

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。今年は、4月、8月、10月の鎌田先生来佐に加え、塾生参加の各種講座もバージョンアップしています。

## チョコ募金スタート

8月の講演会では、「鎌田の教え」16項目が先生自身の運動実演つきで発表されました。食生活と運動に気を配り、楽しく元気に暮らすための道しるべです。「佐賀の高齢者がこぞって運動をしていると、子や孫の世代もそれを見て、自然に健康を考えるようになり、やがて地域全体がよくなるよ」というお話も。

鎌田先生のお母さんのことも「教え」の16番目に母子写真を掲げて話されました。バスの中でたまたま知り合った人にみかんを半分にして分けてあげる母の思い出。そのとき先生は「半分なんて恥ずかしい。あげるなら全部あげればいいのに」と思ったとのこと。実の母ではなく、お金持ちでもなく、病身であったのに、愛情を注いでくれた母のお話。今年も11月中旬から受付スタートの「チョコ募金」のウェブサイトや印刷物には、その話も詳しく記されています。先生が長年、代表を務めておられるJIM-NETのチョコ募金。イラク、シリアの8歳、9歳、15歳の子らが描いた絵を印刷した愛らしい缶が魅力的です。「半分こ」の精神で賛同する方の多い募金です。



JIM-NETのホームページ  
<http://jim-net.org>  
 チョコ募金申し込み受付は  
 電話03-6908-8473  
 (平日10:30~16:00)



## 鎌田？ カマタ？

### -カマタの教え- 2022.10月



16項目を身につけるための塾生参加講座「カマタの教え」の10月18日の情景です。広々とした教室で、換気、消毒を徹底しながら座学と運動。ミズの健康運動指導士・田中美祈さんの指導で行いました。



家に帰ったあとも「運動宿題」があります。右は、10月18日から11月21日まで毎日行うメニューです。「開眼片足立ち」を左右各々1分間の宿題。足全体の筋肉を増強し、バランス能力をアップさせます。

ターゲット筋 **足全体の筋肉** **バランス能力**

ポイント

- 必ず何か掴める物を傍らに
- まっすぐ立つことを意識
- 肩は力を入れずに自然に

①肩筋を伸ばし、膝幅に足を置いてまっすぐ立つ。

②目を開けたまま右足を少し前から踏出す。この状態を1分間キープ。

③右足が疲れたら、左足も同じように行う。

ぐらっと来たらずいっと椅子を持つ！

まちなかライブラリー 鎌田文庫では、先生のおすすめコメントを見たり、絵本、大人の本、写真集など自由に閲覧できます。今年逝去の原田泰治さんの本棚も。

## 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

