



鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.29

12月

講演で、本で、ドリルで

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實先生による健康指導が行われています。

12月6日には、佐賀市文化会館大ホールに足を運んで先生のお話を久しぶりに聞いたという塾生さんも多いことでしょう。毎回、ためになって面白く、いっぱい笑って気持ちが晴れ晴れとなる、鎌田先生のお話ですね。

とはいえ、新型コロナウイルス感染防止のために、出かけるのを控えたとという方へ。鎌田先生の最新刊3冊をご紹介します。10月、11月、12月と立て続けに上梓された新刊です。右は大判の「大人の健脳ドリル101」。講演会でもおっしゃっていましたが、ウィズコロナで外出がはばかれる今、認知症予備軍の数が増えることを危惧する先生。「毎日を楽しむピンピンひらり生活術」の一つとして、脳トレドリルをすすめています。毎日ドリルに挑戦して、脳の活性化を図るのはいかがですか。楽しい問題が多く、たとえば「まちがいさがし」は同じような2枚の絵を見比べる普通のもののほかに、片方が鏡に映った反転絵になっている「まちがいさがし」もあります。「にたすさんたすごたすには」のような、ひらがなで計算式を表したものなども目新しい。どうぞ、溝上薬局または書店でお手にとってご覧ください。

下の2冊も必見です。



令和2年末刊行のムック(雑誌)と書籍

10月

鎌田實の大人の健脳ドリル101

990円 縦28.8cm 128ページ 樫出版社

11月

鎌田實の人生図書館

あなたを変える本と映画と絵本たち

1540円 縦18.8cm 254ページ マガジンハウス

12月

鎌田式「にもかかわらず」という生き方

1386円 縦17.3cm 224ページ 宝島社

書店、Amazonなどでは、10月のドリルのみ雑誌扱い、あとの2冊は書籍扱いとしてお探ください。ドリルについてはミス・溝上薬局でまとめ買いしたものを実費でお譲りしますが、数に限りがあります。ミス店頭でお尋ねを。

「ベスト10」をディスプレイ

上でご紹介した「鎌田實の人生図書館」は、鎌田先生が出会った映画、絵本、本について語られる書籍。なかでも先生が考え、悩み選んだ「僕のベスト10」は、きっと皆さんも大いに興味を持たれるところでしょう。

佐賀市民会館跡地に今年春オープンした図書館「まちなかライブラリー 鎌田文庫」では、12月初旬に、一部のディスプレイを刷新しました。それが、鎌田先生の「僕のベスト10」「僕のベスト7」書籍の展示です。「認知症を予防するための読書」と、無理に考える必要はありません。読みたいときに読みたい本を読むのが一番。どうぞ気が向いたときにふらりとお立ち寄りください。

所在地：佐賀県佐賀市水ヶ江1-2-22「みずがいえ」2F

開館：日曜を除く 9:00~18:00



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

株式会社ミス 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局



- 1日 野菜350g
- 毎食たんぱく質1品 + スクワット10回
- 1日8000歩 歩く (歩と1000歩、あと10分多く歩く)