



／ 幸せホルモンがふえる ／

45歳からの健康セミナー ～更年期の学びと安らぎの時間～

参加
無料



2023年

日時

11.25 (土)

15:30-17:30

会場

クローバープラザ セミナールームC
福岡県春日市原町3丁目1-7

対象

45歳以上の男女どなたでも



お申し込み方法

下記QRコードかメールアドレスにお名前・
年齢・性別を記入の上お申込みください。



先着30名様ですので
お申込みはお早めに！

minxishimaru@gmail.com

セミナーメニュー

- ・更年期を学ぼう
- ・つながろう！グループディスカッション
- ・セラピューティック・ケアを体験しよう

講師

石丸律子

看護師・シニアメノポーズ（更年期）カウンセラー
MINX代表

鶴田恵子

認定NPO法人セラピューティック・ケア協会講師



主催：日本セラピューティック・ケア協会



日本セラピューティック・ケア協会

共催 福岡県男女共同参画センター「あすばる」

幸せホルモンがふえる 45歳からの健康セミナー

～更年期の学びと安らぎの時間～



「更年期」と呼ばれる40～50歳は、女性ホルモンが大きく揺らぎ、同じく男性ホルモンも徐々に低下して、男女ともに心身にさまざまな不調を引きおこす時期。実は、この時期にどんなヘルスケアを受けたかが、60～70歳以降のQOL（Quality Of Life=生活の質）にまで大きな影響を与えることが多くの研究でわかっています。平均寿命が80歳を大きく超えた日本では更年期のケアが、その後の健康を維持するために重要な予防的役割を持っているのです。誰もが通る更年期からの心身について正しい知識を知って、健やかに、自分らしく人生の後半戦をすごしませんか。

ジェンダーフリープロジェクトとは
認定NPO法人日本セラピューティック・ケア協会名誉理事長・秋吉美千代と、MINX woman healthcare design代表・石丸律子によるプロジェクトです。
活動を通してすべての方のQOL（Quality of life）の向上をめざします。

団体紹介



名誉理事長
秋吉美千代

認定NPO法人日本セラピューティック・ケア協会

英国赤十字社が1996年に確立した心身のケア法「セラピューティック・ケア」を通じて、高齢者や被災者、子育て中の親子の支援等、さまざまな公益活動を全国で行っている。2014年7月、福岡県認定による最初の認定NPO法人取得。HP <https://therapy-care.net>

Profile:1938年佐賀県生まれ。福祉コーディネーター（放送大学）、保育士資格保有。
35年の家庭介護を経て恩返しのために始めたボランティア活動の課題を解決するため1999年に渡英、英国赤十字社でセラピューティック・ケアに出会い、日本での普及を託されて帰国。以降、ボランティア活動のかたわら各種講演・講習を行い、人材育成や普及啓発にも力を注ぐ。
2020年令和2年度 太宰府市市民活動賞受賞（社会福祉への尽力）



代表
石丸律子

MINX Woman healthcare design

45歳ころから仕事、家庭、介護と多忙で、体調も優れない日が続いた。病院でも異常なしで、その症状が更年期であると感じたのは7年が経っていた。その後更年期について学びシニアメノポーズカウンセラーの資格を取得。経験をもとに2018年に更年期ケアに特化したMINXを立ち上げ『つながる・ワークショップセミナー』を継続開催している。
HP <https://minx.my.canva.site/>

Profile: 佐賀大学大学院医学系研究科修士課程 看護学専攻修了（看護学修士）。
看護師として約21年医療に従事し、その後約10年看護師教育に携わる。
2018年より佐賀市市民活動団体、2020年より女性の活躍推進佐賀県会議員となる。
更年期の知識と経験を活かし当事者をはじめ、雇用者や働く人、学生など幅広い層の人々のサポート活動を行う。2023年より佐賀県看護連盟副会長。

主催
お申込
お問合せ

✉ minxishimaru@gmail.com

