

賢くリッチに生きる女性の情報紙

みゆ〜ず



月刊みゆ〜ず暮らしの情報のバックナンバーはホームページでご覧になれます。

明るい インドア人間 〜エミの日記〜



働く女性紹介編 その34

「Coquelicot コクリコ 武田 悦子さん」

素・敵・おしゃれ・館
Coquelicot コクリコ
〒834-0014 八女市忠見725
TEL&FAX 0943-22-7585
営業時間10:30am~18:30pm/定休日・火曜

「家の中が楽しく明るくなるようなもの、流行すたりではなく、壊れるまで、破れるまで、ずっと愛して使ってもらえるような商品を置くよう、心がけています。(魅力が)キラキラ光っている商品、長いこと何年あっても、自分たちも楽しいと思える品物を、不況の時代だからこそ丁寧に選びたい。」コクリコのオーナー・悦子さんの言葉の通り、店内にはおしゃれ小物、インテリア雑貨、ギフトアイテム、洋服など、センスの良い夢のある商品がたくさん並んでいます。天神のデパートにあるファッション小物売り場が、かわいく便利にぎゅぎゅっと凝縮されたような印象も受けます。

「これでよし!と思える日はありません。ああしてみようか、こうしてみようか、と試行錯誤の繰り返し。長いことやっていたよかった、というよりは、今年はどうしようか? と毎回、毎年考えます。そういう中で、お客様から『こういうのがほしかった!』『いいね』と、選んできた商品を言っていたいただけで、本当にうれしい。また、お客様とのちょっとした会話から生まれる情報が、参考になることもあります。季節を追いかけながら、毎月毎月が挑戦。『ここに来たら楽しい!』と思ってもらえるように努力しています。」

趣味は、絵画鑑賞、美術館めぐり、音楽鑑賞など。絵画に関しては、自分自身、アッセン(オランダのペインティング手法)の絵付けを学んでいましたが、先生のご都合もあり、現在は中断中。いつかまた再開できる日を待っています。いい絵画を見たい、といつも思っていて、現在、福岡市美術館で開催中の「レオナルド・フジタ展」にも行ってみたいところ。音楽は、クラシックが好きですが、最近、有線の“リラクゼーションヴォイス”というチャンネルが気に入って、お店で流しています。(大坪エミ)

<コクリコからのお知らせ>

春限定・春だけ食べられるチョコレート“パヴェ・グラッセ”をはじめ、3月14日のホワイトデーにぴったりの小物をたくさん取り揃えて、皆様のお越しをお待ちしております。

アロマテラピー

筍が顔を出し、菜の花や梅の花が咲き…春はすぐそこ。

私たちの身体は、冬の間は寒さに備えてエネルギーを溜め込みやすい状態になりますので、春がきて温かくなってくると、体内にたくさんの毒素や老廃物がたまっていきます。体は活動期に入りますが、代謝が追いつかず肝機能が低下、さらに花粉の飛来やダニなどの影響も受けやすい季節となり、花粉症やアトピーなどのアレルギー疾患が悪化することも多いようです。余分な水分もたまりやすく、それによって身体は冷えやすくなったり、むくんだりといったトラブルも増えてきます。

そこで大切なのがデトックスです。私たちの体内にはもともとデトックス機能が備わっています。デトックスとは解毒、浄化、毒素排出という意味ですが、それを担っているのは便が約7割、尿が2割、残りは汗や皮脂、爪や髪の毛などです。食生活の乱れや運動不足などで便秘になったり、汗をかきにくくなると体内には老廃物がたまりやすくなってしまいます。

体内に老廃物がたまり血液が汚れてくると、代謝が悪くなり、さまざまな不調が出てきます。例えば、胆汁がどろどろしたり、尿に尿酸などが増えすぎると結石などもできやすくなってしまいます。また血液が滞ると顔色が悪くなり目の下にクマができたり、髪の毛がぱさぱさになったりと

美容面にも悪影響が出てくるのです。ですから、正しい食生活をしたり排泄をきちんとすることや運動して汗をかくこと、代謝をよくすることがいかに大切かお分かりいただけるかと思えます。

また春になるとタラの芽やせり、ワラビやぜんまいといった山菜も美味しい季節となります。これらの野菜には適度な苦味がありますが、この苦味成分には排出効果がありますので、デトックスの必要な季節にぴったりの食べ物であり、旬のお野菜を食べるのは健康上非常に理にかなっているのです。

そしてアロマテラピーで使う精油も100%天然の植物の芳香成分から抽出されたエキスであり、ハーブとともに私たちの心と身体を浄化するお手伝いをします。

体内の老廃物を排出し、血液を浄化するためのケアに役立てましょう!!まず、お勧めなのがネットルのハーブティーです。このハーブは血液を浄化し、尿酸などの毒素を排出する効果があります。ミネラルやビタミンも豊富で野菜不足を補うハーブともいわれますので、体質改善のために日常的に飲まれる方が多いようです。花粉症やアトピー性皮膚炎の方にもぜひお勧めしたいハーブになります。そのままでも飲みやすいのですが、相乗効果を期待して炎症を緩和するジャーマンカモミールやエルダーフラワー、ビタミンCを補うローズヒップとのブレンドも良いでしょう。

- JR九州では平成21年3月14日(土)にダイヤ改正を実施いたします。
- 新駅開業
鹿児島本線 古賀~福工大前間に「ししぶ駅」を開業します。
久大本線 久留米~南久留米間に「久留米高校前駅」を開業します。
- 全車禁煙
一部の列車に設置している喫煙車・喫煙ルームを廃止し、JR九州のすべての特急列車を全車禁煙とします。



- 平成21年3月1日 ICカード「SUGOCA」デビュー!
SUGOCAはICカード乗車券と電子マネー機能を備えたカード。駅やお店で、カードにお金をチャージ(入金)することで、繰り返し使えます。
※ SUGOCAご利用可能エリアは駅にそなえつつけのガイドブックに掲載しております。

JR 旅情報
ご予約・お問い合わせは
羽犬塚駅まで TEL0942-52-5090

親の高齢化

高齡化が進む中で80代、90歳代の親を持つ障害者も多くなりました。「高齡の親に、もしもの事があつた場合、手続き、葬儀などどうすればよいのか?」そんな相談も入つてきます。知的障害を持つ健康で行動的なA子さん55歳もそんな一人です。買い物に出ても何を買えばいいのか、来客があつてもどんな風にもてなすのかわからず、全て母親の指示を受けて行動している状態です。療育手帳取得も、50歳を過ぎてからであり、90代の母親に「何故、今まで手帳を取得できなかったのか?」と問いかけると「隠したかつた」とボツリと一言。当時の風潮であつたのか、母親が一人で本人を守り、地域との関わりを遮断してきたという想いが伝わつてきました。母親自身に介護が必要になつている現在、A子さんへの社会資源の利用を勧めています。障害児を持つ親の方達には、少しづつ、先を見据えた生涯計画という事が必要ではないかと考えます。(△)

障害福祉なんでも相談室「ちくたくネット」
☎ 0942-52-6699
☎・FAX 0942-52-6764
✉ chikutaku-net@tune.ocn.ne.jp

お知らせ

小児救急講習会のご案内

子どもが、急に元気がなくなり、ぐったりしてしまった。「こんなときどうすればいいの?」「夜で病院はしまっているけど、どこにかかればいいの?」「朝まで待っていいの?」など、こんな経験をお持ちではないでしょうか?

八女保健福祉環境事務所では、そのような小児救急について学ぶため研修会を開催します。

- 日時** 平成21年3月11日(水) 14時から15時30分まで(受付 13時30分から)
- 場所** 福岡県八女総合庁舎 2階 大会議室 (八女市本村25)
- 講師** 医療法人 永田医院 院長 永田 一良 先生
- 申し込み** 前日の3月10日(火)までに、下記に電話でお申し込み下さい。参加費は無料です。

— 申し込み・問い合わせ先 —
福岡県八女保健福祉環境事務所 総務企画課 企画指導係
電話: 0943-22-6972

精油を使ったケアは、アロマバスやトリートメントがお勧めです。デトックス効果の高いものなかでも、発汗・利尿作用に優れ、リンパの流れをよくするジュニパーやサイプレス、パチュリ、血行を促し代謝をよくするオレンジやレモン、グレープフルーツなどが効果的です。

もちろん運動や食事だけでなく、ストレスや環境汚染による影響も侮れません。春先は血液も汚れているといわれていますが、現代はストレスや環境汚染などがさらに悪化させてしまいます。

ストレスがたまり過ぎると体内のデトックス機能も低下しますので、心地いい香りで癒されることも大切です。自分が一番癒されると思う香りを使って芳香浴を楽しむようにしましょう。

LICフレグランススクール認定講師 牧坂久美子 ☎:090-2714-9172

* アロマテラピーは香りを楽しむだけでなく、病気の予防やちょっとした体の不調に役立つことができます。香りを楽しみながら癒されることが心と体の健康へとつながるなんて、素敵だと思いませんか?また当スクールでは、精油を使った手作りのスキンケアグッズやお掃除グッズといった手作りアロマグッズの制作も行っております。興味のある方はどうぞお気軽にお問い合わせください。受講生は随時募集中です!! (出張レッスン可)。