

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.25

8月

鎌田文庫のそばの2つの施設

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先生による健康指導が行われています。

最後まで明るく楽しく元気に生きるために、鎌田先生と塾生の「3つの約束」を皆さん日々実践しておられますか？ それに加えて「人とゆるくつながる、社会的孤立を防ぐ」ということも毎回ユーモラスに提唱なさる鎌田先生。3月の「まちなかライブラリー 鎌田文庫」オープンに立ち会われた折、同じ建物内の「あいらふゆ」「あい菜食堂」を見て、「理想的、楽しい場ができるねえ」と相好を崩されていました。

今回はその2つの施設のご紹介。どちらも新型コロナウイルス感染防止のため、予定より遅れて6月下旬にオープンしています。

1つ目は38℃の微温湯と40℃の湯を楽しめる温浴施設「あいらふゆ」。階下の「漢方 みず堂」提供の季節に合わせた薬湯も、近い将来始まる予定です。入湯者数を6名に制限、足で踏んで消毒液をスプレーする「手指の消毒」お願い、当面は両替サービスなしなど、感染予防対策中ですが、できたての温浴施設は換気も万全、さすがしさに満ちています。ぜひ一度ご来湯ください。

2つ目は鎌田先生が講演会のたびに呼び掛けておられる「野菜を1日350g、たんぱく質は毎食1品以上」をサポートする食堂です。鎌田文庫の隣にあり、木の香りのする明るい店内。佐賀県庁展望レストラン「さがんれすとらん志乃」を手掛けるサンタフーズが鎌田先生の理論を踏まえたくて美味しい料理を提供しています。新型コロナの影響で、テイクアウト主体から始まりましたが、今は徐々に店内飲食も進めています。

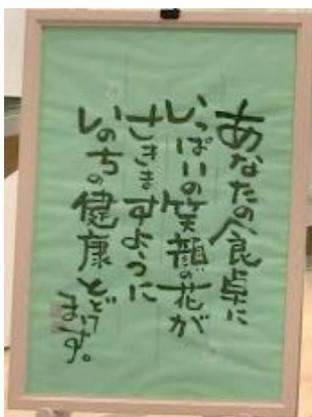


【あいらふゆ】 電話：0952-20-0183
13:00~21:00 (最終受付20:30) 日曜休
料金500円 (12歳以下と65歳以上は300円)
コインと千円札利用の入湯券販売機あり

【あい菜食堂】 電話：0952-20-0901
11:00~15:00 日曜休
「プチランチ」350円、「日替わり弁当」500円、
「蒸し野菜弁当」700円 (写真中央)
惣菜の量り売りは、100g100円~250円前後

免疫力を上げるとして紹介しているのが「野菜、きのこ、海藻など繊維の多い食品」「チーズ、ヨーグルトほか発酵食品」。そして、ときどき必要なことが、「ゆっくりした時間を持つこと」と、鎌田先生。すなわち「ゆっくりした音楽」「ぬるめのお風呂」などでした。

令和元年7月の講演会より



「プチランチ」を食べてきました！

佐賀市・由美子さん・83歳のレポート

70代の妹、友人と3人で「鎌田文庫」「あい菜食堂」を令和2年8月1日に訪れました。鎌田先生の講演や佐賀新聞連載を楽しみにしている者ですが、「鎌田文庫」は思った以上に居心地のいい、木の香りのする空間でした。「あい菜食堂」では接客する女性の明るい声と笑顔が百点満点。次々と予約弁当を受け取りに来る人達への対応も同じ。私たちは予約なしで「プチランチ」を購入し店内でソーシャルディスタンスを心がけながらいただきました。

この日の内容は、大きなおにぎり1個、鶏胸肉と野菜のマリネ(白玉ねぎを下敷きに、紫玉ねぎと黄赤のパプリカ)、高野豆腐の煮物、春雨と牛肉の煮物、玉子焼き。妹「少し塩が効いている?」、私「弁当は普通、このくらい。店で売るのはもっと効かせるよ」という会話がありました。妹は「顔が見える料理、コンビニ弁当とは違うね。ああ、この人たちが作ってくれるという安心ね!!」と嬉しそう。店員さんの背の高い男性、さっきの女性ほどには明るくないけど、妹が食後に空の容器を3つ重ねてうろうろしていたら、とりに来てくれました(笑)。

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」入塾申し込み、お問い合わせ

電話：0120-22-7911 メール：kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp
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

9月から鎌田文庫で
本の貸し出しを
開始します!

