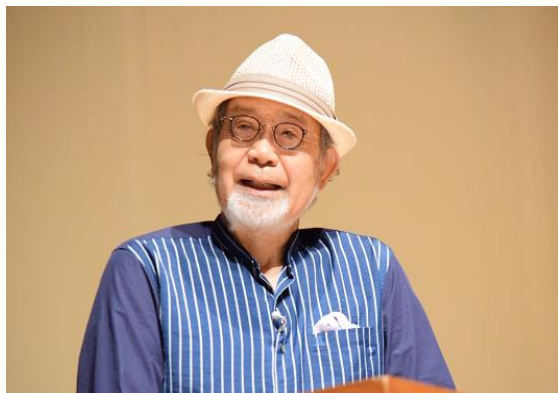


鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 50

9月

16の「鎌田の教え」に詰まった健康長寿



講演の冒頭には、なんと「遺言状」と「会葬御礼by故人」が、本人によって読み上げられ、塾生さんもびっくり。葬儀は「できるだけ明るく楽しく」「ぼくが大好きなおいしいものをいっぱい用意して」とか、死ぬ前に脳卒中で倒れた場合は、「3カ月に一度はジャズライブに連れてって」「ライブハウスは地下が多いからみんなで協力してぼくを地下まで運んでくれ。ぼくが死んだあともその感覚を忘れないで」……。しみりしたり、会場が爆笑の渦となったりする数分間でした。

「遺言は書くばってん、自分の会葬御礼まで書く人は少なかねー」とつぶやく塾生さんも。会葬御礼には鎌田先生の墨書きで「サンキュウ グッドバイ」の文字。お別れにそう言える人生をめざし、90代になっても楽しく学び、楽しく遊ぶための「鎌田の教え」16項目。毎日の暮らしに取り入れて健康長寿を実践しましょう。



JIM-NET
コーヒー募金

◆休憩中のロビーでは、鎌田先生が31年間理事長を務めていたJCF(日本チェルノブイリ連帯基金)、代表を務めるJIM-NETへの募金箱が置かれました。イラクの小児がん医療支援のためのコーヒーやCDなどもあります。この日、集まった募金は次のとおり。

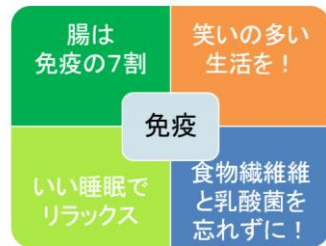
- ・JCF募金箱 26,874円
- ・JCF 加藤登紀子さんCD募金 34,000円(17枚)
- ・JIM-NET コーヒー募金 14,850円(27個)

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。8月24日の講演会では、「①腸内環境を守れ」から「⑩優しく生きる」まで16項目の「鎌田の教え」が熱く語られました。佐賀市文化会館の別フロアでは、運動測定、野菜摂取量測定、メイクアップ相談会なども実施。

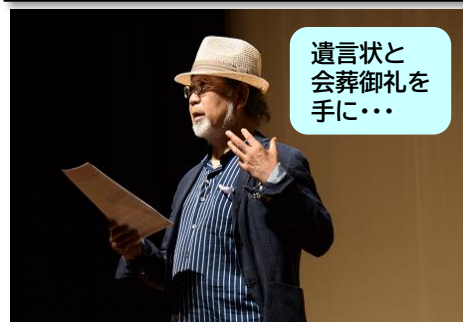
「鎌田の教え」

- ①腸内環境を守れ
- ②善玉菌を増やせ
- ③とにかく笑う
- ④食物繊維と発酵食品
- ⑤副交感神経を刺激
- ⑥大腸、朝食、温める
- ⑦血管力の強化
- ⑧ゴースト血管をつくるな
- ⑨ちょい太なら、まあまあOK
- ⑩ちょいコレは、気にするな
- ⑪鎌田式かかと落とし、忘れるな
- ⑫1時間に3分は動く
- ⑬速歩きと遅歩きのリズムが大切
- ⑭フレイル・ロコモにならない
- ⑮幅広歩行が大事
- ⑯優しく生きる

免疫のために生活のココを見直そう



教え③ とにかく笑う



遺言状と
会葬御礼を
手に...

「鎌田の教え」を身につける実践講座の申込書は、すでに各塾生さんにお届けしています。新たに入塾をお考えの皆様もお問い合わせください。講座は、10月から全6回を予定、佐賀市「佐賀県メディカルセンタービル 西九州大学健康支援センター」で、運動測定、座学、料理教室ほか組み合わせ実施されます。



古賀メロディーギターアンサンブル



◆第10回講演会のゲストは「古賀メロディーギターアンサンブル」の7人。福岡県大川市の「古賀政男記念館」を基地として各地で演奏活動を行っているグループです。第1部の「古賀メロディーコンサート」では、「古賀政男さんが子供のころ心ときめかせた曲馬団のクラリネットの音色がこの曲のモチーフだそうです」と、大川市蛭子神社の話を変えながら「サーカスの唄」の紹介をする山田永喜リーダー。アンサンブルは第3部「うたごえ喫茶コンサート」に再度登場して、古賀政男作曲の「青春サイクリング」「目無し千鳥」「誰か故郷を想わせる」ほか10曲以上を演奏。塾生さんらも手元の歌詞プリントを見ながら、マスクの中で、声を出さずに歌いました。

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
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

こちらは水ヶ江1-2-22の
まちなかライブラリー 鎌田文庫
9:00 ~ 18:00 日曜休→

