

六本松を中心とした
地域情報誌
毎月1日に発行
＜編集・発行＞
(株)ジャパン・スマイルカ
TEL: 761-8800
FAX: 752-2620

いるか



9

September

カラダが喜ぶボリューム満点サラダ

～今月のご紹介～

2026年7月17日オープン

六本松郵便局そば

ココ サラダ

Coco Salad



店長の山口さん(福岡市のご出身)

～ しっかり食べて、綺麗に健康に ～

私自身かなりの大食いで、サラダが大好き。でも、サラダだけではなかなかお腹いっぱいにならないのが悩みでした。そこで「ちゃんと満足できて、お腹いっぱいになるサラダを作りたい!」と思ったのがCocoSaladの始まりです。

野菜だけでなく、玄米やお肉などのたんぱく質もしっかり取り入れ、一食として満足できるボリュームに。「サラダ=軽い食事」ではなく、美味しくお腹いっぱい食べながら健康になれるサラダを目指しています。隣にはパーソナルジム「COCO GYM」も併設。食事と運動の両方から、無理なく続けられる健康的なライフスタイルを届けたいと思っています。

◎なぜ六本松にオープンされたのですか・・・

ジムとサラダ店を一緒に借りられる物件を探していた際、この建物に出会いました。3階までは階段ですが幅が広く、踊り場もゆったりしています。店内は大きなガラス張りで開放感があり、景色もよく見えるところが気に入っています。

◎サラダだけで満足できるか少し不安ですが・・・

玄米とお肉もしっかり入ったボリューム満点のサラダです。「サラダなのにお腹いっぱい!」と男性のお客様にも好評。しっかり食べたい方にもおすすめです。

・大量注文・ケータリング: イベントや各種ご注文も承っております

・ご予約・お問い合わせ: お電話またはInstagramのDMにてお気軽にご相談ください

・お支払い: 現金・クレジットカード・電子マネー対応

・Uber Eats: デリバリー対応

【メニュー】 ☆テイクアウトも可能☆

○サラダ

- ・チキンオーバーボウル S 1,220 円～
- ・えびアボカドボウル S 1,270 円～
- ・ビビンバボウル S 1,520 円～ など

○オープンサンド

- ・ハニークリーム チーズナッツ 670 円
- ・えびアボカド 680 円
- ・バナナピーナッツバター 650 円 など
- ☆セットドリンク +300 円～

○ドリンク ウーロン茶 380 円、コーヒー 500 円 など

場 所 福岡市中央区六本松 4-10-8

Sorisso 六本松 Tink 3 階

営業時間 11:00～21:00

定休日 日曜日

T E L 092-401-9694



←Instagramは
こちら



☆ ★ 9月の催し ★ ☆

日時	催 事 内 容	料 金	お問い合わせ	T E L
9/16 (水)	お月さまだらけ工作 time 大人も子どもも楽しめる工作 time! 大人は「紙ふうせん月球儀」、子どもは「マグネットシートでぴょんぴょんうさぎ」を一緒につくりましょう。 時間: 13:00～15:00 場所: 5階オープンラボ 対象: どなたでも ※事前予約不要 (先着順/無くなり次第、受付終了)	無 料	福岡市科学館  [福岡市科学館ホームページ] https://www.fukuokacity-kagakukan.jp	 731-2525
9/17 (木)				
9/18 (金)				
9/20 (日)	うんどうあそびのへや 広いお部屋に鉄棒や跳び箱、平均台などいろいろな遊具が並びます。からだをたくさん動かして遊びましょう! ※時間帯により、内容が異なります 時間・対象 ①10:00～12:00 幼児と保護者 ②12:00～14:00 小学生/幼児と保護者 ③14:00～16:00 小学生 定員: なし 申込: 不要	無 料	福岡市立中央児童会館 あいくる  [中央児童会館あいくるホームページ] https://www.jidoukaikan-aikuru.or.jp/	 741-3551

イベント情報

【草ヶ江校区 防災訓練】

雨天決行! 動きやすい服装でご参加ください!

日 程: 令和8年9月12日(土)

開催場所: 草ヶ江小学校 体育館・グラウンド

(タイムスケジュール)

9:30 地区ごとに受付開始 1組から3組にグループ分け

10:00 開会挨拶、訓練内容説明

10:20 避難所開設訓練(テント・間仕切り作成体験)

心肺蘇生・AED訓練、災害クロスロードゲーム

11:30 防災訓練終了

11:35 総評・閉会

終了後、希望者のみグラウンドに移動

11:40～12:30 体験型訓練・炊き出し訓練(先着 60名・9:30～9:50 受付)

・煙道訓練・水消火器・給水訓練

参加団体: 草ヶ江校区自治協議会・草ヶ江校区町内会連合会・中央区役所・草ヶ江消防分団・

草ヶ江公民館・各種団体・地域住民



賃貸マンション

ドリーム六本松 6階

- ◆所在地・・・中央区梅光園1丁目
- ◆間取り・・・2K (32.48㎡)
- ◆賃料・・・69,000円
- ◆共益費・・・3,000円
- ◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩5分



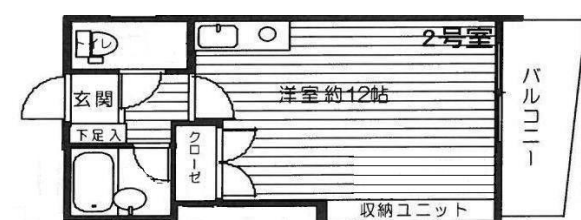
角部屋二面バルコニー！
オールフローリング！
TVモニター付オートロック！



貸店舗事務所

ジャパン・パル 3階

- ◆所在地・・・中央区六本松4丁目
- ◆面積・・・25.68㎡(1R)
- ◆賃料・・・75,900円(税込)
- ◆共益費・・・3,300円(税込)
- ◆礼金・・・1ヶ月
- ◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩2分



J:COM 120M Wi-Fi 無料！

売マンション

サーパス城南 7階

- ◆所在地・・・城南区田島1丁目
- ◆間取り・・・4LDK (94.85㎡)
- ◆価格・・・6,699万円
- ◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩15分



令和8年5月
リノベーション完了！
ペット飼育可！
駐車場空きあり！



売マンション

エステートマンション大濠70-10 5階

- ◆所在地・・・中央区鳥飼1丁目
- ◆間取り・・・4LDK (97.42㎡)
- ◆価格・・・8,299万円
- ◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩14分



令和8年10月
リノベーション
完了予定！

駐車場1台
確保可能！



上記物件のお問い合わせは 広告有効期限 令和8年9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(11)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、インターネットに掲載中の情報をご確認頂けます★★



賃貸物件・売買物件募集！！

六本松 いきいきコラム

コラム No.6

日本人は座りすぎている!?



「特に何もしとらんとに肩がこるんよな～」
「仕事やテレビ見ただけなのに、肩が重たく感じる」
このような相談をよくされますが、皆さんはそのような時はありませんか？日本人は、生活・仕事・移動の環境によって世界的に見ても座っている時間が長い傾向があるといわれており、その座りすぎによって肩がこっている可能性があります!!

肩こりという、肩を使いすぎて起こるイメージがありますが、実は座っているだけでも肩はこってしまいます…。長時間座っていると、猫背になったり、頭が前に出たりしやすくなります。すると頭を支える首や肩の筋肉が緊張し続け、肩こりにつながります。さらに、肩甲骨や背中を動かす機会が減ることで、筋肉の血流も悪くなるという悪循環に…。そのようなことにならない為に、まずできるのはずっと座り続けず 30～60分に一度は立ち上がり、少し歩いたり、肩を回したり、胸や背中を伸ばしたりしましょう。

大切なのは、まとまった運動だけではなく、日常の中でこまめに体を動かすことです!!「座っているだけだから大丈夫」と思わず、まずは今日から、座っている時間を少し減らすことから始めてみましょう!!

理学療法士・鍼灸師の視点から、体の仕組みと東洋医学の考えをもとに、分かりやすい健康情報とセルフケアをお届けします。日常に取り入れやすい内容で、皆さまの健康づくりをサポートしていきます。

鍼灸 HANE

理学療法士・鍼灸師 羽田野 裕稀

TEL:090-4181-7937



コラム No.130

一個目が、二個目を連れてくる

先日ある患者さんと話していた時のこと。「普段は別に食べなくていいのに、一回食べてしまったらもう一個、もう一個、と食べてしまうんですよ」と。お菓子だけじゃない。お酒でも同じようなことがありますよね。

こういう現象は実は“あるある”なのでちゃんと研究されていて、「プライミング効果」と呼ばれます。先に受けた刺激が「呼び水」になって次の行動に影響を与える現象です。お菓子で言えば、一個食べることで甘い味を思い出し、「もっと食べたい」という刺激が強まり二個目に走ってしまいます。

一方で、「どうにでもなれ!」効果というものもあります(笑)。ふざけてると思いきや、英語で「what-the-hell effect」と呼ばれることがあるそうです。「今日は食べちゃった。失敗した。もういいや!」と爆食いする現象です。

こんな現象が研究されていることから、単に意志が弱いというより、ヒトに起りやすい心理反応と言えます。つまり避けることが難しい。だから二個目をガマンするより、一個目をどうするか、を考える方が案外うまくいくのかもしれないよ。

【今月の運動教室：参加費1,000円】

9月のテーマ <膝の痛み、実はいろいろな原因が・・・?>

日程 ①9月 9日(水) 15時～16時

②9月27日(日) 15時～16時

【今月のチェアヨガ教室：参加費2,000円】

9月のテーマ <疲れにくい身体>

日程 ①9月 6日(日) 14時～15時 <姿勢を整える>

②9月16日(水) 14時～15時 <体幹を強くする>

③9月30日(水) 14時～15時 <下半身を整える>

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

