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＞
㈱ジャパン・スマイルか
TEL：761－8800
FAX：752－2620

いるか 10 October

身近なサポーターでありたい！

～今月のご紹介～

2026年3月移転オープン
六本松西交差点 そば

とよしまファミリークリニック


矢野先生(左)と豊島院長(右、鹿児島県ご出身)

～ 谷1丁目から六本松、さらに草香江へ～

2005年、谷1丁目に内科・訪問診療のクリニックを開院しました。「医療は地域を支える大切なインフラである」との想いのもと、家庭医療や老年医療の経験を生かした診療をスタートして20年以上が経ちます。2016年には六本松4丁目へと移転し、訪問診療により一層の力を注いできました。そして今回、草香江へ2度目の移転をしました。表通りに出てきたこともあるせいか、若い方も診察にいらっしゃることが増えています。

私自身も年齢を重ね、72歳。高齢者のひとりとなりました。これからも地域医療を永く支えていくため、家庭医療に特化した若い矢野恒太医師を新たな仲間に迎えました。

病気のことはもちろん、「ちょっと調子が悪いかも」という日常の小さなお悩みまで、なんでも相談できる街のホームドクターとして、これからも皆様の健やかな暮らしのすぐそばに寄り添っていきたいです。

◎なぜ六本松で開院されたのですか・・・
母校である九州大学もあったし、昔からとてもなじみ深い街だったからです。ゆかりのあるこの地域で医療を通して恩返しがしたい、という想いが開院のきっかけでした。

◎六本松の町や地域の皆さんの印象を教えてください・・・
代々お住まいの方も多く、皆様とてもお元気で頼もしいです。外来には103歳になられる患者様もお越しになります。診察の合間に皆様から六本松の歴史や昔のお話をお聞きするのも、私にとって大きな楽しみの一つです。

◎医療で地域を支えるとありますが・・・
通院が難しくなっても、慣れ親しんだご自宅で長く安心して暮らせるようにすることで地域を支えたいと考えています。内科の外来に通われていた方でも、年齢とともに通院が大変になることがあります。そうした際も訪問診療へスムーズに移行することで、ご自宅での生活を継続できるようサポートいたします。
当院では家庭医療・老年医療・緩和ケア・認知症など幅広い分野に対応しております。まずは外来でお気軽にお話をお聞かせください。



場　　所　福岡市中央区草香江2-1-1
　　メディカルモール六本松1階
診療時間　(外来)　9:00～11:30　月～土
　　(訪問診療)　9:00～17:00　月火水金
ＴＥＬ　092-406-5515

☆ ★ 10月の催し ★ ☆

日時	催事内容	料金	お問い合わせ	TEL
10/18(日)	第63回福岡市民芸術祭 参加 **花とみどりの音楽会** **－Duo ARerііna と仲間たち－** 天神のど真ん中のFFGホールに音楽仲間が集います♫オカリナ、バイオリン、クラシックギター、ピアノなどさまざまな音色をお楽しみください☆ 場所：FFGホール(福岡銀行本店地下) 福岡市中央区天神2-13-1 時間：13:00～16:00　(開場：12:15)	当日券 1,500円 前売券 1,000円 ※全席 自由席	Duo ARerііna	090－ 3195－ 3700 
	【無料】小中学生/障がい者手帳1級をお持ちの方およびその介護者1名			
10/24(土)	**ハロウィン・ストーリーズ** **－絵本の世界へようこそ－** 物語をテーマにしたゲームに挑戦し鍵のカケラを集めよう！完成した鍵で物語からエンディングの扉が開かれます。どんな結末を迎えるのかは、鍵を集めてからのお楽しみ！ 時間：13:00～16:00 対象：小中高生/幼児と保護者 申込：一部コーナーは要参加整理券 当日12:30～配布	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

【第50回　まつり草ヶ江】

毎年恒例！今年は初の試みで草ヶ江横断ウルトラクイズを開催します☆

日　　程：令和8年10月10日(土)
開催場所：草ヶ江小学校　運動場　※雨天中止



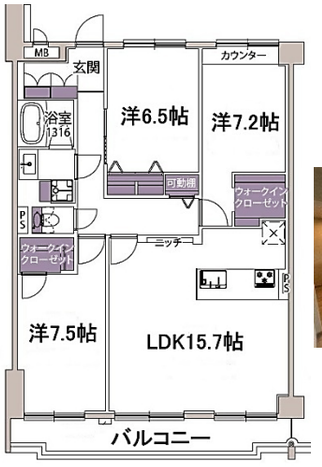
(タイムスケジュール)
10:30～　子どもガラポン抽選会
11:00～11:15　開会式
〈まつり草ヶ江ミニ運動会〉
11:30～12:50　パン食い競争、綱引き、障害物競争、町内対抗リレー
〈まつり草ヶ江〉　バザーは11:00～(ラストオーダーは16:30)
13:00～　城西中学校吹奏楽部
13:20～　クサガエル(草ヶ江小学校先生ダンシングチーム)
草ヶ江横断ウルトラクイズ　※ゲーム参加者は13:40までに会場に集合
15:30～　草ヶ江太鼓
16:00～　総踊り
17:00～　抽選会(抽選券の投稿は16:30まで)
17:50～　閉会式　　【19:00完全終了(消灯)】



賃貸物件・売買物件募集中!!

売マンション
ダイアパレス輝国　4階

◆所　在　地・・・・・・・・中央区輝国２丁目
◆間　取　り・・・・・・・３ＬＤＫ（90.20㎡）
◆価　　格・・・・・・・・・・3,３９０万円
◆交　　通・・・・地下鉄六本松駅徒歩 10 分



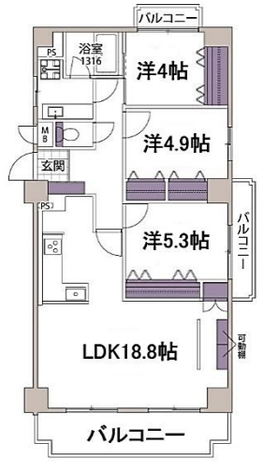
令和８年７月
リノベーション
完了！



南向き！
陽当たり・眺望
良好！

売マンション
ロマネスク六本松第2　7階

◆所　在　地・・・・・・・・中央区谷１丁目
◆間　取　り・・・・・・・３ＬＤＫ（78.12㎡）
◆価　　格・・・・・・・・・・4,５９０万円
◆交　　通・・・・地下鉄六本松駅徒歩５分





令和８年５月
リノベーション完了！

3 面バルコニー！
南向き！
陽当たり・眺望良好！

売マンション
パストラルハイム六本松　4階

◆所　在　地・・・・・・・・中央区谷１丁目
◆間　取　り・・・・・・・４ＬＤＫ（93.85㎡）
◆価　　格・・・・・・・・・・5,７８０万円
◆交　　通・・・・地下鉄六本松駅徒歩７分





令和８年６月
リノベーション
完了！



敷地内
平置き駐車場
確保可能！

売マンション
ソレイユ赤坂南　2階

◆所　在　地・・・・・・・中央区六本松３丁目
◆間　取　り・・・・・・・４ＬＤＫ（94.88㎡）
◆価　　格・・・・・・・・・・6,４９９万円
◆交　　通・・・・地下鉄六本松駅徒歩８分





敷地内
平置き駐車場
確保可能！



令和８年６月
リノベーション完了！



上記物件のお問い合わせは　広告有効期限　令和８年１０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★☆

六本松 いきいきコラム

コラム No.7

あの体操が肩こりに効く!?

９月号では、「日本人は座っている時間が長く、座りすぎが肩こりの一因になる」というお話をしました。そんな肩こりに悩んでいる方に今回ご紹介したいのが、プロ野球選手・前田健太投手でおなじみの**「マエケン体操」!!**

マエケン体操は、前田健太投手がピッチング前に行っている、肩や肩甲骨を大きく動かす体操です。普通の肩回しよりも、普段あまり動かすことのない肩甲骨をしっかり動かせるので、肩まわりの筋肉の緊張がほぐれ、肩の重だるさやこりの軽減につながることが期待できます。

やり方は簡単。肘を曲げて肩の近くに置きます。肘で大きな円を描くように、肩甲骨を意識してゆっくり回しましょう!!

肩こりは「こったら揉む」だけじゃなく、「こまめに動かす」ことも大切です。

スポーツの秋、マエケン体操で、肩まわりをスッキリさせてみませんか？



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.131

行動のモメンタム



当院は薬を最小限にする、という診療スタンスです。糖尿病薬を一つも使ってない人も多く、HbA1c10%超えで来た人が生活を変えることで5~6%に下がることも珍しくありません。「どうやってるの？」と思われる方のためにヒントになるのが「行動のモメンタム」です。「勢い」とか「弾み」という意味の言葉。最初に来院された際に説教から始めず、今の状態を脱するのに、何か簡単なことはできないか？を一緒に考えます。例えば「通勤で歩いてみる」「野菜を先に食べてみる」「間食を減らす」など。本人が「簡単にできそう」と思うものを探して実際にやってもらう。1 か月後、数値が下がると「お！？」となりますよね。すると「これもやってみよう」という心理が働き行動変容がどんどん進みます。まさに「勢い」がつくわけです。やる気があるからできるのではありません。やっているうちにやる気が出る、というのがミソです。

さて。このコラムの内容、なぜ思いついたと思います？

実はシルバーウィーク中に、ずっと放置していた自宅の窓掃除をしました（もちろん妻からの命令）。ちょっとやり出したら止まらない。気付いたらピカピカに仕上げていました。あれ？これって糖尿病治療と同じじゃないか？・・と思った次第です（笑）。

【今月の運動教室：参加費１，０００円】
１０月のテーマ　≪姿勢が変わればカラダが変わる！姿勢改善体操≫
日程　①１０月１４日（水）１５時～１６時
②１０月２５日（日）１５時～１６時
【今月のチェアヨガ教室：参加費２，０００円】
１０月のテーマ　≪自律神経≫
日程　①１０月　７日（水）１４時～１５時〈背骨をゆるめる〉
②１０月１１日（日）１４時～１５時〈呼吸を深める〉
②１０月２８日（水）１４時～１５時〈全身をゆるめる〉



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