

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」 **8月**

## かわらばん No.1

2018年8月1日（水）、ついに本格始動しました！

佐賀県が健康長寿日本一になることを目指す当塾では、鎌田實先生が食生活改善、運動療法、生活習慣病予防などを直接、塾生に指導します。

8月1日、佐賀市文化会館大ホールで行われた講演会は、約850人が参加、鎌田實先生の「元気で長生きするためには筋肉をつくる”貯筋”と、楽しんで生きること、誰かのためにと生きがいをもって生きることが大事」というお話を聞き、「スクワット」「かかと落とし」の実践を参加者全員で体験しました。

当日入塾の手続きをした全員が受け取った「塾生証」には、鎌田先生と塾生の「3つの約束」が記されています（写真右下）。

当塾では、これら「3つの約束」を実践するために、「料理教室」「運動教室」「おとなの健康測定会」など、8月から来年3月にかけて20以上の塾生参加イベントも開きます。

入塾ご希望の方は、最寄のミズでご相談ください。



先生の講演は「立ったまま」1時間15分



スクワット10回を毎食前に（合計1日30回）



70歳、体重70kg、  
いつも背筋が伸びて  
おしゃれな先生！

名刺サイズの  
塾生証には鎌田實先生  
の「夢」の文字

これが塾生と先生の「3つの約束」！  
塾生以外の方もこの3つを毎日実践して  
みてください



(おもて)



(うら)

### 【新刊紹介】

2018年8月9日発売の光文社知恵の森文庫

『新版 へこたれない』640円税別

鎌田先生の8月9日のブログでも紹介されていた新刊です。「岐路に立ったとき、どんな選択をするか、大切な人を看取るとき、自分自身が最期を迎えるときどんな生き方をするか、ヒントになるような具体的な話を書いています」と先生。「おそれない」「悩まない」「へこたれない」「欲張らない」がキーワード。当塾の「がんばらない」は、「欲張らない」が一番近い感じです。

■鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」に関するお問合せは株式会社ミズの各店舗または下記へ。

◇電話 **0120-22-7911**

◇株式会社ミズ 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局  
メール [kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp](mailto:kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp)



認知機能のテスト「記憶してください」  
鎌田先生の次に30分間行われた「くまもと健康支援研究所」の松尾洋代表の講演より