

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」かわらばん No.5

## ようこそ！新入塾生さん

佐賀県が健康長寿日本一になることを目指す当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實（かまた・みのる）先生による健康指導が行われています。

8月1日に引き続き、11月25日の鎌田實先生の講演会では新たに118名が塾生になりました。現在、518名の塾生の皆さん、11月から来年1月までの「健康長寿実践 3つの約束 書き込み表」(写真右)を毎日記入してください。

講演会で鎌田先生が「テレビの前でゴロゴロしてただけのジイちゃんが、最近、スクワットしたり、歩いたり、たんぱく質や野菜をとらなきゃと、張り切り出したのを見て、子や孫がびっくりする。これがいいんです。健康長寿のために生活習慣をかえ、行動変容を実践するところを、もっと見せてあげてください。糖尿病の家系？ がん体質の家系？ そんなものは、今から変えることができますので、自分はもう手遅れなんて言わないで、子や孫のために今すぐ実践してください！！」と呼びかけていました。そう、まずは実践です！



会場で参加者全員がやったスクワットも、毎日できているか、記録を付けましょう！

## 樹木希林さんとの思い出

～11月25日の鎌田實先生のお話より～

樹木さんは2004年夏に乳腺にしこりを見つけます。

その年の暮れ、映画の撮影でタイに滞在する予定でしたから、それにあわせて孫を呼び、撮影後のクリスマスにはプーケット島で孫と遊ぶ計画を立てていました。12月26日から泊まるホテルも予約したそうです。

しかし、11月に乳がんが確定。映画の仕事も家族との旅行もキャンセルすることとなりました。「がんになってよかったのよ。12月26日のスマトラ島沖地震で22万人が亡くなったことを思えば、私は孫を殺すところを乳がんのおかげで逃れたともいえる」と、樹木希林さんは僕に言いました。

「がんになってよかった」といえる肯定感。また、「失敗やミスを否定せず、大切にしている」という姿勢も印象的です。家を建てる際も、大工さんに「何かミスをしたら、繕う前に私に知らせて。ミスはそのまま生かしたほうが面白いこともある」と言って、本当にそうしたそうです。「私の顔がそもそもミスなのよ」とも言いました。個性的な顔の造作のおかげでただの美人女優なら仕事が減る年齢になっても、次々に出演依頼がくることにつながったと、これも肯定感いっぱい僕に語られる。

今日の会場にもミスがけっこういらっしゃいますね（笑）。（会場、どっと笑う...こんな感じでした）



講演会当日、佐賀県の山口知事もご来場。山口知事も毎日歩くことを実践されているとお話されていました。



樹木希林さんとの思い出を話される、鎌田先生。

### 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」に、これから入塾したい方へのおしらせ。

入塾をご希望の方は、下記の事務局もしくは店舗スタッフまでお尋ねください。

次回の鎌田先生による講演会は3月23日（土）を予定しています。詳細は1月中にミズ店舗や佐賀新聞紙面上で公表予定。**※塾生の皆様は、次回講演会も入場無料です。**

◇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)

塾生、入塾希望の方には「3つの約束」を実践していただきます。

1. 1日350gの野菜摂取
2. 1日8000歩の歩行または同程度の運動
3. 1食にたんぱく質1品+食前スクワット10回