

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.27

10月

ラジオから聞こえてきた温かい声



「はい、ここで止めてイチ、ニイ、サン」
鎌田先生と健康長寿実践塾生の皆さん
と一緒にスクワット……これは昨年2月の
講演会ですね。新型コロナウイルス流行で、
機会が失われていますが、先生とのふれあ
いは、著書とラジオで！

えびすFM
89.6MHz

鎌田 實

それでも、
幸せに
なれる

「価値大転換時代」の乗りこえ方

佐賀市民会館跡地に今年3月にオープンした図書館
「まちなかライブラリー 鎌田文庫」にも1冊あり
ますが、購入は県内の書店、Amazonほかで。



鎌田先生の最新刊は9月発売のこれ。「価値大転換時代」の
乗りこえ方として、今年ならではの新しい視点を熟を入れて
語られました。「自粛期間は朝早く起きて、ずうっとこれ
を書いてたんです」と、えびすFMの番組でお話されていた
鎌田先生。清流出版刊、1,200円（本体価格）の本です。

第2巻、第3巻、
そして災害……
心のケアを
万全に！

コロナに
負けない生き方
著者自身の書き下ろし！

第2巻、第3巻、
そして災害……
心のケアを
万全に！

健康長寿日本一をめざす当塾では、医師で作家の鎌田先生による健康指導が行われています。元気にやり
たいことを実行し、自分の人生を面白がって、最後はひらりといく「PPH（ピンピンひらり）」を提唱する
先生。新型コロナウイルスの流行で、佐賀を訪れる機会が減った今年ですが、代わりにラジオ出演で毎週水曜
日に声を届けています。番組は「人生100年時代を生きるための 鎌田先生「しあわせの処方箋」」、パーソナ
リティ・よしのがり牟田さん（Y）と鎌田先生（K）の電話会話を少しご紹介します。第2回、9月16日の放送分です。

Y 鎌田先生こんばんは。今日の佐賀は雨もようですが、そちらはいかがですか？

K こちらは曇り、で、ときどき晴れて、午後は「縄文の里」という長野県茅野市にある縄文人の声が聞こえそうな原っぱでウォーキングを
したりスクワットをしたりしてきました。

Y いいですねー。こちらには弥生人の声が聞こえるという「吉野ヶ里」がありますよ。

K そちらのほうがかいよねー。新型コロナで真面目に自粛しているとフレイルという虚弱が起きてくる。医療費が高いというのが佐賀県
のマイナス面だったので、なんとか県民を健康にするお手伝いができればいいなと思って佐賀に通っていたのに、行けなくなって、今はこの
えびすFMがたよりです。ここで佐賀の人たちに健康を呼びかけていこうと思っています。

Y 先生の最新刊を完読しました。いやー、この1冊だけでも鎌田先生の生き方、ものの考え方がわかってしまいますね。

K そうなんですよね。簡単な言葉で鎌田流の生き方を書いていきます。この不透明な時代をどう生きぬいたらいいのかのヒントになればいい
なと考えて、この4〜5カ月、朝早くから起きて書いた、自分なりに労作なんです。コロナを通して、コロナの被害にあうだけでなく、
コロナを乗り越えた1〜2年後に新しい人間ができればいいなと思って書きました。

Y 「コロナ時代の生き方のたまもの」「コロナ後の新しい人間」ですね。オゾンコロナ、ウィズコロナ、アフターコロナ、ビヨンドコロナ、
この4段階でどう生きていけばいいの、どう発想していけばいいの、鎌田流にわかりやすく書いてありますね。

K コロナを通して「死」が少し近いものになったのか、生き方を変えてみようかという人が出てきました。

Y どの章も裏側に、鎌田先生が「もっとやさしくなろうよ！」「もっと楽しく生きようよ！」と語っておられるのを感じました。

K コロナの間、コロナが終わったあと、自分をモデルチェンジするのいいんじゃないかなと思うんです。4気筒の環境にやさしい車だっ
たのが、バリバリ6気筒の車になるのもいいし、逆にバリバリ6気筒の車が、環境を考えるやさしい車になるのもいいし。敷く生きてきた
人はちょっとゆっくり考える生き方になり、今まで慎重に生きてきた人は、前向きに言いたいこと言う人になるとか、なんか「新しいテイ
ストの人間」になるのもいいのではと思って第二章は書いたんです。（後略）

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

※えびすFMの「鎌田先生「しあわせの処方箋」」は毎週水曜日17:10頃から約15分間

※「まちなかライブラリー 鎌田文庫」はバス停「佐嘉神社前」「片田江（西）」から徒歩3分

佐賀市民会館跡地の「みずがいえ」2階 利用時間：9:00～18:00 定休日：日曜日のみ



「まちなかライブラリー
鎌田文庫」で読書の秋！
鎌田先生推薦の本が
いっぱい♪