

鎌田 實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 44

3月

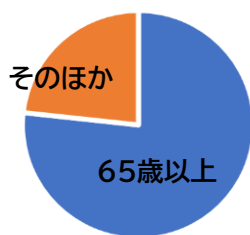
春の散歩はいかが？

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・鎌田實先生による健康指導が行われています。指導の第一にあった「3つの約束」について実行していますか？佐賀県の新型コロナまん延防止措置が3月7日から解除され、いよいよ「毎日8000歩の歩行」の約束を復活させようと意気込む塾生さんも多いのではないのでしょうか？冬の散歩では枯れ木が常緑庭木にしか見えなかった木が、急にきれいな花を咲かせてびっくりさせられる、なんて場面もある春です。お日様の下へ出かけましょう。あるいは、木々を濡らす春の雨もいいものです。右の写真の数字は、今年の撮影日。それぞれ何の花か…クイズです。

今年3月3日に警察庁が公表した交通事故に関するデータでは、歩行中に交通事故で亡くなった人が令和3年は全国で941人。そのうち、65歳以上が722人で、グラフにするとこれです。自分が思っているより歩行速度が遅めになりがちの年齢、遠くにいたと思った自動車が案外、早く近づいていることもあります。横断歩道でも、それ以外でも、歩行中の事故には注意して、8000歩を目指してください。

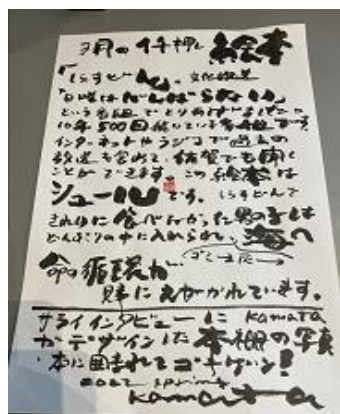
歩行中に交通事故で死亡した人
941人中、65歳以上は722人

参考：令和4年3月3日警察庁統計局公表
「令和3年中の交通死亡事故発生状況及び
道路交通法違反取締り状況等について」より
「歩行中の年齢別死者数の推移」



【写真のよそ】
3/29に撮影した花は、桜（花びらが淡いピンク色で、葉がまだ出ていない）
3/30に撮影した花は、桜（花びらが濃いピンク色で、葉がまだ出ていない）
4/7に撮影した花は、桜（花びらが淡いピンク色で、葉がまだ出ていない）
4/17に撮影した花は、桜（花びらが淡いピンク色で、葉がまだ出ていない）

【鎌田先生自筆推薦文】

まちなかライブラリー 鎌田文庫
令和4年3月の鎌田先生イチ押し絵本

『しらすどん』
作・絵 最勝寺 朋子(さいしょうじ・ともこ)
岩崎書店 2021年7月16日 第1刷発行
1540円(税込み)

◆動物行動学者、日高敏隆著『チョウはなぜ飛ぶか』岩波少年新書版に、館野 鴻(たての・ひろし)さんの昆虫画とエッセイが挿入されています。館野さんの師匠は細密画家の熊田千佳慕(くまだ・ちかぼ)さん。『しらすどん』は館野さんに師事した最勝寺さんのデビュー作……。それぞれの画家の絵を見ていくと、時代を超えて脈々と受け継がれる自然に対するまなざしを感じさせられます。

鎌田文庫で見つかるもの

佐賀市水ヶ江1-2-22の複合施設「みずがいえ」2階にある小さな図書館は、もう体験済みですか？鎌田先生の推薦する図書、ご自身の著書、蔵書の一部を中心に、著名人、地元の方々からの寄贈本が並ぶ「まちなかライブラリー 鎌田文庫」。子どもや孫に、または自分自身にと、良質な絵本を探す人にこそお勧めしたいスポットです。館内に張り出される月替わりイチ押し本の鎌田メッセージをぜひ見つけて！

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
佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11 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

- 1 1日野菜350g
 - 2 毎食たんぱく質1品
+スクワット10回
 - 3 1日8000歩 歩く
(あと1000歩、あと10分多く歩こう)
- 健康長寿の基本「3つの約束」

