


※  で囲んだ部分が特に鍛えられます。

★けがをしないよう周りに物が無いスペースで行いましょう。

回数目安
基本編

一連の動きを5回行う
まずはここからスタート!

一連の動きを10回行う
ここを目安にがんばりましょう!
少しでもいいので手を前へ動かすことがポイントです。

基本がラクにできるようになったら、さらに強度レベルアップにトライ!

応用編

手を前へ動かす幅を大きくする
更に前へ手を動かすことで、より負荷がかかります。体幹が鍛えられます。

体幹トレーニングは正しいフォームをキープすることがポイント。長時間行うよりも正しいフォームで少しずつ時間をのばしていく方が、効果的に体幹を鍛えることができます。



Let's Try!

体幹を鍛える！ハイプランク上級編

全身をバランスよく鍛えられる「ハイプランク」。今回は、より負荷が加わる動きで腹筋や背筋のインナーマッスルを強化できるトレーニングをご紹介します。

初心者難易度 ★★★★★

● サッカーの長友選手やジャンプの葛西選手など、多くのアスリートが体幹トレーニングを取り入れている理由は、

- ◆ ボディバランスが良くなる
- ◆ 動きがよくなりパフォーマンスが向上する
- ◆ ケガをしにくくなる など

体幹を強くすることで、選手寿命にも大きく関係するのです。

● アスリートではない一般の人が体幹を鍛えると、

- ◆ 姿勢が良くなる
- ◆ 疲れにくくなる
- ◆ 肩コリや腰痛が改善する
- ◆ 体の内側の筋肉が強くなり引き締まる など

体に良いのはもちろん、筋力やジョギングと違い運動が苦手な方も無理なく始められるのでオススメのトレーニングです。

コロボ代表 猪俣龍巳の **体幹(コア)トレーニング** Vol.16

SKIP読者限定特典 ~12月末日まで

【パーソナル】or【グループ】トレーニング

通常1回10,000円 → **初回限定 5,000円**

※グループレッスンは最大6名までOK!
ご家族やご友人などグループでご予約ください。1回約60分

●完全予約制です。まずはお電話でお気軽にお問い合わせください。

コロボ代表 猪俣龍巳トレーナー (いのまた たつみ)

元ソフトバンクホークス松中選手や数多くのトップアスリートのトレーナーを務め、卓越した理論に基づくトレーニングやマッサージ治療に定評がある。【指圧師免許・鍼灸師免許・灸師免許】

完全予約制 ※電話に出られない場合は、折り返しお電話いたします。JRI博多駅より徒歩約3分

コアトレーニング&マッサージ **COLABO** (コロボ) ☎092-433-2040 福岡市博多区博多駅東2-17-5ARKビル3F

寒い冬を元気に!

体を動かす前におススメ!

「水と大地の黒酢」

アミノ酸・クエン酸がたっぷり!

「水と大地の黒酢」

水と大地の黒酢

黒酢のサプリが 元気とキレイを応援♪

ストレッチや運動、カラダを動かす前に、 疲れや代謝の衰えが気になる時に、

こんな方におススメ!

- 疲れやすいと感じる方
- 寝付き、目覚めが悪い方
- 食生活が偏りがちな方
- 美容が気になる方

独自の減圧高濃縮製法で **1ギョツト! 50倍に濃縮!**

有名アスリートの体幹トレーナー 猪俣龍巳氏も推奨のサプリ!

水と大地の黒酢

アミノ酸が豊富な熟成黒酢を、ギョツトと濃縮した「水と大地の黒酢」は、一般的な米酢に比べアミノ酸が約200倍含まれています。

二瓶の米酢に比べ **アミノ酸の含有量が約200倍**

水と大地の黒酢

鹿兒島に伝わる伝統製法で仕込んだ熟成黒酢を、独自の方法で約50分の1の量までギョツトと凝縮し、ソフトカプセルに。ソフトカプセルの色は熟成黒酢そのままの色です。

パリン、リジン、ロイシンなどの必須アミノ酸や非必須アミノ酸の種類が豊富、手軽にアミノ酸を摂ることができます。

お得な定期コースなら、1袋から5%引き! 詳しくはお問い合わせください。

お問い合せ・お申し込みは

0120-200-777 http://200777.jp info@200777.jp

9:00~18:00 毎日受付(年中無休) ※携帯電話からもご利用できます。

株式会社アサヒライフックス 元氣ライフサポート事業部 福岡市博多区博多駅東3-5-15

TAKE ch.

不動たけるの 月刊 **たけちゃんねる**

第24回 福岡在住のタレント、不動たけるが毎月のお題に基づき気になる場所を取材したり、オリジナルレシピを紹介したりしちゃいます。

先日、東京某所で行われた【ウルトラマンジード】クラックアップパーティーに行ってきました~!主演の濱田龍臣君の涙にも思い泣き(T-T) 沢山の人の支えられ愛される作品の主題歌を歌う事ができ光栄です。いよいよ物語も大詰め!引き続きチェックお願い致します(声優の山口智広くんとバジャリ★)

不動たける エントリーサービスプロモーション所属 '05年 ジュノンボーイコンテスト特別賞受賞 '11年よりウルトラマンシリーズの主題歌を歌う男女ユニット「ボーイジャー」に加入。地元福岡ではTVリポーターとしても活躍中。TNC「マニアマニア」【もち浜ストア】、TVQ「チラチラハンチ」レギュラー出演。●FBで取材裏話も公開中。【不動たける】で検索!

今月のお題

【クリスマスに“愛”を込めて】

移り住んで4年…すっかり芽生えた“福岡愛”をオシャレに投影できる**雑貨店**を発見!?

プレゼント選びって、難しいけどワクワクしますよね。大切な人が喜ぶ顔を想像するともうそれだけで嬉しくなっちゃいます。もし、その想いに愛する地域の温もりをプラスする事が出来たら…?

イムズB2Fに昨年12月オープンした【coordinia】には、福岡の街並がスタイリッシュにデザインされた雑貨がズラリ。その全てに「Watanabe dori Ave.」や「Deaibashi」など我々がよく知っている場所が文字やイラストであちこちに散りばめられています。この通称「福岡シリーズ」は、オーナーでデザイナーの篠原さんが東日本大震災を機に“自分の出来る事でまずは地元を元気に、そしてそれがきっと未来へと繋がるように”と願いを込めて始めたもの。確かにマグカップやトートバッグ、雨傘など普段使いするものに自分のお気に入りの場所や建物を見つけると思わずニヤマリ。

お店には地元愛溢れる10代から80代までの幅広いファンが訪れるそう。中には20代前半の男子が広島の実家で暮らす料理好きなお母さんに“僕はこんなにステキな街で頑張ってるよ”というメッセージを込めてエプロンをプレゼントしたという心温まるエピソードも。まるで贈り物と手紙が一緒になったみたい!粋ですね~!!

誰かのために、はたまた自分のために。ワンランク上のオシャレご当地雑貨、福岡を愛する全ての人にオススメです★

オーナー兼デザイナーの篠原徹さんと奥様の純子さん。ラインナップの中には奥様の出身地沖縄をモチーフにしたものも。

福岡シリーズのデザインは、色違いも合わせて常時14~15種類ほど。

様々な場所での期間限定ショップを経て、ファン待望の常設店オープン。常連客に加えイムズの買い物客達も興味津々★

施設情報 **coordinia (コーディニア)**
福岡市中央区天神1-7-11 イムズB2F (堂) 10:00~20:00 (休) イムズに準ずる TEL:092-558-4227

★TAKE's キッチン★

所要時間10分!クリスマスパーティーに幸せもう一品☆ **【ミニ焼きカレー】**

キーマもよし、タイカレーもよし。お好みのレトルトカレーでアレンジ無限大!トマトの器が可愛い“カレー愛”溢れる簡単デリです(´▽`)

材料2個分

- レトルトカレー 1/2袋
- ご飯 適量
- トマト 2個
- ピザ用チーズ 適量
- ウズラの卵 2個

- 1 トマトは上から1cmの所をカットし、スプーンで中身をくり抜く。
- 2 ご飯→チーズ→カレー (冷たいままでOK) → チーズ→ウズラの卵の順で①に詰めていく。
- 3 オーブントースターで約3分加熱し、お好みでバジルやブラックペッパーをかけたら出来上がり★

くり抜いたトマトの中身はスープなどに再利用(´^o^)/

今月のひと文字 **燈**。外国にない、近年日本でも“クリスマスは家族と過ごしたい”という方々が増えているようです。冬の街を彩る明かりのように、ご家族と向かい合う食卓に温かな笑顔の火がポツと灯る。そんな愛情いっぱいクリスマスにしたいですね^^

陸くんの健康回復記

瀕死だった陸が 水を飲めるようになりました。

顔面に大ケガを負っていた陸は、左の目は飛び出し顎は右にずれ顎は陥没していました。顎の手術をして口は真っ直ぐになりましたが水は飲めませんでした。4月6日から11月4日まで水を口で飲むことはありませんでした。

それが、なんと!なんと!**突然水を自分から口で飲んだのです。**その姿を見た時は胸に込み上げるものがありました。皆で「**陸が水を飲んでる~**」と叫びました。回復したのです。7ヶ月も自分の口で飲んでいなかった猫が自分で飲むなんて凄い回復だと思いました。

カリカリにお湯をたっぷり入れてふやかして、水分を摂っていました。その陸が突然、自分からスキッパーの器の水を飲んだのです。**目は片方だけですがカラダは丸みをおびて健康な猫**になっています。瀕死でダメかも知れないと思っていた陸が、健康な普通の猫になりつつあるんです。「ありがたい」と「嬉しい」が混在した気持ちです。みんなの愛情が陸を健康な普通の猫にしたと思っています。

「頑張れ陸ちゃん」「陸ちゃんへ」と多くの皆さんから支援をいただいたからだと感謝でいっぱいです。



ドライフードをふやかさずにそのまま食べるようになりました。



緊急事態!発生

SOS

陸の頭と目が激しく揺れています

健康状態を取り戻したと安心していただけの間、急変したのです。夜中に陸の頭と目が揺れているのを発見。それも突然です。

夜間救急動物病院へと走りました。いつも鳴かない陸がミャー、ミャーと大きな声で鳴くのです。脳に異変が起こったのか?と、ドキドキしながら病院に到着しました。

脳挫傷だったので脳に何か問題が起こったのかもしれないが、原因は分からないのです。血液検査もしましたが問題はありませんでした。病院には1時間位いましたが、少し目の揺れが治まりはじめました。血液検査の結果も問題なかったので**脳のMRI検査をして病状を探るということになりました。**その間に発作が起こったら座薬をいれて症状を緩和することになりました。

これから、脳挫傷が問題ならいろんなことが起こるかもしれないと心配事が増えました。今は目の揺れもなく元気になっています。



マザールーフからのお願い

マザールーフに保護に来てくださいや、引き取って欲しいとの連絡が来ます。マザールーフでは**保護活動**をしているわけでは**ありません**。マザールーフには**動物を保護しておく施設はありません**。マザールーフでできることは、**里親探しのお手伝い**や**問題行動の動物たちの対処の仕方**などを教えることです。

募金のお願い

保護した犬や警察からやって来た犬は、動物病院でノミやダニの駆除やワクチン注射や健康チェックをしてから連れてきます。マザールーフにいる犬達に病気が移ることがあっては大変なことになるからです。その費用が思いの外かかります。**ぜひ、皆様のご支援をお願いします。**

- 郵便振替
振替口座番号 01730-0-108697
口座名:「マザールーフ」事務局
- 銀行振込
福岡銀行 本店営業部 普通 5073780
口座名:マザールーフ 代表 原田敦子

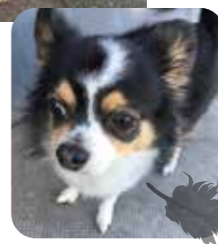
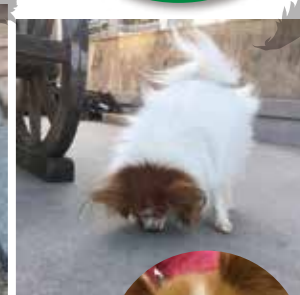
屋上で遊んでいたちび犬たちが カラスに襲われる!



散歩に行けない小型犬のピーチとタラちゃんは屋上で遊ばせています。もちろん公園へ抱っこして連れて行って芝生の上で遊ばせることもありますが、屋上で遊ばせていた時のことです。

2匹で走り回って遊んでいましたが、疲れたら休憩をして座ったりしていました。そんな寛いで気が抜けたピーチを狙ってカラスが襲って来たのです。カラスは小さい動物を狙うのは知っていたがまさかピーチを狙うなんて驚きました。ピーチは小さいと言ってもある程度の大きさはある犬です。ピーチは、恐怖のあまり震えて目はすわっていました。見ているだけでも辛い感じでした。抱っこして撫でて固まったままでした。震えがおさるまで抱いていましたが大変でした。

カラスは本当に怖い!人間は襲わないが小さな子猫などは平気でくわえて飛んでいきます。カラスが近くにいたら注意をしましょう。



仲良し3人組 陸は犬と一緒に寝るのが好き!



陸のベッド

スキッパーのベッド

陸のベッド

陸は他の犬たちのベッドで寝るのが好きです。なので犬たちは自分のベッドでなくスキッパーは北斗、北斗は陸のベッドで寝なければならないという状況が続いています。スキッパーのベッドはフカフカなので陸はお気に入りのようで、昼寝の時は隙あらばスキッパーのベッドを狙っています。北斗のベッドにも寝たりするので、北斗は陸の小さなベッドに頭だけ入れて寝ていたりします。その姿を見ると思わず吹き出してしまいます。

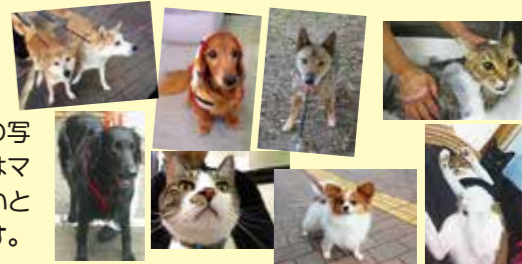
そんな時期を過ぎたらこの頃は犬と一緒に寝るのが安心なのか好きになったようです。スキッパーが寝ているとその横に寝ています。もちろん北斗ともそうです。犬たちが優しいので陸を真ん中に置いて寝てくれます。小さいものに優しい犬たちに感謝です。



北斗のベッド

可愛いポストカードが誕生しました。 売上金は動物たちの医療費に使います。

マザールーフの動物たちのベストショットのポストカードをつくりました。どの写真も可愛くて表情豊かで、見るだけでも笑顔になるものです。もちろん売上金はマザールーフの運営資金となります。毎年莫大にかかる医療費の一部に使いたいと思いますので、ご支援の一環としてお買い上げをお願いします。1枚150円です。



ほぼ毎日更新!



マザールーフの動物たちの日常をブログに掲載中!

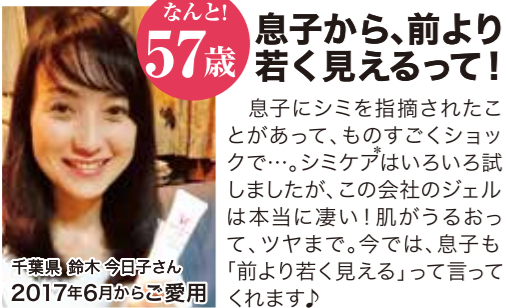
《月刊SKIPウェブサイト》<http://gekkan-skip.co.jp/>

68歳から シミケアなんて 嘘でしょ？

洗顔後たった1つで!?「疑惑の真実」に迫る

*メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

全国から
大反響!!



なんと!
57歳

息子から、前より
若く見えるって!

息子にシミを指摘されたことがあって、ものすごくショックで…。シミケアはいろいろ試しましたが、この会社のジェルは本当に凄い!肌がうるおって、ツヤまで。今では、息子も「前より若く見える」って言ってくれます♪

千葉県 鈴木 今日子さん
2017年6月からご愛用



【原寸大】

これ1本で
5つの機能!

- 美白化粧水
- 美白美容液
- 保湿液
- 乳液
- クリーム

約2年で累計
200,000個のヒット!

ビタミンCを大幅に増量!

本格シミケアがこれ1つ

オールインワン『薬用VCシミ対策ジェル』(55g)
約1ヵ月分
通常価格 1個 3,998円(税別)

初回限定 1,000円(税別) 送料無料で!

※ご一帯第1度限り4個まで! ※初回限定価格は予告なく終了する場合がございます。
※リニューアル以前の「VCジェル」を過去にご購入頂いた方は、初回限定価格の対象外です。

30日間いつでも 全額返金致します

ご注文は今すぐ!

通話料無料 大変混みます。ご注文はお早め!
0120-43-2824

携帯電話・PHSからもOK! 年中無休/午前9時~午後9時

必ずお伝えください!

キャンペーン番号 456

年中無休/24時間受付 FAX 0120-43-0341

■お支払い: 郵便振込・コンビニ振込、または代金引換にて。■ご注文の商品は5日前後でポストにお届け。代金引換の場合は、ゆうパックでのお届け(一部地域を除く)。■ご注文以降のご注文は、ご購入金額が5,000円(税別)以上で送料無料で、5,000円(税別)未満の場合は、送料648円(税込)。■ポストへお届けの場合は送料380円(税込)。■お客様の個人情報は、商品の発送や、弊社ご案内以外の目的には使用致しておりません。

千葉県在住
富沢京子さん

2016年
4月からご愛用
なんと!
68歳

「頬と手。気になって
仕方なかった」

御年68歳!?
20年悩み続けた主婦

千葉県にお住まいの富沢京子さん68歳!見た目と年齢とのギャップがすごい。元からキレイなのでは?と疑ってしまう。程。

「20年くらい悩んでいました。日課の犬の散歩のせいか、気づいたら顔中に…。とにかくいろいろな美容液やクリームを試しましたが、でも手応えがなくて。思い切って大金もかけましたが、キレイになるのはその時だけで…。草取りや庭の手入れで、手の甲もひどかったです。」

「最初は信じられなくて、一度試してみたいんです。そして、すぐに浸透するし、とてもみずみずしい感じ。しかもぶるつとハリを感じて!「これは他と違うかも」って思ったんです。」

60代を納得させる保湿感、凄いです。さらに、リニューアルしたジェルを使い驚いたという。

「まず感動したのは手です。甲のところが、見てください!顔の

「これ程悩んでいた富沢さんだが、今使っているのはオールインワン1つという。」

「最初は信じられなくて、一度試してみたいんです。そして、すぐに浸透するし、とてもみずみずしい感じ。しかもぶるつとハリを感じて!「これは他と違うかも」って思ったんです。」

60代を納得させる保湿感、凄いです。さらに、リニューアルしたジェルを使い驚いたという。

「まず感動したのは手です。甲のところが、見てください!顔の

「これ程悩んでいた富沢さんだが、今使っているのはオールインワン1つという。」

「最初は信じられなくて、一度試してみたいんです。そして、すぐに浸透するし、とてもみずみずしい感じ。しかもぶるつとハリを感じて!「これは他と違うかも」って思ったんです。」

60代を納得させる保湿感、凄いです。さらに、リニューアルしたジェルを使い驚いたという。

「まず感動したのは手です。甲のところが、見てください!顔の

「これ程悩んでいた富沢さんだが、今使っているのはオールインワン1つという。」

「最初は信じられなくて、一度試してみたいんです。そして、すぐに浸透するし、とてもみずみずしい感じ。しかもぶるつとハリを感じて!「これは他と違うかも」って思ったんです。」

60代を納得させる保湿感、凄いです。さらに、リニューアルしたジェルを使い驚いたという。

「まず感動したのは手です。甲のところが、見てください!顔の

SKIPからのお知らせ

無料

月刊SKIP 新規お届け先募集中!

あなたのオフィスに毎月、無料でお届けします!

月刊SKIPIは、福岡のすてきな女性達を応援するフリーペーパーです。発行20周年を記念して、新規オフィス登録を追加募集中です。毎月配布をご希望される方は、下記申込用紙にご記入の上、FAXでお気軽にご登録ください。

オフィス配布申込用紙 (下記事項にご記入の上、FAXしてください)
FAX 092-715-8490 (24時間受付)
月刊SKIP編集部 オフィス配布申込係

会社名	
住所	
電話番号	
担当者の氏名・部署	
必要な送付部数	※個人情報の取り扱いについて ご記入いただいた個人情報は、月刊SKIP配送(チラシ折り込み含む)及び、配送サービスに関わる連絡を目的とした範囲内で利用いたしますのでそれ以外の目的で利用することはありません。
※2冊以上からの配布となっております。	

SKIPのオフィスお届け登録は、下記方法にもお申し込みいただけます。
TEL 092-714-3937 MAIL skip-but@gekkan-skip.co.jp
SKIPのHPお問合せページより http://gekkan-skip.co.jp/ 上記項目をご記入の上、お申込みください

SKIP入手方法 SKIPIは下記の3つの方法で配布しています。毎月必要な方は、オフィス登録して頂くか、設置場所までお出掛け下さい。

- オフィス無料配布 福岡市内のオフィスを中心に、ご希望の冊数をお届けしています!もちろん他の地域でもOK! ぜひお申込み下さい。
- 家庭ポスティング 福岡市内を中心に、春日市、大野城市の一部にもポスティングを行っています。
- 西日本新聞へ折り込み SKIP本誌を地域最大のブロック紙「西日本新聞」に折込を行っています。詳しい折込エリアはお問い合わせください。
- スポット設置 中央区はノース天神地下1F、博多区は中洲大洋劇場 その他、ホテルや映画館、お店にも設置。詳細はP30をご覧ください。

毎月10冊以上置いてもらえる店舗や施設を募集しています。詳しくはSKIP編集部までお電話ください!

SKIPスタッフみんなが好きな
100円パン屋さん。
あれもこれも
食べたくなります。



My BoozM 仕事で月に1~2回、中央区の浄水通りの方に行くことがありますが、その時に必ず立ち寄るのが「ワンミليونベーカリー」というパン屋さんです。店内のパンのほとんどが100円(税別)というのが魅力だし、100円とは思えないほど具材も充実していて美味しいです。あると必ず買うのが、明太フランスやチーズが入ったパン、塩パンなど(どれも正式名称はわかりませんが)。しょっちゅうは行けないので、行った時は他のスタッフに頼まれたものも含めてたくさん買ってしまいます。戻ってみんなで食べて、「美味しい〜、安い〜」と小さな幸せを感じています♪
(S美)



成分に納得して購入した
高機能ローション。
美容液のような
ローションは
私の神コスメ!



My BoozM 女医さんや看護師さんも絶賛の「APPSプラスEローション」はかなりいいです。浸透型ビタミンC誘導体とビタミンE誘導体を贅沢に配合。有効成分がしっかり浸透します。リビジュアやヒアルロン酸配合で保湿もバッチリ。肌のツルツル感やハリ感はずぐわかり、使い続けるうちに毛穴が引き締まり透明感がでてきます。ばしゃばしゃ使わなくても潤って乾燥しないのであとはクリームだけのシンプルケアに。美容液レベルの高機能ローションは私の必需品です。
(M子)

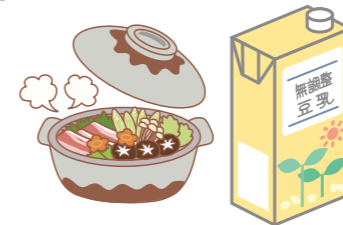


●APPSプラスEローション
赤坂クリニックで購入しました。

イソフラボンがタップリの
無調整の豆乳
冬のあったか鍋が
さらに美味しく、
健康と美容にもベスト!



My BoozM ダイエットにも健康にもベストなのが今、ハマっている豆乳鍋。近頃太ったのが気になって、食べ物に気を付けるようになった。健康に良くてヘルシーな食材なので、豆乳鍋を作ってみたら大正解。野菜もたっぷり摂れるし、豆乳のイソフラボンは美容と健康にも良い。簡単に作れるインスタントの鍋にも豆乳を入れて作った鍋も美味しい。特にお気に入りののが、コストコで買った無調整豆乳。私は豆乳に汁と味噌を入れた鍋にしています。冬の鍋はダイエットにも効果を出してくれるし、美容と健康にも期待大です。
(E子)



ゼリータイプの
青汁が美味しすぎて、
ハマっています



My BoozM ゼリーが大好きな私。この頃海外での仕事が増え、忙しくて食事ができない時があると話していたら、友人が「忙しい時に食べてみて」とゼリータイプの青汁をプレゼントしてくれた。さっそく飲んでみたら、美味しくてびっくりした。抹茶の風味とほのかな甘み。へー、何が入っているのかな?と成分を見たら、イミダゾールジペプチド(渡り鳥の持久力の源と言われている)が200mgと、ローヤルゼリー600mgと緑効青汁だった。爽やかな味と程よい甘さは癖になる美味しさだ。



●「緑効青汁スポーツ」
問 ☎ 0120-003-003

暑い季節はする気に
ならなかった
入浴とストレッチ。
今は毎日楽しく
気持ちよく続けています!



My BoozM 寒くなってきたので冷えるのも原因の一つなのか、肩・背中・腰のコリがひどいです。そのため最近の日課は、入浴&ストレッチで体メンテナンス。お風呂にはバスソルトを入れて体の芯から温めます。その後にストレッチポールで全身を伸ばし、最後に登場するのが「中山式快癒器」。これは何十年も前からある健康器具ですが、この上に寝て指圧のようにツボを押してコリや疲れを緩和する優れたもの。1年ほど前に知り合いから「なかなかいいよ」と聞いて、試しに買って使い始めたのですが、確かになかなかいいです。首の下あたりから腰まで使え、私はお尻の筋肉もほぐしています。コリがひどいところはかなり痛感しますが、終わった後はスッキリして体が軽くなります。



このお風呂、ストレッチポール、中山式快癒器の3ステップで、コリと冷えがかなり改善! 朝までポカポカで寝られます。
(みにっ子)

30th Anniversary

多くの患者様に選ばれ続けて、
城本クリニックは「開院30年」を迎えました。

親切・丁寧な医療診療を心がけています。
城本クリニックは、経験豊富な医師が、安全を第一に考え施術を行っている美容専門クリニックです。

お得情報・症例写真 詳細はHPをご覧ください

城本クリニック ウェブ検索

二重まぶた 埋没法(1年・永久保証) 両目... 50,000円~	しわヒアルロン 正規品・高品質 0.1ml... 9,800円	しわボトックス 目尻... 28,000円 眉間... 28,000円 額... 48,000円	まぶたのたるみ取り 目の上... 300,000円 目の下... 350,000円 フェイスリフト・ミニリフト等
超音波脂肪吸引 経験豊富なドクターが施術 1部位 200,000円~	脂肪溶解注射 BNLS... 9,500円 メソセラピー 25,000円	バストアップ ヒュアグラフト脂肪注入法 人工乳腺バッグ法 ヒアルロン酸注入法	バストのお悩み 乳輪縮小 婦人科形成 乳頭縮小 ※詳しくはお問い合わせ下さい 陥没乳頭
しみ・毛穴・そばかす Eライトで美肌 両頬トライ... 9,800円 顔全体... 19,800円	ニキビ・ニキビ跡 ケミカルピーリング 全顔(初回) 7,000円	医療レーザー脱毛 全身の脱毛が可能です 両ワキ(7回) 2,980円	ホクロ・イボ お顔・お体どこでもすぐ取れます 1個(5ミリ以内) 10,000円
小顔・輪郭形成 高濃度BNLS neo 小顔(1本) 14,000円	ワキガ・多汗症 効果の高い直視下摘除法 両ワキ 240,000円	イレズミ除去 切除法 ※詳しくはお問い合わせ下さい 皮膚移植 アブレーション	その他の治療 ダブロンS+、隆鼻術、立ち耳、でべそ、口唇縮小、傷跡修正、婦人科治療、美容注射・点滴、ピアス、やせ薬、育毛薬など

美容外科・美容皮膚科・形成外科

城本クリニック福岡院

無料相談 / 受付フリーダイヤル 0120-107-929

カウンセリング無料 完全予約制 お子さま連れでも安心!

福岡市中央区大名1-12-52 CEPABUILDING

脂肪吸引

成功 POINT

修正 POINT

「興味はあるけど、成功と失敗の分かれ道はどこ?」「他院の脂肪吸引の失敗、どうやったら治る?」
そんな脂肪吸引ビギナーと失敗経験者に、それぞれのポイントをお教えします。

二の腕 ARM

質感も肩からのラインも滑らかな仕上がり

成功 POINT 広い範囲の深い層

深い層の脂肪を中心に吸引することで、溝やたるみを予防。肩付近の脂肪も吸引して、滑らかなラインをデザインします。

THE CLINIC の症例



他院の失敗症例



吸引管の通り道が溝になった失敗例

修正 POINT ベイザーで“ならず”

カニューレ痕は脂肪注入で溝を埋めて修正。ベイザーリポで皮下組織をならしておくのが、滑らかに仕上げるコツです。

お尻 HIP

メリハリあるハート型のお尻にデザイン

成功 POINT 上尻に丸みを残す

腰からのラインにメリハリが出るよう計算。特に上尻の脂肪を残すことで、若々しいハート型のお尻に仕上げます。

THE CLINIC の症例



他院の失敗症例



お尻が垂れて老けた印象になった失敗例

修正 POINT 引き締め&支柱づくり

お尻を支える脂肪がなくなったのが原因なので、サーミタイトの引き締めと脂肪注入による支柱でヒップアップするのが効果的。

太もも THIGHS

流れるような脚線美で足長な印象に

成功 POINT ベイザーでたるみ予防

たるみやすい太ももは、ベイザーリポで引き締めながら脂肪吸引。滑らかでメリハリのあるラインを意識して行います。

THE CLINIC の症例



他院の失敗症例



取りムラでデコボコになった失敗例

修正 POINT 凸は再吸引、凹は注入

取り残し部分はベイザーリポで再吸引。その脂肪を活用し、良質な脂肪を窪みへ注入することで、全体を滑らかに整えられます。

初めての方も失敗された方も

まずは...

無料カウンセリングへ

0120-98-3929

【電話受付時間 10:00~19:00 / 年中無休】

検討材料となる他の症例画像も豊富にご紹介

脂肪吸引専門
他院では断られたという症例相談も多数

学会発表も多数
業界全体の水準アップへ積極的に活動

技術指導クリニック
国内唯一、他院ドクターのトレーニング機関

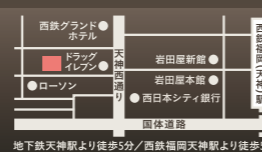


THE CLINIC 福岡
樋口 隆男 院長
一般医療経験18年以上の、博士号を持つ外科専門医。高い美意識とデザイン力、技術力に定評。

詳しくは脂肪吸引成功・失敗 WEB版で

THE CLINIC FUKUOKA

ザ・クリニック福岡【東京/横浜/名古屋/大阪】
【完全予約制・年中無休】10:00~19:00
福岡市中央区大名2-1-18 BROOM Fukuoka 4F
www.theclinic-fukuoka.com



赤坂クリニックは開院28周年を迎える福岡の老舗クリニックです。

ドクターが本音で語る「ビューティブログ」更新中。
各治療法の紹介や症例写真、お得な情報も掲載しています。



- 4名の皮膚科・形成外科専門医が、毎日、複数名体制で診療。カウンセリングから治療、アフターケアまで医師が責任をもって担当しています。
- クリニック専用フロアに医療レーザー機器を19種類完備するなど、美容皮膚科・形成外科・美容外科・医療脱毛の専門的対応が可能です。

シミ・くすみ・美白治療

< 濃いシミをしっかり除去 >

基本的に1回の治療でシミ除去が可能。症状によっては病理検査も行い丁寧に診療しています。シミはいったんカサブタになって取れていきます。5日間患部にテープを貼る必要があります。

ピコ秒レーザー Qスイッチレーザー
直径1cm 14,040円 ※別途処置料2,000円

< 顔全体の小さく濃いシミ・そばかす >

ジェントルレーザー 両頬1回 13,400円

< シミ・くすみ・美白・ハリ改善 >

光治療の新機種。痛みが少なく美白効果に優れた人気の治療。

BBL 顔全体 初回お試し 13,000円

< 肝斑・くすみ・そばかす >

ピコ秒レーザー トーニング
肝斑部1回 5,400円 顔全体1回 10,800円

切らないたるみ治療

< 深部からしっかり引き締めるハイフ新機種 >

ダブロ DOUBLO 九州では数少ない注目のダブロ。特殊な超音波HIFU(ハイフ)がシワやたるみの原因であるゆるんだ筋層に作用し、しっかり引き締めます。顔全体に「しっかりダブロ」顔全体1回80,000円→初回お試し 68,000円

< たるんだ皮膚を引き締める光治療 >

Skin TyteII スキンタイト 顔や首の皮膚(真皮)深層に熱を与え、気になる部分は更に重ね照射。ハリを取り戻すための肌の若返り治療。両ほへアゴ下 or 首~デコルテ それぞれ初回お試し 10,000円

溶ける糸リフト(各種) 12月特別企画10%OFF!

ダウンタイムが少ない新しいタイプの糸を各種揃えています。糸で皮下脂肪を引き上げて皮膚にハリを持たせたり、たるみを引き締めます。頬のたるみ、二重アゴ、目もとのたるみなどに。糸リフト各種<4Dリフト、アンカーリフト、シルエットソフト、Zリフトなど> 1本15,000円~1本 13,500円

目もと治療

形成外科専門医として大学病院などで長年手術を担当してきた院長が丁寧な手術を行っています。

< 二重まぶた > 専用の極細針系を使用した【埋没法】は自然な仕上がりに定評があります。平行型ラインをご希望の場合、傷あとが目立たない【目頭切開(Z法)】など、お1人毎に最適な方法を提案しています。

最新の「ピコ秒レーザー」によるタトゥー除去

従来型のレーザーに比べ、タトゥーの治療期間が短縮され、多色にも効果を発揮。露出の少ないこの時期の治療がオススメです。お得な3回セットもあります。

医療脱毛

6機種を使い分けた「赤坂式オーダーメイド脱毛」

クリスマス特別企画 お得な回数セット

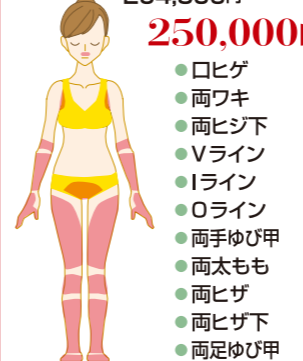
3D蓄熱脱毛の新型「ソプラノアイスプラチナム」 国内初 レーザー脱毛用医療機器として厚生労働省承認機!

「ジェントルレーズプロ」 効果に定評あり

「ジェントルヤグ」 深い層まで光が届き、男性ヒゲ剛毛に優れた効果。

赤坂式「プチ全身脱毛」

効果・痛み軽減・仕上がりを考慮した赤クリならではの全身脱毛。
11カ所・お得な4回セット 294,306円→250,000円



人気部位のお得なセット

露出が少ない今のうちに!一番気になる部分をまとめて脱毛。
4カ所・お得な4回セット 150,000円→130,000円



< V・I・Oライン脱毛 >

Vライン中央部は1回5,000円で毛量調整が可能です。
お得な4回セット 75,600円



「ジェントルレーズ」「ダイオード」

レーザーが効かない毛、硬毛化した毛、白髪、金髪に対応する唯一の方法

「医療針脱毛」

高度な技術のため行っている医療機関は希少。麻酔クリームで痛みを軽減し針脱毛10年以上のベテランが対応。他院の残毛にもお勧め。
●1分(約10本目数) 300円~400円 初回料金あり。
※無料カウンセリングでお見積りします。お気軽にご相談ください。

赤坂式「6機種MIX脱毛」

長年悩まれている方、他院の残毛から全身脱毛までお気軽にご相談ください。【あなただけの脱毛カルテ】を無料で作成、ご提案しています。

女性カオ うぶ毛脱毛 男性カオ ヒゲ脱毛

6カ所 フルフェイス 6回セット 60,000円

5カ所 フルフェイス 6回セット 55,000円

詳しくはホームページをご覧ください。

*掲載料金はすべて税込です。<その他の治療の一例>●ワキガ治療(保険適用)●ニキビ、ニキビ跡●イボ、ホクロなど各種できもの除去●ヒアルロン酸・ボトックス注入 など

美容形成外科 赤坂クリニック

福岡市中央区赤坂1-13-8 赤坂ウイングビル
http://www.akasaka-cl.com (形成外科・美容皮膚科専用)
http://www.akasaka-da.com (医学脱毛専用)

スマホからもアクセスOK! ホームページからのメール相談もすべて医師がお答えします!

完全予約制

形成外科 美容皮膚科 0120-33-4613 092-734-4613
診療時間 / 9:30~18:00 (休)木曜午後・日祝

脱毛専用 0120-04-4617 092-734-4617
診療時間 / 月~土 9:30~20:00 日 10:00~19:00 (休)日祝
診療開始時間が早くなりました!電話受付は19時までです。

●カード利用可※保険診療を除く

Animal care

里親希望で最も大切なことは!

①逃がさないこと ②愛情を注ぐこと

知人が里親になりたいか何が一番の問題だろうと聞いてきた。その家族は1年前まで犬(小型犬)を飼っていたことがある家族です。今度里親になるろうとしているのは中型犬で、あまり人慣れしていない犬だといひます。

里親になる場合、犬も猫も同じですが肝に銘じてほしいことがあります。それは「逃がさないこと」です。みんな「そんなこと当たり前じゃない」と思われがちですが、有りうることなのです。猫の場合は、窓やドアから逃げ出してしまうことが多いのです。逃げてしまったらもう捕まえるのが難しくなります。犬の場合もそうです。散歩の時に首輪が取れたり、胴輪が抜けたりして走り去ることがあるのです。犬の場合、飼い主の手が離れたら、自由だと気が付いてテンションが上がってダッシュで走りだすのです。そうすると捕まえられなくなるのです。

里親になったら散歩の時はリードを持つ手は子供の手を握っていると思って絶対離さないと思うことが大切です。もちろんドアを開ける場合は、近くに動物がいなかったかを確認して開けるのも忘れないように。逃げられたら死んでしまうのだと思うようにしてください。

次に愛情を注ぐこと。もちろん躰はキチンとすることです。躰と愛情は同じくらい注いでください。里親に来る子は不安な気持ちで来ています。どんな人たちだろうと動物も心を開いていないのです。愛情を注いで安心を与えて心を開かせることが大切です。急がず大きな気持ちで優しさを注いでください。家族の一員を迎え入れるのですから、自分のペースではなく相手(動物)のペースに合わせることを信頼を獲得できるポイントです。(A子)



R 痛みもなくメスも使わない たるみ・シミ最新レーザー治療なら

福岡アールスキンケアクリニック

たるみ外来 シミ・肝斑外来
毛穴・ニキビ跡外来 部分ダイエット外来

http://www.r-fukuoka.com/

●トリニティブラス ●新型水光注射
●スーパーマトリックスSR ●フォトナ肝斑治療
●ハイフたるみ治療 ウルトラフォーマーⅢ...etc.

0120-781-710 福岡市中央区大名2-1-53 天神吉田ビル4F

マザールーフよりお知らせ

お散歩ボランティアさん募集中!!

お問合せ SKIP編集部 092-714-3937

募金のお願い

●郵便振替 振替口座番号 01730-0-108697
口座名:「マザールーフ」事務局

●銀行振込 福岡銀行 本店営業部 普通 5073780
口座名:「マザールーフ」代表 原田敦子

Topics

Health

部屋も身体も余分なものをなくして すっきりスリム化…したい!!

少し前からよく目にするようになった「部屋を片付ける→痩せる」の法則。ウスウスそうじゃないかなと思ってはいました。

だって、スタイルに気を使っている人は、やっぱり家もスッキリとセンス良く暮らしています(たぶん)。散らかし放題なんてあり得ません(たぶん)。きっと新陳代謝を上げて余分なものを溜め込まないという精神が、身体にも部屋にもしっかりと浸透しているのだと思われます。

想像してみたら納得ですが、自分の家のリビングが目障りなものは何一つない洗練された空間だったなら、そこにドーンと座ってドカ食いしたり、ダラダラとお菓子を食べたりする気分にはならなさそう。それに掃除や片付けをマメにすれば、その分カロリーが消費されて痩せやすくなるというメリットも。

というわけで、私のダイエットはまず家を片付けることから始めたいと思います。部屋がスッキリする頃には自分もスリムになっていることを信じて…。(みにっ子)



ホーム home スクール school グルメ gourmet ファッション インテリア 月刊 SKIP

誌上 Blog

webには載っていない1カ月の総決算!

What's new

●月●日更新
チェンジ&ステップアップ 今年の私は変わります!

Topics

Beauty

美容に一役買ってくれる、コスパ抜群のあのお水。くすみや毛穴が気になる時にも優秀。

それは「精製水」。手作り化粧水を作る時に使ってましたが、精製水だけでも重宝しています。

精製水は、水をろ過して殺菌されたもの。不純物を取り除いた水なので、コンタクトの保存液としても使われるほどです。値段も500mlで100円以下!と安い。

私は、洗顔後にまずコットンにひたひたに浸した精製水で軽くふき取ってから、化粧水をつけます。水道水で顔を洗った後に不純物を取り除くイメージですね。すると化粧水の入りがとても良くなります。保湿ケアも効果がアップしてオススメです。くすみが気になる時は、そのままコットンパックをすると肌が明るくなり、ツルツルに。その後、いつものケアをすると毛穴の引き締まり感もわかります。

朝の洗顔を精製水でふき取る方法に変えるのもあります。これからの寒い時期は、洗うのがおっくうという方には特にオススメですよ。(M子)



Topics

Beauty

高齢になっても若さをキープするには何が必要なのか?

高齢の友だちが多いのだが、皆さん本当に元気なのだ。70~80歳位の人たちだ。しかも彼女たちはとてもそんな年には見えない若々しさなのです。肌も綺麗だし姿勢も良い。もちろんオシャレはピシッと決めている。私のように手も抜いていない。本当にお見事と言いたくなる位だ。そんな彼女たちの元気の元は何だろう?と調べて監察してみた。

そうすると気が付いたことは、70~80歳という年齢にもかかわらず皆さんアグレッシブだ。出無精ではなく、興味のある誘い事には出かけている。好きなことに貪欲で好奇心も旺盛で話題も豊富。それに良く歩く。出かける場所までは、タクシーなどを利用せず公共交通機関を利用している。だから歩くのも早い。健康のための運動のようだ。本当に凄いし、その行動力に驚く。歳をとると家にかがちなかと思っていたが違うのだ。買物はチョッと遠くに行くようにしているし、友達との食事を作って集まるようにしている。億劫がらないことが大切のようだ。

なるほど、歳をとったら出かける用事を自分で作って週に3~4回は出るようにするのか。人と会って、話して刺激を受け合うことがこんなに大切なのかと実感した。見習うことも多い。(A子)



美容形成外科 赤坂クリニック
http://www.akasaka-cl.com

開院28周年の実績

ドクターの更新中
「ビューティタイプ回診」
各治療法の紹介、症例写真、お得な情報もチェック!

<医療脱毛> クリスマス特別企画!
全身脱毛、お得な4回セット...etc

美白、くすみ、シミ対策に人気
最新光治療「BBL」導入!

0120-33-4613
福岡市中央区赤坂1-13-8 赤坂ウイングビル

シミ・肝斑
たるみ・シワ
ホクロ・イボ
わきが・多汗症
眼瞼下垂・目元
二重まぶた
にきび・きび跡

●レーザー治療 ●横毛
●糸(各種)によるリフト
●医療脱毛...etc

Present

12月19日
必着

応募方法

本誌で面白いもの、面白くないもの、各3つと(できればその理由)、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業、SKIP入手方法、ご希望の賞品を明記の上、上記の方法でご応募ください。

●あなたのお勧めのコスメ(美容情報)又は、お勧めの飲食店(グルメ)などクチコミ情報もご記入ください。当選の有無に関わらず面白い情報は、SKIP読者のクチコミ広場に掲載させていただきます。(その際のパネネームもご記入ください。)

【ハガキ】〒810-0074 福岡市中央区大手門2-2-5
月刊SKIP編集部「12月号プレゼント係」まで
【FAX】092-715-8490
【メール】skip-but@gekkan-skip.co.jp

★WEB限定のプレゼントもあります。時々チェックしてね!

★プレゼントの当選は発送をもって発表にかえさせていただきます。

★賞品の発送は、編集部または賞品提供会社より行います。⑥マークは編集部又は提供先に取りに来て頂きます。

☆ご応募いただいた読者の皆さまの個人情報は、賞品発送のために利用し、この目的以外には利用いたしません。

LineUp

今月とこれからの
おすすめ情報
ラインナップ

プレゼントの応募方法はP29を見てね!

1 「旅するハガキ」5枚セット

1名様



福岡をテーマにしたオシャレなオリジナル雑誌が人気のコーディネアから、福岡の街の地図をデザインしたポストカードをプレゼント。見覚えのある場所や建物がたくさん描かれていて、福岡を離れて暮らす家族やお友達にこれでお便りを送ると、喜ばれること間違いなし!

※P16も見てね!

提供/coordinia(コーディネア) ☎092-558-4227
福岡市中央区天神1-7-11 イムズB2F

2 海の中道海浜公園 「うみなかクリスマスキャンドルナイト」 招待券(5名様の入園と駐車場1台分)

3名様



街中で見られるイルミネーションにはない、あたたかみのあるキャンドルの灯りが彩る「うみなかクリスマスキャンドルナイト」。1万本のキャンドルアートと花火のコラボレーションは、幻想的でロマンチック!今年のクリスマスは海の中道で過ごしませんか。

※詳細はP15を見てね!

提供/国営 海の中道海浜公園 ☎092-603-1111
福岡市東区大字西戸崎18-25

3 アイコンタクト{Eye Contact} 最強のセラピードッグ ～名犬チロリ写真集～

チロリの瞳永遠に...

2名様



日本のセラピードッグの草分けであり第一人者(犬)だったチロリ。捨て犬からセラピードッグとして第二の犬生を生き、多くの高齢者や子供たちに生きる力を与えてきたチロリの活躍の様子や闘病生活の様子などを、たくさんの写真と文章でまとめています。是非ご覧ください。

▲定価2,400円(税別)

提供/マザールーフ

4 スリーパワー石鹸

3名様



敏感肌やアレルギー肌で悩んでいる方に是非使っていただきたい「スリーパワー石鹸」。洗浄力と保湿力を兼ね備えた無添加の石鹸です。皮脂を取りすぎず、スッパリ洗えるスリーパワー石鹸は、今の季節にオススメです。

※P7も見てね!

提供/ナチュラルプライム ☎092-716-9215

5 ① ストール 1名様

② 猫ちゃんポーチ 1名様

③ ピアス 6名様

(色はお任せください)

「SKIPファッション倶楽部」は、SKIP編集者の目でセレクトしたファッションアイテムを揃えるショップ。スワロフスキー付き本革バッグをはじめ、デコバッグや個性的なアクセサリーなど、「大人可愛い」スタイルを提案しています。今月はクリスマスプレゼントとして、可愛いピアスやポーチ、使い勝手の良い大判ストールをプレゼント!お店まで受け取りに来られる方限定です。ご希望の賞品を明記の上、ぜひご応募下さい。

※P4～5も見てね!

提供/SKIPファッション倶楽部 ☎092-714-3937
福岡市中央区大手門2-2-5



異色の皇帝がたどり着いた芸術と科学の世界! 九州初公開の作品は必見です!

神聖ローマ帝国の皇帝として君臨し、稀代の収集家として知られているルドルフ2世の宮廷には、世界各地から優れた人物たちが集結し、芸術作品、創作物、珍奇な自然物などが集められ、膨大なコレクションが形成されました。本展では、ルドルフ2世の独自の審美眼と当時のプラハを象徴する作品約120点が展示されます。西洋美術の一級品を、この機会に見てみませんか。



ジュゼッペ・アルチンボルド
(ウエルトゥムヌスとしての
皇帝ルドルフ2世像)
1591年、油彩、板、
スウェーデン、
Skokloster Castle, Sweden

『神聖ローマ帝国皇帝 ルドルフ2世の驚異の世界展』

- 会期/～12/24(日)
- 時間/9:30～17:30 ※入場は17:00まで
- 休館日/月曜日
- 会場/福岡市博物館 特別展示室
- 入場料/一般1,500円、高大生900円、小中生600円

福岡市博物館 ☎092-845-5011
福岡市早良区百道浜3-1-1

読者プレゼント!
招待券ペア5組様
応募締切:
11/30必着

全国のラーメン店が集う「ラーメン滑走路」が 福岡空港国内線ターミナルビル3Fにオープン!

2020年の完成へ向けてリニューアル中の福岡空港国内線ターミナルビル「greenblue(グリーンブルー)」に、地元・福岡や全国から選りすぐったラーメン店が集結!九州ではここでしか食べられないラーメン店の他、九州初登場となるスイーツ店もオープンします!航空機を利用しなくても、いろんなラーメンを食べに出かけてみませんか。



【イメージ図】

『ラーメン滑走路』 ■開店日/11/21(火) ■営業時間/10:00～21:45 ※オーダーストップ21:00

- 場所/福岡市博多区下臼井767 福岡空港国内線ターミナルビル3階
- 出店店舗/常設店…弟子屈ラーメン(北海道)、つじ田(東京)、まんかい(大阪)、ラーメン海鳴(福岡)、博多一幸舎(福岡)、屋台ラーメン 玉龍(福岡)、ラーメン風(東京) ※11/28オープン予定、茶寮 伊藤園(東京)
- 期間限定店舗…ワンタンメンの満月(山形)、博多熊がし味噌専門 五行(東京)

福岡空港ビルディング株式会社 ☎092-623-0611(受付時間:平日9:00～17:30)

わくわくドキドキの4日間! 2年に一度、クルマとバイクの祭典が開催決定!

福岡では6回目となる「福岡モーターショー2017」。国内4輪9ブランド(トヨタ、レクサス、ホンダ、日産、ダイハツ、スバル、マツダ、スズキ、三菱)、2輪2ブランド(ホンダ、スズキ)、輸入車4輪19ブランド、輸入2輪8ブランドの魅力的なクルマやバイクが集結します!試乗会やグルメコーナーなどイベントも盛りだくさんなので、モーターファンはもちろん、家族みんなで楽しめますよ!



【福岡モーターショー2015の様子】

『福岡モーターショー2017』

- 会期/12/15(金)～12/18(月)
- 時間/9:30～18:00 ※12/18は17:00まで
- 会場/マリンメッセ福岡、福岡国際センター、福岡国際会議場
- 入場料/大人1,400円(前売1,200円) ※高校生以下無料

福岡モーターショー事務局
(西日本新聞社企画事業室内) ☎092-711-5583

読者プレゼント!
招待券ペア3組様
応募締切:
11/30必着

夜のかしいかえんに、魔法の花が咲く! 夜だけの不思議な遊園地が開催中!

かしいかえん シルバニアガーデンでは、平成30年2月25日(日)までの期間、プロジェクトマッピングやライティングによる演出で、体験型の光のショータイムを送ります。園内は幻想空間に様変わり!昼間とは違ったロマンチックな「もう一つのかしいかえん」で、特別な体験を試してみませんか。



プロジェクトマッピング

『FLOWER Night CIRCUS —DIRECTED by NAKED— 夜だけの不思議な遊園地～』

- 日程/～2/25(日)までの金土日祝のみ開催 ※特別営業/12/25(月)、1/2(火)、1/3(水)
- 休園日/12/31(日)・1/1(月・祝) ■時間/17:30～21:00 ※最終受付20:30
- 料金/600円 ※当日の入園券・レシート等の提示で入場無料
- ★入園は正面ゲート・西ゲートから。南ゲートからは入園できません。

かしいかえん シルバニアガーデン ☎092-681-1602
福岡市東区香住ヶ丘7-2-1

あなたの本づくりをサポートします!!

個人出版から、企業出版まで。
SKIP編集部のスタッフが、あなたの出版の夢を実現するためのお手伝いをさせていただきます。
詳しくはお気軽にお問合わせください。

(有)バットコーポレーション ☎092-752-4305
福岡市中央区大手門2-2-5

詩 歌 句集 小説 エッセイ 自分史 写真集 絵本 社史 PR誌

元気ライフサポート 生活をちよつと楽しくする話

寒い日でも、朝ストレッチで目覚めスッキリ!

朝の冷え込みが厳しくなり、布団からでるのがつらい季節になりましたね。しゃきつと目覚めるために、布団の中でできる簡単な運動を取り入れてみませんか。

起きてすぐの体はなかなか体温が上がらず、長時間活発に動いていない運動不足の状態です。1～2分程度のストレッチで、寝ている間に硬くなった体をほぐすことができます。

△朝の目覚めのストレッチ△

- 1 左右どちらかに両足を倒し、足を倒した逆方向に両手をついて体をねじる。
- 2 ヒザを立ててから、両ヒザを左右に開き、股関節を伸ばす。
- 3 足の土踏まずを親指でマッサージする。左右20回程度体をほぐし血流を良くすることで、脳にも血液が行き渡り目覚めもばっちり。体が縮こまりやすい今からの季節、布団に寝たままでもできる簡単な運動で体を活性化させ、元気に1日を過ごしましょう。

アミノ酸・クエン酸が豊富な「黒酢のサプリ」で、体もスッキリ!

水と大地の黒酢 送料 無料
1,680円(税込)1袋62粒入り

アミノ酸含有量 一般的な米酢の約200倍!
熟成黒酢をそのまま減圧高濃縮法でギュッとソフトカプセルに凝縮しています。

■お問い合わせ・お申し込みは
☎0120-200-777
●9:00～18:00 毎日受付(年中無休)
※携帯電話からもご利用できます。
FAX 0120-200-779 ●24時間受付
✉info@200777.jp
元気ライフサポート
株式会社アサヒライフックス 元気ライフサポート事業部
福岡市博多区博多駅東3-5-15

シミ・シワ・たるみ 専門クリニック

開院15年の美容皮膚科。14年に渡る肝斑レーザー治療の豊富な症例。

三原栄作 (62才) 院長 医学博士

カウンセリングは医師が行い、治療を強引に勧めることはありません。お気軽に「無料カウンセリング」でご相談ください。

お友達紹介特典
ご紹介者もお友達も、**治療費5%OFF**で受けていただけます。(1回限り有効) ★クリスマスキャンペーンとの併用もできます。

クリスマス特別キャンペーン 12月末日まで

美容雑誌で話題の治療機が15種以上!

発光ツヤ肌へ!
フランス最先端ピーリング

●**ミルクピール**
顔全体1回 **8,000円**
痛み心配がない! ノーダウンタイム!

「小顔」と「たるみ」に新しいBNLS注射

●**小顔デザイン BNLS Neo** **新導入!**
痛みが少なく! わずか15分!

1本 初回お試し **3,900円**
2本目から **8,000円**

美STで話題! 今までになかったお肌のアンチエイジング

●**マッサージピール** **新導入**
ハリ、ツヤ、美白。万能効果のピーリング。
顔全体1回 初回お試し **17,000円**
更に特典! 専用コスメ【美容液+クリーム】サンプルプレゼント。

PRX-T

肌深層の繊維芽細胞を刺激してコラーゲンを生成。ダウンタイムや痛みがほとんどなく、15分の施術で気軽にできるお肌の若返り治療です。肌にハリが蘇り小ジワや毛穴を改善しお肌を引き締めます。美白も同時にでき、ツルツル、ツヤのあるなめらかな肌に。

TCA(トリクロロ酢酸)と過酸化水素を組み合わせた特許製法。コウジ酸も配合され美白効果もあります。

メスを使わないたるみ治療

●**ウルセラ リフト** **限定5名様!**
ウルセラ認定医・三原院長の施術!
顔全体1回 **260,000円→200,000円**
メスを使わないフェイスリフト、効果が最大1年持続すると大好評の治療です。

●**ヒアルロン酸注入**
リフトアップ治療同時購入で
1本 **60,000円**

〔リフトアップ治療 お得な回数セット〕

●**スーパーマトリックスIR**
3回セット **255,000円→200,000円**

●**サブライム+モチーフIR**
3回セット **375,000円→280,000円**

この他、シミ治療「eプラススーパー5回セット」、「極上水光注射」など。詳細はお問い合わせください。

有名美容雑誌・ファッション誌に数多く紹介されている話題の美容治療!

triniti Plus 【トリニティプラス】
痛みやダウンタイムの心配なく、従来よりリフトアップ、美白効果が更にパワーアップ。

アールはここが違う! メーカーも認めた「世界最大パワー」「痛みのない技術」「ドクターショット」「照射数は他院の3倍量」

●**シミ ニキビ 赤ら顔** 従来より効果アップ度 ★★★★★
●**eプラススーパー** 顔全体1回 56,000円→ 初回特典 **25,000円**
●**シワ たるみ** 従来より効果アップ度 ★★★★★
●**モチーフIR スーパー** 顔全体1回 85,000円→ 初回特典 **59,000円**
●**たるみ シワ 美白** 従来より効果アップ度 ★★★★★ 痛み心配なく、サーマクールより強力な効果
●**サブライム+モチーフIR** 顔全体1回 125,000円→ 初回特典 **75,000円**

●**シミ取りレーザー治療**【濃いシミをピンポイントで除去】5mm **5,000円**~
●**傷跡・手術跡** ●**ニキビ跡**【炭酸ガスフラクショナルeCO2】**20,000円**~
●**ヒアルロン酸注入**【東京方式の注入でシワ、たるみ取り】0.1cc **11,000円**~

●**ボトックス注射** 眉間 **30,000円** 他
●**水光注射ホワイトニング** 1回 **10,000円**
●他院の治療で効果のない方はご相談ください。

美容皮膚科 **福岡アールスキンケアクリニック**
福岡市中央区大名2-1-53 天神吉田ビル4F <完全予約制> ●診療時間/月曜~日曜10:00~18:00 ●休診/水曜

☎0120-781-710 ☎092-735-1710

※クレジットカード利用可 ご相談もお気軽に! fukuoka@r-skin.com

http://www.r-fukuoka.com/

毎週日曜日は「女医」診療デー
女性医師が診療を行っています。カウンセリングでお気軽にご相談ください。

●**発毛外来** 男性・女性
専用レーザー治療と内服の選択技があります。

●**医療脱毛**
硬毛化しにくい「ダイオードレーザー」を採用。豊富な症例を持つ看護師が担当します。
両ワキ 5回 **12,000円**
顔 5回 **45,000円**

●**MEN'S専科**
ED外来
今話題の最新機種による「体外衝撃波治療」内服ではないので副作用もない、専門医による根本治療!

●**MEN'S脱毛** ヒゲ脱毛 太もも、手指の減毛など

里親募集!!

「もしも愛犬・愛猫がいなくなったら」「もしも迷い犬・猫を保護したら」

ふくおか動物情報ネットワーク
http://sites.google.com/site/ouchinikaerou12/home

福岡県動物愛護センター ☎092-944-1281
http://www.zaidan-fukuoka-douai.or.jp/

福岡市動物愛護管理センター (東部) ☎092-691-0131
http://wannyan.city.fukuoka.jp/ (西部) ☎092-891-1231

ウェブサイトの迷子情報・保護情報をチェック!

●(右)パツン前髪柄がチャームポイント。運動神経バツグンで活発ですが、実は超甘えん坊です。 (左)おっとりですがマイペースな性格。甘え上手なところがたまらなく可愛いです。二匹とも、とっても元気ですが、爪をたてることなくよくそつてくる種やかなやさしい猫です!今、甘えたくてまらないのに、多頭飼いのため十分なお世話ができません。生涯、大切にしてくださいる里親さんをお願いします!

●**キジちゃん・生後5ヵ月位**
今年9月に、お母さんへ虐待により鼻と顎が欠けた重傷をおった猫が保護され、幸運にも優しい里親さんが見つかりました。その同じ場所で仔猫を保護。危険な目に合わないよう「キジちゃん」を保護主さんへ譲渡しました。

●**キジちゃん・推定1歳半**
避妊し元の場所に戻すつもりでしたが、とても人に慣れていて捨てられなかりの仔猫を放すことができませんでした。家は多頭飼いのため、里親さんを募集することに。避妊済み。

●**サンボくん・生後1ヶ月**
▲とても甘えん坊で人懐っこいのですが、他の猫に喧嘩を仕掛け困っています。多頭飼いのため、愛情不足、良いご縁を探して里親募集を続けています!去勢済み。

●**チャンボちゃん・4才・♀**
▲先住猫とうまくいかず可哀想な状態です。ぜひ里親さんへ!避妊済み。

●**モモちゃん・2才位・♀**
▲自宅の屋根の上で3匹の仔猫が生まれ、2匹は里親さんへ。この子もぜひ温かい家庭で幸せになってほしいです。

●**パンナちゃん・4才・♀**
▲お母さん猫と一緒に、少し人見知りしますが、最近やっとならなりました。避妊手術・ワクチン済。

●**茶々くん・4才・♂**
▲高い所が大好き。背中に飛び乗りゴロニャンしてきます。パンナちゃんと姉弟です。去勢・ワクチン済。

NPO法人 **マザールーフ**
セラビードッグコミュニティ「マザールーフ」事務局
http://motherroof.blog13.fc2.com/

●**ミントくん・1歳・♂**
幼少の時、路上で捨てられ泣き叫んでいたのを保護し今日まで無事元気に成長しています。先住猫が多数居る為、充分な愛情も与えられず一人遊びをしています。時々悲しそうな声で泣きます。抱っこすると安心した様に眠ります。この子にやさしい愛情を注いでくださる「里親さん」どうかお願いします。 ※去勢済み。

●**キジちゃん・生後5ヵ月位**
生後7ヵ月位・どちらも♂ だいぶん大きくなりましたが、元気いっぱい!! 一番かわいいときです♡性格も温和で、慣れてくれると思います。

里親希望の方はまずはメールで! skip-but@gekkan-skip.co.jp
FAX又は郵送で書類をお送りします。

◆猫の一時預かりボランティア募集!! ◆ドッグ&キャットフード募集!! ◆
不妊手術、里親募集活動をしている皆さんと分けさせていただいています。

サカタ様、匿名希望様、フード、おやつ、タオル、ペットシート、ベッド、ご寄付をありがとうございました。この場をかりて、お礼状にかせていただきます。

里親募集の掲載は原則1回とさせていただきます。継続して掲載ご希望の場合は、ご連絡ください。

編集後記

●睡眠時間が短い病気になるとうつとをテレビで見た。このころ夜中2時位に目が覚めて5時位まで眠れずテレビを見ていた。これは睡眠負債といって死につながる可能性が高いそう。1日7時間もしくは質の良い眠りをとるといそう。そのためにはゆるめのお風呂に長く入って、夜散歩する、ストレッチをする、就寝時間は同じにすると良いそう。しようと思えることだからキチンとベッドに入って寝るようしよう。

●早いものでもう12月号の発行になりました。なんと来年は平成30年。昭和生まれの私は年月がたのがなんて早いことが驚いています。今度からいろいろな事を聞かれたらすべてを西暦で答えるクセをつけようと思います(笑)。来年もよろしくお願いたします。

●今年もあとわずか。「信じられない!今年は何をしただろう」1年をしっかりと反省し、前に進もうと思います!! 家族(猫も)と犬たちと皆さまの健康と幸せのために、できることから「ソコソコ」。

●このところ工事やメンテナンス業者さんたちが何度か家に来たので、おかげでしばらくはほったらかしにしていた部分の掃除や片付けができました。やる前は面倒臭いと思っただけ、少し片付いたのは嬉しい。たまに家に人に来てもらうことが大切だと実感しました。

●年末の足音が聞こえてきた今日この頃、少し片付けなきゃと大雑把にしているもの、いらないものを分けていたら、洋服の山の中から、夏中探していたカードディガンが見つかりました。ちゃんと整理しないからこんなことになるんですね。

月刊SKIP12月号 No.250
発行/(有) BUTコーポレーション
広告・編集のお問合わせ/
編集部 ☎092-714-3937 FAX 092-715-8490
福岡市中央区大手門2-2-5
http://gekkan-skip.co.jp/

発行人・編集人★原田 敦子
副編集長★三木 利志子、桑田 典子
スタッフ★村上 和代、岡 江里子
デザイン★永江 智美、
ビバップグラフィックス
表紙イラスト★スターリングクラブ

月刊SKIP定読申込方法
企業配布は無料です。部数と企業名、住所を記入しFAXでお申し込み下さい。部数は2部以上をお願いします。
FAX 092-715-8490

月刊SKIP設置店
＜中央区＞BODY RESET/アンジェリク/ヴァリエホテル天神/ノース天神/赤坂クリニック(4F・5F)/漢方みず堂 赤坂店 他
＜博多区＞中洲大洋劇場 他
＜その他＞アンビオンス/福岡タワー/休暇村志賀島/久山温泉ホテル夢家/キャビンホテル/漢方みず堂 新生堂薬局五条店 他