みはら整形外科
MIHARA CLINIC
整形外科・リウマチ科
院長 三原 隆　日本整形外科学会 整形外科専門医・日本整形外科学会認定リウマチ医
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
9:00～19:00 | ● | ● | ● | 9:00～13:00 | ● | 9:00～13:00
※急なケガは夜間でもご連絡ください。※往診もしております。


554-7200　南区長住4-1-4　Ⓟ5台有り

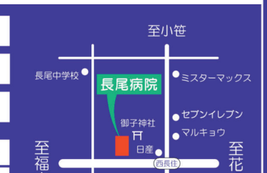
長住医院
糖尿病専門医　院長 漢 幸太郎
■内科 ■糖尿病内科 ■呼吸器科 ■胃腸科
糖尿病専門医　院長 漢 幸太郎
【診察時間】
平　日　9:00～18:00
（昼休み　12:30～14:00）
木　曜　9:00～12:00
土　曜　9:00～14:00
日祝日　休診


551-3410　南区長住2-15-15（駐車場 8台あり）

「本を読む」特集

頭痛・めまい・手足のシビレなどの健康相談
物忘れの相談・認知症の診断、治療を行っています
松田脳神経外科クリニック
脳神経外科　医師／松田年浩　皮膚科　医師／松田奈津子・松田絵奈
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
午前 9時～12時30分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○
午後 2時～6時 | ○ | ★○ | ○ | 休診 | ○ | 休診
※日・祝日は休診　★皮膚科：火曜日の午後は休診
詳細はHPをご覧ください　松田脳神経外科クリニック　検索


511-0500　南区寺塚1丁目17-10　大池通り長住2丁目バス停前

医療法人順和
Nagao HOSPITAL
長尾病院
☎092-541-2035
城南区樋井川3丁目47－1
内科
リハビリテーション科
整形外科　リウマチ科
診療時間 | 午前 9時～12時、午後 13時～17時
診療日 | 平日、第1,3,5土曜日（午前のみ）
休診日 | 第2,4土曜日、日曜日、祝日


絵本の力を借りて
ありのままの自分でいられる
ワークショップ形式の居場所

絵本は心の処方箋







絵本に対して感じることは 人それぞれ「違う」のがあたりまえ それを受けとめることで生きやすくなる

絵本セラピストの山内以久子さんの「大人の絵本」は、城南区の堤丘公民館と長尾公民館で定期的に行われ、定員オーバーになることもあるほど人気。

今回は堤丘公民館へのぞきに行ってみることに。この日は70代から90代の12人が参加。まずは今回用意された絵本にちなみ、好きな野菜も加えて自己紹介から。何気ない自己紹介でも「フルーツトマトの苗を買って育てている」「野草取りが好き」「戦争の終わり頃、小倉小学校から鹿児島へ疎開し、そこで初めて農作業をした。さつまいもばかり食べた」などなど話が広がる。

山内さんの絵本の読み聞かせの後は、本のテーマに沿ってグループごとに意見を交わす。これがまたおもしろい！

「うまくいかなかったことは？」という山内さんの問いに「挫折はいっぱいある！」「そんな時は開き直るのが一番！」一人が「泳げない…」と言うと「いいじゃないですか、三途の川を渡らんですむから！」と誰かが返す。

また、絵本「わたしのいちばん　あのこの1ばん」の読み聞かせ後は「負けても平気」「制限なく自由に生きている今が1番！」「1番も2番も何もない。羨ましいと思うことがあると、自分はそこにはたどりつけない。生み出せない。ならば、応援する側になろうと務めています」などなど、さまざまな意見が出てくる。

「同世代が多いから同窓会みたい」「一人で読むより、みんなの意見が聞けるから楽しい」「仕事一筋だったけど、公民館の常連の方々に背中を押されて参加してみると、とても楽しい！」という男性も。

ワークショップと言っても型式張ったものではなく、気楽におしゃべりしているうちに時が過ぎていく。絵本の著者が伝えたいことをテーマにすると、初めて会った者同士でも話が尽きず、みんな楽しそう！

改めて大人におすすめの絵本を山内さんに尋ねてみた。

「大人のための絵本も読みますが、ロングセラーと言われる従来の絵本の方が、読みやすくてシンプルで、取っつきやすいのでおすすめです。なつかしんだり、子どもの頃には気づかなかったメッセージを感じたり、絵本をきっかけにみなさんでお話しして、いろんな意見を知る機会になればそれでいいんです」。

人前で自分の感想や気持ちをアウトプットすることで、自身への気づきにもなり、楽しさとともに心が安らぎ幸せな気分に。なるほど、これが「おとなのための絵本セラピー」なのかもしれない。

今回登場した絵本


きらきら
(文)谷川俊太郎
(写真)吉田六郎
アリス館


おばけばたけ
(作)林なつこ
マイクロマガジン社


ぼちぼちいこか
(作)マイク・セイラー
(絵)ロバート・グロスマン
(訳)寺江祥智
偕成社


わたしのいちばん　あのこの1ばん
(作)アリソン・ウォルチ
(絵)パトリス・バートン
(訳)黒くみこ
ポプラ社


うさぎとかめ
(作)ジェリー・ピンクニー
(訳)さくまゆみこ
光村教育図書

堤丘公民館「えほんcafe」 長尾公民館「大人に絵本」の開催日時は
各公民館へお問い合わせください
「堤丘公民館」偶数月 金曜日　（城南区堤1-20-2　TEL092-861-4821）
「長尾公民館」奇数月 金曜日　（城南区長尾1-3-14　TEL092-871-5619）

本を読むことで何かが起こる!!

いろんな世界を知る、遊ぶ、笑う
新たな感情が芽生え、行動が変わる
読書から広がる何かを探しに！

歩いてみるとこんなに楽しい！





歩く
マジで人生が変わる習慣
（著）池田 光史
NewsPicksパブリッシング

スティーブ・ジョブズをはじめ大企業の経営者や起業家、クリエイターなど経済の中心で戦う人たちは、ウオーキングミーティングを行うなど、自然という「本当の現実」の中を歩くことで知恵を育み心身を鍛え抜いていたという。自然の中を歩くことは、五感を総動員して学び感じることが多い。さまざまな実験による結果や著名人の格言も必見。読後は歩かずにはいられない！

経済ジャーナリストの著者がまとめたこの本は、ダイエットや高齢者の健康促進といったレベルの内容ではない。「動物として歩かないとまずいと思えるだろう」と問いかける。

日本では江戸時代、伊勢参りをはじめ1日に何時間も歩いていた歴史や、厚底シューズが主流になった現代、本来身体に備わっている機能が低下していると指摘。また「歩きやすい街」という視点で世界を見てみると、都市環境や社会情勢にまで至る。

カラリとした晴れ間が多い秋は、まさに歩くのに打って付けの季節。普段なら車でドアツードアのところを、バスなどを利用しながらウオーキングを楽しみたい。

例えば中央区の西公園にこの夏完成した階段型展望台に上ると、福岡市にはこんなにさまざまな景色があるんだと再認識する。また、子どもたちの遊び場も整備され、より一層家族で訪れやすい場所になっている。







子どもの本当の気持ちにキュン

「幼稚園に行かない！」と毎朝ぐずられる、そんな経験のある家族にとって、クスッと笑える一冊。関西弁なのもリズミカルで楽しい。感情を言葉で明確に表現できない小さな子どもたちの本音は…。…。子育てに疲れた時に読み返したい、ハートフル絵本。



ようちえんいやや　（作・絵）長谷川義史　童心社

Don't think, laugh! 笑い飛ばす大人の絵本

仕事に疲れた時に見返しては笑いたい一冊。機械の図鑑じゃない、あくまでも妄想の世界。めざまし時計の中は？鉛筆けずりの中は？身の回りの機械の中はどうなってるの？考えるな！笑え！



ぼくだけがしっている ヘンテコなきかいのしくみ
（作・絵）大串ゆうじ　Gakken

大好きな絵本の言葉遊び

「うんとこしょ　どっこいしょ　それでもかぶはぬけません」さあ、この文言はどのイラストだっけ？ 何度も何度も読んだり読んでもらってる子どもたちなら得意な絵本のカルタ！

月刊絵本「こどものとも」創刊70周年記念の「こどものとも　なかまたちかるた」は、ロングセラーから近年人気の45作品の名場面の絵と言葉がそのまま札に。お正月にぜひみんなで遊んでみたい！

「福音館書店」オンラインストアで現在予約受付中。12月2日販売開始。税込1,650円。



読書がさらに楽しくなる！






ご当地クリームソーダ
（バージョンいろいろ）
220円(税込・送料別途)


阪神電車
（数量限定）
220円(税込・送料別途)

大阪市にある「正和堂書店」オリジナルのブックカバー。おもしろいのはしおりとの組み合わせ。電車ならキップ、クリームソーダならアイスクリームなど、早くしおりを差し込みたくなる！インスタの紹介も楽しくてついつい読む前に時間が経ってしまう。

@SEIWADO.BOOK.STORE
「正和堂書店」のオンラインショップで購入できる

人生観を変えて人生を楽しむ



わたしは今すぐ
おばさんになりたい
（著）南 綾子



女ふたり、
暮らしています。
（増補新版）
（著）キム・ハナ/ファン・ソヌ
（訳）清水 知佐子



老後ひとり、
暮らしています。
（著）イ・オクソン
（訳）清水 知佐子

深入りし過ぎず、くだらない話を笑い合えるおばさんたち。結婚や仕事のプレッシャーに悩む30代の主人公だが、そのおばさんたちと過ごすうちに、人生において3つの大切なことを学ぶ。世間が決めた価値観に囚われず、自分のために生きていくために。

経済的に自立している友人同士の女性2人と猫4匹の生活。男だから、女だからという枠に捕われず、それぞれの苦手なこと、得意なことを生かし、時にぶつかりながらも現代の新しい「家族」のスタイルを感じさせてくれる。

夫を亡くした76歳の著者が「今が黄金時代」と語る。ヨガや読書、YouTubeを楽しみ、公衆浴場で世間の風に当たる。前向きで自由な、こんな老後を送りたいと思わせる。お金や健康、孤独死の不安もユーモアある辛口で吹き飛ばす。

街のBOOKイベントに行ってみよう！

BOOK MEETS FUKUOKA 2026　～本のもりのなかへ～
10/23(金)～11/8(日)10:00～20:30(最終日は18:00まで)
会場：福岡PARCO本館5F（入場無料）


公式instagramより昨年の様子

「ブックスキューブリック」と福岡発のブックフェスティバル「ブックオカ」が企画し、期間限定で開催するイベント。全国の個性的な中小規模の出版社35社と、独自のスタイルで人気を集める県内の独立系書店9店が厳選した本、約1万冊が集合。本好き達人の「激オシ本」コーナーや出張青空古本市なども予定。また、ドリップパックやトートバッグ、マグネットやポストカードなどグッズもあり。

本を読みたいけど何を選んだらいいのかわからない、そんな時は、こだわりの書店のさまざまな本がそろうこのイベントは見逃せない！

公民館は町の図書室

公民館には寄贈された本や総合図書館から借り受けた本などがあり、校区外でも借りることができる。本を借りに通ううちに、気になるサークルやイベントが見つかるかもしれない、知り合いができるかもしれない。

まずは身近な図書室へ、本探しの散歩に出掛けてみよう。



人気の料理本や
小説、エッセイなど
ジャンルはさまざま





写真は長住公民館のロビーにある文庫。誰でも気軽にその場で読書することもできるのはありがたい