

健康長寿日本一！佐賀県をめざして

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.26

9月

健康講座 With 新型コロナ

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田実先生による健康指導が行われています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休みしていた当塾の各講座が令和2年8月に再開しました。8月3、4日は「酵素でつくる私たちの健康」、6日は「漢方講座 免疫力について」、19、20日は「がんばらない健康料理教室 栄養学講座」です。久々に受講の塾生からは、「再開してよかった！」「鎌田先生との3つの約束は、コロナ自粛中もやっていったよ」「書き込み表もつけてるけど、こうして集まるのもやっぱりいいね」などの言葉、講師への質問もさかんに出ていました。

入口では人と人の距離が離れるように床に足位置マーク、教室内も講師と塾生、塾生どうしのディスタンス確保と十分な換気を実施。手指消毒・検温・体調確認・近くで話をしない・密にならないなど塾生自身が気をつけねばならない項目がたくさんあり、皆さん「いきいき！」「のびのび！」という訳にはいかず少し大人しい感じもありましたが、お知り合いと一緒に受講させて頂きそうお顔も拝見していますので、なによりです。今後も各種健康講座をご案内しますので、どうぞご参加ください。8月は各回約20名ほどの方が参加なさっています。

入口で実施した塾生の皆さんの健康確認です。ご自宅でも毎日確認して「書き込み表」に記入しておくのもおすすめです。



上：じゃんけんではじまった「栄養学講座」
下：講師との距離もたつぷり「漢方講座」



入口には足位置マークと対策看板

鎌田実の
「がんばらない
健康長寿実践塾」



安心・安全に参加いただける様に
ご参加いただく皆様のご協力をお願いします。



新型コロナ対策実施中



検温時の体温は
通常体温ですか？

※通常より1℃以上差がある場合はお伝えください



過去14日間で発熱や
風邪症状はないですか？

※ご家族の方にあてはまる人がある場合もお伝えください



今日の体調は
いかがですか？

※体調が思わしくない、不安がある場合はお伝えください

脳力UPのポイント

- ①適度な()をする
- ②他人と()をする
- ③()食事をする



「皆さん、昨日の夜は何を食べましたか？」
「しっかり思い出せますか？」で始まった「栄養学講座」の「目指せ！脳力UP！」コーナー(11:05~11:30)。左に配布されたプリントの一部を抜粋しました。かっこに入る答えは、「①運動」「②会話」「③バランスの良い」でした。別の答えを考えてみるのも脳力UPに効果的かもしれません。

鎌田実の「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 鎌田実の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

「まちなかライブラリー」
鎌田実の「がんばらない健康長寿実践塾」
3冊2週間の貸出し
も始まりました。

