

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 58

5月

「壁」に小さな穴を開ける

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で作家の鎌田實先生による健康指導が、平成30年から続いています。令和5年春、鎌田先生による新刊が続けて出ました。人生百年時代、超高齢化社会といわれる今、立ちふさがる「壁」は何かを語る2冊。「壁」を乗り越える、打ち崩す、突破する、ぶちこわす。もしそれが無理なら小さな穴を開けるだけでもいい…。「壁壊し名人」たちの記述には、当塾スタートのきっかけも出てきました。

そもそも佐賀県の医療費、介護給付費が全都道府県の中でも高かったことから、事態を改善させる生活習慣を得る目的で始まった塾。われわれ自身はそこまで難しいことと意識せず、鎌田先生のユーモアたっぷりのお話と、じわじわしんみり胸を打つ「いのち」の話、運動実演に引き込まれ、気づかぬうちに、全国の健康長寿実践の先頭にいたということでしょうか。

ところで、令和5年度税制改正大綱では、「暦年課税」の期間を現行の3年間から7年間にするなど、相続税節税に歯止めをかける国の動きが見られます。財務省によると個人金融資産は約1900兆円。その6割超を60歳以上が保有しており、子や孫の世代への資産移転を促進することで経済活性を狙う施策…。『この国の「壁」』という本が、クラウドファンディング、寄付、社会性重視の投資の話から始まる場所に、74歳の鎌田先生の「時代を見る目」と強い思いが感じられます。



エクスナレッジ 2023年3月31日
発行 税込み1540円
※p.18、44、86に当塾の運動講座の
話題などが出てきます。

潮出版社 2023年4月20日
発行 税込み990円
※第3章「佐賀県を日本一の健康
長寿のまちに。」全18ページで、
当塾の成り立ちを再認識！



塾生の野菜摂取量、歩行速度測定
などを見てまわる鎌田先生。



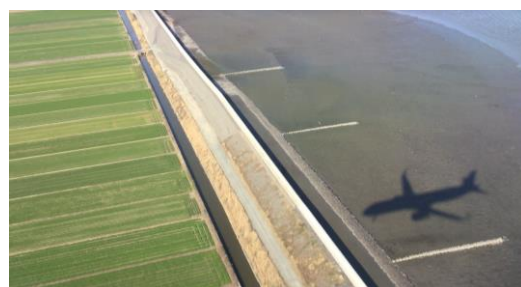
●塾の講演会会場になることも多い佐賀市文化会館は、佐賀市日の出1丁目にあります。その向かいにオープンした「SAGAサンライズパーク SAGAアリーナ」、もう体験なさいましたか？ 令和5年5月には「佐賀バルーンズ」ほか各地のバスケットボールチームが、熱い戦いを見せてくれましたね。

令和4年10月、佐賀市文化会館の「第11回講演会」。「慢性炎症」が糖尿病、動脈硬化、認知症、がんを引き起こすきっかけと話す鎌田先生。「慢性炎症」を予防する方法はいろいろありますが、基本は、塾開設当時から推奨されている適度な運動と食事。「1日野菜350g」を、食べた、足りなかったなど記録した表を、この日も多くの塾生さんがお持ちでした。

●令和6年10月には、国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会、愛称「SAGA2024」の柔道、新体操、バレーボール、トランポリンなどの会場となります。

●令和5年5月1日には、ミズ・溝上薬局の新店「ローソンSミズSAGAアリーナ店」が「SAGA ARENA SHOP」内に開店。店頭では入塾申し込みも受け付けています。
佐賀市日の出2-1-10 SAGAサンライズパーク
パークテラス内 営業時間9:00~22:00

「SAGA2024」Tシャツは
佐賀空港売店ほかで購入可。
S・M・L・XL税込み各2000円。



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

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➡
塾生以外の方にも本の貸し出しをしています。

