

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」10月

かわらばん No. 63

話すことから始める漢方とは？

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾では、医師で作家の鎌田實先生による健康指導が行われています。塾生さんが随時、申し込みをして参加する健康講座も各種開かれています。令和5年11月は、参加費500円、60分の座学・漢方講座が定員20名で開かれます。講師は「漢方みず堂」社長の河端孝幸さん。日く「東洋医学は、人の身体を全体的にとらえる、バランスと調和の世界」と語ります。今回は「冷えと漢方」で、令和6年3月の講座では「自律神経と漢方」がテーマとなります。漢方薬のことだけでなく、日々の生活に生きる漢方養生の基礎を学ぶ講座です。会場は、佐賀市水ヶ江の「佐賀メディカルセンタービル 西九州大学グループ健康支援センター多目的ルーム」。詳細は塾事務局へお問い合わせください。

さて、「漢方みず堂」といえば、昨年、百貨店の松屋銀座の7階に、関東地方3店目をオープン。開局からまもなく1年ですが、最近、営業開始時刻が変更となったことから、あらためてご紹介させていただきます。訪れたのは9月某日。各種漢方薬や健康食品、お肌のケア用品等のディスプレイもありますが、最も大切にしているのは一対一の漢方相談。「話すことから始める漢方」と店舗ロゴにも書いてあるように、ご相談者の病気や不調等のさまざまな悩みを、日々しっかりじっくりお聞きする漢方専門相談員の姿が見られます。また、10月からの漢方ダイエットキャンペーンでは、やせるだけではなく、より健康な体質づくりをしていくことで、長年の体調の悩みも改善され、喜んでいただいているそうです。そして、漢方薬を煎じる道具も、洗い色味のものからカラフルな土瓶までさまざまありました。煎じ薬は手間だという方には、粉薬や自動煎じ機も。佐賀市文化会館の講演会会場でもおなじみの「こまめにたんぱく」も、鎌田先生の著書と共にディスプレイされていました。

【漢方みず堂薬局 松屋銀座店の概要】

◆営業時間

(月曜～土曜) 11:00～20:00
(日曜、連休最終日) 11:00～19:30

◆定休日

年中無休(年末年始除く)

◆住所

東京都中央区銀座3-6-1
銀座松屋本店7階

◆電話

03-6228-6102

写真奥は、漢方相談を受ける店長の浜洲 知さん



鎌田先生の新刊です『ちょうどいいわがまま』

「一度きりの人生、思うままに生きていい」と先生の笑顔のそばに書かれた帯。自分の人生なのに、他人に気を遣ってばかりいると、つまらないものになってしまう。適度なわがままになろうというのが本書の趣旨だと、前書きにあり。

◆かんき出版 ◆2023年9月1日発行 ◆税込み1650円

表紙の猫を描いた楓 真知子さんの個展が10月21日(土)～11月2日(木)、東京都目黒区鷹番2-14-15の「SUNNY BOY BOOKS」で開催されます。月金定休、12:00～19:00(最終日～18:00)どんな猫が並びますか…



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

鎌田先生の新刊も閲覧できる! →

「まちなかライブラリー 鎌田文庫」は…
開館時間 / 9:00～18:00 休館日 / 日曜日
所在地 / 佐賀県佐賀市水ヶ江1-2-22

