

六本松を中心とした  
地域情報誌  
毎月25日ぐらいに発行  
＜編集・発行＞  
(株)ジャパン・スマイルか  
TEL 761-8800  
FAX 752-2620



『カラダの声』きちんと向き合っていますか？

今月ご紹介するのは六本松4丁目ボディコンディショニング&リラクゼーション「Best Support (ベストサポート)」。



平成28年2月オープン。店長はスポーツトレーナーの松崎智大(ともひろ)さん大分県ご出身、30歳。私は幼い頃からサッカーを続けていました。しかし、23歳の時に大ケガをしました。それは選手生命を断たれるような大ケガだったので、気持ちまで折れてしまいました。そんな時にいろいろな人に助けてもらい今でも社会人サッカーチームに所属し練習をしています。ケガをした時に今に繋がる出会いがあり体と心を支えてもらいました。実体験として「体は心がついていかなければ上を向かない」心が大切です。体と心が上を向くお手伝いをします。

◎この教室はトレーニング器具が少なくて広々としていますね

まず、ゆっくりとストレッチが出来るように広くしています。体を動かす基本としての「4Bストレッチ」からお教えしますが、①ベース(体の基本、土台)②ビューティ(体のライン、姿勢)③バランス(体の歪み、バランス能力)④ボディケア(肩こり、腰痛などのケア)の4つのBを取っています。

◎①のベースとは何のことですか？

体の基礎、土台を作る足、股関節・骨盤・背骨・肩甲骨を動かす、整える事です。4Bストレッチは起き上がるのが辛い、階段がきついなど「立つ・座る・歩く」といった基本の動作をスムーズに行うようにするためのレッスンです。今の便利になった時代ではなかなか体を使うことが少なくなり、健康であるためには大切な事です。

◎他にはどんなコースがありますか・・・

- ・パーソナルトレーニング(ストレッチ、筋力トレーニング、体幹トレーニング等)
- ・リラクゼーション(スポーツマッサージ、ストレッチ)
- ・ダイエットコース(メタボ解消・体のライン作りなど)

以上をマンツーマンで行います。

姿勢が悪い、体力が落ちてきた、肩こりや腰痛、膝痛などの加齢による筋力の低下を抑える為の予防線は、早いうちから始めることをお奨めします。

個人指導も十分に致しますので、ご相談下さい。

4Bストレッチは初回のみ500円で参加できます。お問合せ下さい。

場所：福岡市中央区六本松4-5-17  
カサフェリス六本松1階

店休日：不定休

TEL：080-6449-4970(予約制)



☆ ★ 12月の催し ☆ ★				
日時	催事内容	料金	お問い合わせ	TEL
12/15 (木)	<p>じどうかいかんがやってくる！ 場所：中央体育館(中央区赤坂2-5-5)</p> <p>①10:00～10:50 [自由あそび] ひろ～いフロアに自由にあそべる コーナーがあります！ (好きな時間からお越し下さい)</p> <p>②11:00～12:00 [親子あそびプログラム] みんなと一緒に楽しくすごします！ 申込：不要(当日会場へお越し下さい) 対象：2歳以上の幼児と保護者 ※室内履きをご持参下さい</p>	無料	福岡市立中央児童会館 あいくる	741-3551
12/23 (金・祝)	<p>クリスマス会 時間：10:30～16:00 申込：不要</p> <p>★ クリスマス工作 ★ 楽しいゲームコーナー ★ 素敵なステージ ・中村学園大学「吹奏楽アンサンブル」 ・バルーンマジックショー ほか</p>	無料		
12/24 (土)	<p>あそびの学校 ○いっしょにあそぼう！ 時間：13:00～14:00 今月はみんなで長なわとびをします☆</p> <p>○お手玉あそび 時間：14:00～16:00</p> <p>○世界のボードゲームであそぼう！ 時間：15:00～16:00</p>	無料		
12/27 (日)	<p>みんなでいっしょに「おもち」をつこう！ もちつき会 時間：13:30～15:30 場所：1階エントランス (チョコレート屋さん側)</p> <p>申込：不要 つきたておもちプレゼント!! (※子どものみ、数量限定)</p>	無料	中央児童会館あいくるホームページ <a href="http://www.jidoukaikan-aiikuru.or.jp/">http://www.jidoukaikan-aiikuru.or.jp/</a>	
12/10 (土) ・ 12/20 (火)	<p>演劇集団ばあくう 佐藤順一読演 78 「庄兵衛稲荷」 司馬遼太郎作</p> <p>時間：15:00～・19:00～ ※開場は30分前、上演時間は約65分 会場：アトリイ戯座 (演劇集団ばあくう内) ※詳細はHPをご覧ください! <a href="http://www.baakuu.com">http://www.baakuu.com</a></p>	料金 1,500円 (コーヒー・お菓子代込)	演劇集団ばあくう	736-1220

### 一棟売アパート スカイ・ベース

- ◆所在地.....城南区田島1丁目
- ◆価格.....2,680万円
- ◆土地面積.....146.90㎡(44.43坪)
- ◆交通.....地下鉄別府駅徒歩9分
- ◆間取.....1K+ロフト(8戸)  
2K+ロフト(1戸)



平成26年2月  
外壁改装工事済!  
現在、全戸空室  
投資用や  
社員寮などに!

### 一棟売アパート リンク・ベース

- ◆所在地.....城南区神松寺3丁目
- ◆価格.....2,880万円
- ◆土地面積.....158.01㎡(47.79坪)
- ◆交通.....地下鉄七隈駅徒歩12分
- ◆間取.....1R+ロフト(8戸)

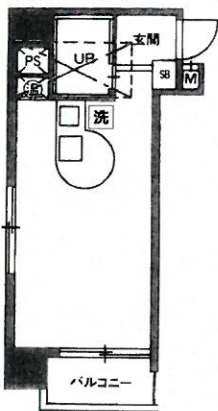


福大生にオススメのロフト付物件!

賃  
貸  
物  
件  
・  
売  
買  
物  
件  
募  
集  
中  
!!

### 売マンション ロマネスク六本松第参 4F

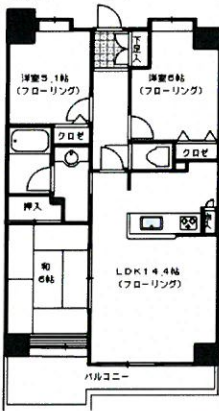
- ◆間取り.....1R+ロフト(22.46㎡)
- ◆所在地.....中央区六本松4丁目
- ◆価格.....600万円
- ◆交通.....地下鉄六本松駅徒歩4分



九大跡地前!  
空室なので  
居住用・事務所用・  
投資用に!  
  
平成26年に床や電  
気温水器、エアコン  
等取替済!  
室内洗濯パン設置!

### 分譲賃貸マンション シティオ鳥飼 5F

- ◆間取り.....3LDK(66.69㎡)
- ◆所在地.....城南区鳥飼5丁目
- ◆賃料.....120,000円
- ◆交通.....地下鉄六本松駅徒歩5分



スーパー近くて  
便利!  
  
敷地内駐車場  
空きあります!



上記物件のお問い合わせは 広告有効期限 H28/12月末 媒介

(公社)福岡県宅地建物取引業協会 福岡県知事免許(9)8407号  
地域密着型不動産業ジャパンでスマイル!

(株)ジャパン・スマイルか

福岡市中央区六本松4丁目9-4 TEL (092)761-8800

Eメール iruka-japan@par.odn.ne.jp ホームページ http://www.iruka-japan.com



### 地震保険の改定

平成29年1月1日始期の契約より地震保険が改定されます。

#### ○ 損害の区分がより細かくなります

平成28年12月31日までの契約であれば、損害の程度で3つに分け、保険金が支払われる仕組みになっています。平成29年1月1日始期契約からは「半損」が「大半損」「小半損」に細分化されます。《家財の場合》

損害の割合(時価)	損害の区分	支払われる保険金	損害の割合(時価)	損害の区分	支払われる保険金
100%	全損	地震保険金額の100%	100%	全損	地震保険金額の100%
80%			大半損	地震保険金額の60%	
30%	半損	地震保険金額の50%	60%	小半損	地震保険金額の30%
10%			一部損	地震保険金額の5%	
			30%	一部損	地震保険金額の5%
			10%		



※建物は損害の割合がより細かく規定されていますが、損害区分、保険金支払いの仕組みは同じです。

#### ○ 保険料が改定されます

福岡県では4.6~7.5%の保険料引き上げとなります。引き上げ率は都道府県や建物の構造により異なります。

健康コラム⑭

### 低血糖の「はひふへほ」

皆さん、「低血糖(ていけつとう)」をご存知ですか?文字通り、血糖値が低いことを表す言葉です。血糖値が高くなる病気は糖尿病。これは有名です。それでは低血糖はどんな時に起こるのでしょうか?病気としての低血糖はあまり多くないのですが、糖尿病の薬が効きすぎて起こる低血糖は実は珍しくありません。通常、空腹のときの血糖値は70~110mg/dlの間に調整されています(覚え方はセブン~イレブンです)。しかし薬が効き過ぎると血糖値が70mg/dl以下になり、低血糖状態になります。その時に出る症状。リズムカルな語呂合わせがあるので、ぜひ口に出して覚えて下さい。「はひふへほ」作文です。

はらが減り、ひや汗、ふるえは低血糖。

へんにドキドキ、ほうちで危険

強い空腹感と同時に冷や汗、手の震え、心臓がドキドキという訳です。もしこんな症状が出たらすぐに砂糖水を飲んで対応しないと「危険」です。血糖値を下げることは大事ですが、低血糖を繰り返すような治療をすると脳卒中などの発症率が上がる、という最近の報告もあります。何でもやりすぎは良くないということですね。



糖尿病ケアクリニック六本松  
院長 大久保 賢

