのです。

医療費削減が政府、地域の共通課題となった今、国民の健康寿命

## 毎日を元気に♪ やさしさレシピ

今回は、りんご丸ごと1個を使用した「りんごのグラタン」のレシピをご紹介します。普段の献立にはもちろん、クリスマスパーティーにも活用してみてくださいね♪



りんごのグラタン

### 【材料(2人分)】

- |             |      |            |      |
|-------------|------|------------|------|
| りんご         | 小2個  | 塩・こしょう     | 少々   |
| ホワイトソース(市販) | 100g | サラダ油       | 小さじ2 |
| シーフードミックス   | 50g  | 溶けるチーズ     | 大さじ1 |
| 玉ねぎ         | 1/4個 | あれば、パセリ(乾) |      |
| しめじ         | 1/4袋 |            |      |

### 【作り方】

- 1 りんごは上から2cm程を切り、1個ずつラップに包んで電子レンジ600Wでそれぞれ2分ずつ加熱する。やわらかくなったら、幅1cm程を残して実をくり抜く。
- 2 玉ねぎとしめじは、食べやすい大きさに切る。テフロン加工のフライパンを温めて、サラダ油をひき、①とくり抜いたりんごと一緒に炒めて、塩・こしょうで味つけをする。
- 3 ②とホワイトソースを合わせてりんごの器に詰め、溶けるチーズとあればパセリをのせ、200℃に温めたオーブンで10～12分焼く。チーズに焼き色がついたら出来上がり。器に盛り付けて、りんごのふたを飾る。

Point

りんごを電子レンジで温めるとやわらかくなり、スプーンでくり抜きやすくなります。また、市販のホワイトソースには味がついているので、塩・こしょうは控えめで十分です。  
「1日1個のりんごは医者いらず」元気に年を越しましょう♪



### おまけの写真

クリスマス会で作ったデコレーションケーキです。あるご夫婦が二人でナイフを持ち、ケーキ入刀!「私たち結婚しなかったから、ケーキカットできなかったのよ」嬉しそうなお嬢様と、照れ笑いのご主人の顔が忘れられません。

株式会社日立博愛ヒューマンサポート 有料老人ホーム フィランソレイユ笹丘 勤務。  
ホームがオープンして6年間、食事サービス全般に携わり、ひとりひとりにあったプランを提案している。現在は、コンシェルジュグループに所属。共著に「野崎さんのおいしいかさ増しダイエットレシピ」(分と山 野崎洋光)。



管理栄養士 山下圭子さん

ボランティアバンク登録の為の

## 無料健康診断 予約受付中

平日(月曜～金曜) 9:00～15:00

ボランティアバンクへの登録にご協力をお願い致します

ボランティアバンクは15年以上に渡り、国内の医薬品製造に欠かれない臨床試験(治験)を円滑に行うべく、延べ20万人以上の有志のボランティアの方々を対象に「無料の健康診断サービス」を提供し、得られたデータを元に、数多くのお薬を世の中に創出してきました。近年で増加の一途を辿る医療費負担の増大や、生活習慣病等の健康リスクの低減を目指し、皆様のよりよい生活実現の為、ボランティアバンクへのご理解ご協力をよりしくお願いします。

※医薬品開発への理解があり、治験ボランティアにご協力を頂ける方のみ

ボランティアバンクへの登録条件 (一部抜粋)

- ・国籍：日本人の男女
- ・年齢：20歳～80歳前後
- ・健康保険証をお持ちの方

※その他条件は要確認

UNICS 臨床薬理センター 0120-927-637

電話受付時間 平日 9:00～17:00 ※日曜祝日除く

#うえだなう UEDA\_NOW

2017年も駆け抜けました。10月末のアゼルバイジャンでの展示会では、世界から愛されている日本を再認識しました。ゾロアスター教の寺院巡りも修学旅行のようで楽しかったです♪綺麗な国でした。そして、日本の秋を感じるために「紅葉を見に行こうよ」ってことで、福岡屈指の紅葉名所の雷山へ。樹齢400年の大楓は美しかったです！紅葉を楽しめるようなお年頃になったってことかな(笑)

福岡の街の風物詩になっている博多と天神のクリスマスマーケットは、いつ行っても賑やか☆ヨーロッパのXmasの雰囲気を楽しめましたよ！そうそう、最近の初めての経験というと、糸島の牡蠣小屋デビューと慶早戦のラグビー観戦。未体験の世界はいつも楽しいですね。自然界の中で、変化がないことは不自然なことだそうです。変化を怖がらずに、2018年も新しい経験をして、食べて飲んで仕事して遊んで楽しめよう☆

チアーズスタイルの最新記事からバックナンバーまで Webでご覧いただけます!!

## 8p-cheers.com

ハッピーチアーズドットコム

あなたが誰かを、誰かがあなたを、今日を支えるチカラになる。

隔月で発行させていただいている『チアーズスタイル』ですが、お手持ちのスマートフォンやタブレット、ご自宅のパソコンから、いつでもお読みいただける『チアーズスタイル 公式サイト』をご存知ですか？以前掲載された記事から、最新のイベント情報まで、すべてのコンテンツをご覧いただけます。また、さまざまなアイテムご購入いただけます。イベントの申込みもできますので、ぜひご覧ください！

ただいまメルマガ会員も募集中です!!

## CHEERS Media INFO

### Radio

LOVE FMで毎週「チアーズスタイル」OA中!  
木曜日17:25から



ナント!毎週木曜日にLOVEFMに出演しているラジオ番組が、AbemaTVのラジオチャンネルで聴けるようになりました!!スマホやタブレットから気軽に聞けるAbemaTVをぜひチェックしてみてください!

<https://abema.tv/now-on-air/abema-radio>

番組では、女性の不安、不便、不自由、不調を改善できるように、キャリア、チャンス、ケアをテーマにハッピーになれるコンテンツを提供しています☆

田川慈恵病院田中真理子院長への質問、オススメの元気になる曲のリクエストもお待ちしています!!

【リクエスト受付メールアドレス】 761@lovefm.co.jp



チアーズスタイルでは、皆様からのご意見感想をお待ちしています♪ 広告掲載、取材依頼、配布へのご協力など、お気軽にお問い合わせください!

●メール: info@8p-cheers.com ●お電話: 092-725-6623 [担当: 上田]

NPO法人 ウィッグリング・ジャパン #チアーズスタイル  
www.facebook.com/wigringjapan/ #WR応援 で検索!!



## 女性のためのアジア最新情報と ビジネスチャンスセミナーを開催しました☆



11月15日(水)福岡市内にて、タイ・バンコクで日本人向けフリーペーパーの発行や不動産業などで活躍のライティーン株式会社代表取締役西岡良樹さんを講師に迎え、日本ではなかなか聞くことの出来ないアセアン地域(特にバンコク)での活気あるビジネス状況、また、今後の世界経済動向についてお話し頂きました。

タイ経済の最新情報についてのお話では、現在タイに進出している日本企業は約5000社以上。超親日国家で、日本のものは市場価値が高いとのこと。バンコクは、都市開発ラッシュいわゆるバブル市場。富裕層と中間層の購買力がとても高く、SNS大国ということもあり、インターネットビジネスが進んでいるそうです。

美容・アンチエイジング関係、海外旅行業界などが急成長しているバンコク経済の話は驚きばかりでした。西岡氏が長年に渡り、タイ・バンコクビジネスの第一線で活躍しているからこそわかる、成功している経営者の共通点、失敗事例など大変興味深いお話もお聞きすることができました。なかでも面白かったのは、タイでは、日本食と言えば、「寿司・天ぷら」ではなく「カツカレー」なんだそうです。理由はココ壱番屋が現地で大成功を収めているからかもしれません。

年齢問わず、タイ移住を希望する日本人が増えている近年。「実は、近いうちにタイに移住を考えていて、住居と仕事をさがしています」という参加者には、西岡氏から直接的なビジネスチャンスの助言もあり多に盛り上がりました。西岡さんは、2030年までにタイで生活する日本人を10万人から30万人に増やすことを目指しているとのこと。小さく起業する場合でも、世界の経済状況を知ること、視野を広げることは大切なことです。いつどこでチャンスに繋がるか分かりません。エメラルド倶楽部(福岡支部)では、女性起業家同士、お互い学び合っていく機会をつくっていきます。

【エメラルド倶楽部 福岡支部】

<http://www.ej-club.jp/about/branch/fukuoka.html>

## 11月20日月曜日に ママレンジャーランチ会を開催しました



2017年4月から西日本新聞と毎週金曜日に子育て応援企画で紙面を盛り上げている「GO!GO!ママレンジャー」ですが、この紙面企画が始まって早8カ月。過去にこの紙面企画の座談会に参加した方、西日本新聞のママ読者、今後の座談会に参加したい方など様々な立場のママが集まりました。今回は、おいしいランチを食べながら「大座談会」を行おうという趣旨で、4つのテーブルに分かれて、受験や子育て、また過去の座談会テーマから気になる話をしたり、今後の座談会で取り上げてほしいテーマの提案など、たくさんの意見が出ました。

乳幼児、未就学児、小学生、中学生、高校生、専門学校・大学生、、、こどもの年齢や行動範囲が変わることで、食育、習い事、受験、内申点、発達障がい、スマホ、友達との人間関係、部活、恋愛、就職活動など、悩みの種類が変わるものです。ただ、こどもを心配する親の本質は変わらないと感じました。今は、インターネットでどんな情報も調べることができる時代です。しかし、一番聞きたいことは、インターネットにもなく、誰にも聞けない、、、そんなときは、経験者に聞くことが一番早いような気がします。やっぱりアナログでの繋がりは大切です。

座談会で語り合う姿をみながら、子育てに正解はありませんが、こどものために、将来よりよい選択ができるように全面的にサポートしたいママたちの気持ちが伝わってきました。決して、過干渉を推奨しているわけではありません。こどもが自立した大人になるために、自分らしい人生を生きるために、こどもの幸せを願ってこそ、色々と情報収集をしているママたちの経験談は勉強になりました!!(失敗談も含めて)新たに提案されたテーマも多数ありますので、これからの紙面の座談会にも生かして行きたいと思います。

今後も西日本新聞【GO!GO!ママレンジャー!】の応援をよろしくお願いします。



第2弾ランチ会を2/21に行います。イベント欄を見てね♪

### 西日本新聞 購読申込みはチアーズスタイルWebサイトから!

紙面企画「GO!GO!ママレンジャー」では、ママ達の素朴な疑問や悩み事、子どもの教育、受験などをテーマに座談会を行なっています。毎週金曜日に掲載されています。

素敵なプレゼントあり!

<http://8p-cheers.com/style/>



## 11月26日(日) “こどもと医療をつなぐ夢プロジェクト”「薬剤師のお仕事体験イベント」を開催しました!

福岡市博多区東月隈のつきぐまメディカルモール内「そうごう薬局」にて「こども向け薬剤師のお仕事体験」を行いました。白衣を着て、分包機を使ってお薬に見立てたラムネやチョコレートを決められた場所に置いて・・・ガッちゃん、ガッちゃん分包機から袋詰めされたお薬(お菓子)が出てくる様子に、参加したこどもたちは楽しそうでした!!また同会場では、秋の感謝祭として、焼き芋、フライポテトのキッチンカーや出張カフェにも来てもらいました。小さな子どもたちも楽しめるコーナーもあって、ご近所の方々と和気あいあいと過ごしました♪

たくさんのご参加ありがとうございました。



## CHEERS EVENT INFORMATION 男女問わず、どなたでもどうぞ!お気軽にご参加ください!

お申し込みはこちら▶



1/27-28  
sat sun  
11:00~17:00  
(予定)

### ●六本松 蔦屋書店 「3秒でわかる健康チェックイベント」byチアーズスタイル

現在の「身体と脳の健康状態」を歩行から解析できる健康チェックイベントを開催!!長年、統合生理学・ヘルスケア研究に関わられている筑波大学の矢田幸博教授のカウンセリングを受けることができます。

・歩行動作解析 ・脳年齢・血管年齢テスト ・骨密度測定 など

場所 六本松 蔦屋書店 アートスペース  
福岡市中央区六本松 4-2-1 六本松421 2F

参加費 1,000円

2/21  
wed  
11:30~13:00

### ●ママレンジャー大座談会 ★豪華ランチ付き

前回のママレンジャーランチ会が大盛況でしたので、第2弾を行います!!これまでの座談会に参加した方も、まだこれからの方も、お気軽にご参加ください。

ママ同士、ランチをしながらの座談会は、きっといろんな話を聞いて楽しいですよ。

場所 福岡市中央区天神 (お申し込みされた方にお知らせします)

参加費 1,500円(ランチ・ドリンク・デザート付き)

2/1  
thu  
3/1  
thu  
19:00~

### ●チアーズビール会 @チアーズラボ

ビール会とは、弊社にあるサーバーでビールを楽しむ会です。軽食・スイーツもあり!!ぜひご参加ください。

場所 チアーズラボ  
福岡市中央区天神2-2-13  
サンペアービル3F

参加費 2,000円