

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



ストレッチで動きやすい身体に！

今月ご紹介するのは、六本松4丁目、油山観光道路沿いにオープンしたばかりの「ストレッチパートナー六本松店」、店長は小島唯(こじまゆい)さん、福岡市のご出身、32歳。

ラグビー選手でしたが、柔軟性が足りず、スムーズな動きがなかなかできませんでした。固くなった筋肉をほぐし伸ばし、筋肉が柔らかくなると身体が動くようになります。肩こりや腰痛、姿勢の悪さは身体の硬さが原因になっている場合があります、筋肉をほぐすことで改善することもあります。当ジムではお客様は横になっているだけ。筋肉がほぐれるようお客様の身体を専門トレーナーが動かしていきます。機械的刺激はせず、筋肉を伸ばすなどで可動域を広げて身体を動かやすくします。ストレッチは血流の改善、老廃物を流し、代謝の良い身体へ改善も図ることができます。



店長の小島さん

◎ストレッチの道に進んだ理由を教えてください

ストレッチが十分でなければ身体も十分に動かせません。身体を鍛えるのもストレッチは欠かせないものと考え、ストレッチの勉強をしました。

◎六本松にジムを開いたのは・・・

運営会社の本店が六本松にあります。活気のある六本松で町の人と一緒にますます盛り上げていきたいと思ったからです。

◎どんな方におすすめですか

ストレッチは身体を動かす基礎にもなるのであらゆる年代の方におすすめです。肩こりや腰痛など痛む箇所がある場合は筋肉をほぐす事から始めます。また、スポーツなど運動をされる方はパーソナルストレッチとストレッチマシンで柔軟性と可動域の両方を向上させる事が出来ます。ケガの防止、パフォーマンスアップにも期待が出来ます。

健全なる精神は健全なる身体に宿る！
一緒に頑張りましょう！

【料金】

初回体験コース 3,300円(60分) など

【ストレッチパートナー六本松店】

場所：福岡市中央区六本松4丁目9-7-101

営業時間：10:00~21:00

定休日：不定休

連絡先：092-791-7320



自宅で楽しめる♪六本松テイクアウト情報 28

いずれも税込金額です

スペイン坂

- ☆キューバサンド 700円
- ☆タコスランチ 750円
- ☆チキングリルランチ 750円
- ☆タコス 500円 ほか

営業時間 11:30~14:30

16:30~23:00

定休日 毎週日曜日

連絡先 092-735-0001

ネパールキッチンサフラ

☆まかないカレーセット 800円

カレー+ミニチャール+ライス

☆チキンスープカレーセット 1,000円

スープ+カレー+ミニチャール+ライス など

営業時間 11:00~15:00

17:00~21:00

定休日 毎週水曜日

連絡先 092-781-3290



ニコキッチン

六本松

コメダ咖啡店

アマムダコタン

営業時間短縮要請により、
営業時間に変更となる
場合があります

Zelliges(ゼリージュ)

☆南インド風味カレー 990円
→カレー+ライスの効いたおかず+ライス
(ジャスミンライスと国産米のブレンド)

☆キッズバターカレー 750円
→カレー、ポト、ミニサラダつき ほか
営業時間 (ランチ)
平日 11:30~14:30
土・祝 11:30~14:00
(ディナー)
17:30~20:00(OS)

定休日 毎週日曜日・不定休

連絡先 092-715-7116

金魚

☆おまかせ弁当 ☆おまかせ鉢盛
※前日までに要予約
※金額は予算にあわせてます

営業時間 17:00~23:00

定休日 毎週日曜日・祝日

連絡先 092-771-0045

#テイクアウト六本松 #がんぼろう六本松

六本松商店連合会のホームページでもテイクアウト実施店を紹介しています！

事前に電話で注文しご利用ください！



テラスハウス
レインボーヒル井乃浦 1-2階
 ◆所在地・・・中央区小笹4丁目
 ◆間取り・・・2LDK(63.34㎡)
 ◆賃料・・・80,000円
 ◆交通・・・西鉄バス小笹停 徒歩10分

駐車場
1台無料♪
庭付き
角部屋☆
メゾネット
タイプ!



売住居付店舗(オーナーチェンジ)
原4丁目住居付店舗
 ◆所在地・・・早良区原4丁目
 ◆建物面積・・・79.48㎡(3K+約7坪)
 ◆価格・・・2,700万円
 ◆交通・・・西鉄バス 原四丁目停 徒歩5分



住居兼美容室で賃貸中!



売地
早良区大字飯場売地
 ◆所在地・・・早良区大字飯場
 ◆間取り・・・957.93㎡(約289.77坪)
 ◆価格・・・980万円
 ◆交通・・・西鉄バス 曲淵停 徒歩14分



金額が下がりました!
セカンドハウス用地に
おすすめ♪



月極駐車場情報
YM谷駐車場 ※8/16以降使用可能 
 アスファルト舗装、地下鉄六本松駅徒歩6分
 ◆所在地・・・中央区谷1丁目11
 ◆駐車料・・・税込16,500円
 <車両サイズ制限>
 全長4,800mm、全幅1,850mm、
 全高1,550mm以内



椿駐車場 ※8/12以降使用可能
 アスファルト舗装、地下鉄別府駅徒歩4分
 ◆所在地・・・城南区別府2丁目15
 ◆駐車料・・・11,000円
 <車両サイズ制限>
 全長4,500mm、全幅1,800mm、
 全高2,000mm以内



上記物件のお問い合わせは 広告有効期限 R4/8月末 媒介
株式会社 ジャパン・スマイルか
 (公社)福岡県宅地建物取引業協会 福岡県知事免許(10)第8407号



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

★★各物件のコードを読み取ると、「ふれんず(福岡県宅建協会HP)」に掲載中の情報をご確認頂けます★★

☆ ★ **8月の催し** ★ ☆

| 日時 | 催事内容 | 料金 | お問い合わせ | TEL |
|-------------|--|----------------------------------|------------|----------|
| 8/28 (日) まで | ヒコーキ展 -空に駆ける情熱- 有人飛行の歴史を紐解きながら飛行機開発に情熱を燃やした人々と、現在の大型旅客機へ至る「飛行の科学と技術」を伝えます。また、六本松の地で飛行機開発に情熱を燃やした前田建一氏を、地域の貴重な資源として掘り起こし紹介します。 時間: 9:30~18:00 最終入場 17:30 | 大人 900円 高校生以下 400円 未就学児 無料 | 福岡市科学館 | 731-2525 |
| 8/28 (日) まで | 朝はあいくるでラジオ体操! ※休館日はのぞく 時間: 10:00~ 5分 5回参加すると1回くじがひけるよ♪ | 無料 | 福岡市立中央児童会館 | 741-3551 |
| 8/11 (木・祝) | なつまつり 射的やわなげ、的あてなど...あそびのコーナーがたくさん♪みんなで夏の思い出をつくろう! ※参加方法や詳細はHPをご確認ください 時間: 10:30~16:00 | 無料 | 福岡市立中央児童会館 | 741-3551 |

※マスク着用でお出かけ下さい
 ※状況により中止や変更になる可能性があります。開催状況は福岡市科学館のホームページをご確認ください。
 [福岡市科学館ホームページ]
<https://www.fukuokacity-kagakukan.jp/>

※マスク着用でお出かけ下さい
 ※状況により中止や変更になる可能性があります。開催状況はあいくるのホームページをご確認ください。
 [中央児童会館あいくるホームページ]
<http://www.jidoukaikan-aikuru.or.jp/>

健康コラム⑧

お酒と糖尿病

糖尿病患者さんから「お酒は飲んでいいですか?」と聞かれることが多いのでこの欄で取り上げてみます。「糖質ゼロ」のお酒なら大丈夫と思っている人も多いようなのでちょっと整理してみましょう。



- ・糖分の多いお酒(ビール・日本酒など)は、血糖値を上げる
- ・糖分の少ないお酒(焼酎・ウイスキー・糖質オフビールなど)は、影響不明(個人差あり)

糖分入りのお酒はその糖のせいで血糖値が上がります。糖質ゼロでもお酒に必ず入っている「アルコール」は、体の中で分解され、血糖値を上げる働きと、下げる働きの両方を発揮します。どちらの働きが大きいかは、アルコールの分解のされ方で一人一人違います(ちなみにお酒の後に欲しくなる「メのラーメン」は血糖値が下がる症状だという説もあります)。

アルコールが糖尿病に悪影響を与えるとすれば、

- ①理性がはずれて食べ過ぎる
- ②「ツマミ」によって血糖値が上がる
- ③多量飲酒で「すい臓」が障害されてインスリンが出なくなる
- ④「肝臓」が悪化して血糖値が上がる

というところでしょうか。理性を保ち、適度に飲むアルコールなら必ずしも禁止する必要はない、というのが私の結論です。

【今月の運動教室】
 ☆8月のテーマ<腰痛対策のトレーニングとストレッチ!>☆
 専門リハビリトレーナーさんを招いて運動教室を行っています。
 日程・・・①8月10日(水)15時~16時
 ②8月28日(日)15時~16時
 各日程 10人程度。予約制。一人一回 1,000円(税込)。
 お問い合わせは 080-6446-5932 まで。

糖尿病ケアクリニック六本松
 院長 大久保 賢
 (日本糖尿病学会認定専門医)
 TEL: 092-733-8761



賃貸物件・売買物件募集 中 !!