

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.65

# 12月

## 本を開いて未知の世界に触れてみませんか？



佐賀県が健康長寿日本一になることを目指す当塾は、医師で作家の鎌田實さんの指導のもと「健康でおもしろく生きるためにはどうしたらいいか」を考え、実践する集まりです。開塾は、平成30年。現在、約1100人の塾生は、鎌田先生の運動指導つき講演のほか、溝上薬局の健康運動指導士や管理栄養士による栄養講座、運動講座、料理教室、西九州大学の運動測定など年間を通して受講します。一方、日時を決めず、いつでも自由に使えるのが、ここ「まちなかライブラリー鎌田文庫」。令和2年3月開館ですのもうすぐ4周年。12000冊以上所蔵の開架式図書館です。

11月24日、隣接の「あい菜食堂」で開かれたミニ講演「人生を深める写真集と絵本」では、鎌田先生が塾生さんらに本の中身を見せながら、おすすめの理由を語られました。2番目の写真のいちばん奥に、講演直前、椅子にかけて本を読む鎌田先生が見えます。年を重ねて、本を読むことが億劫になったという方も、文字が追えないという方も、絵本や写真集を開いてみてはどうだろう...というお話でした。絵本は1600冊と充実しています。3番目の写真のような木製の囲い型棚で表紙を見せる置き方の絵本もたくさん。

本を通して、知らなかった世界や物語を知ることが脳を活性化させ、認知症予防につながる、とはよくいわれていることです。読む本を決めないまま訪れて、そのとき目についた本を手に取り、未知の世界に触れるという体験をどうぞ味わってください。鎌田先生自身が読み、傍線を引いたり、メモを書き入れたりしたままの鎌田贈本もあります。

また読書といえば、これは鎌田文庫の話ではありませんが、紙が苦手の人には「デジタル書籍」、視力が弱まった人には「オーディオブック」、文字データを点字に変換する「点字ディスプレイ」、本をスキャンすると黒ベース白抜き文字に変換できる「拡大読書器」など、技術革新は進み、読書の幅は広がっています。12月3日に開店した、佐賀駅の「佐賀之書店」も話題になっていますね。



11月24日には、午前中が40名の塾生を前にミニ講演、午後は、佐賀市文化会館に場所を移動して運動指導つき講演でした。「テーブルに手をつけて、椅子に座りかかり、お尻を突き出して椅子とお尻が触りそうになったら、立ち上がるんです。立ち上がるときは、テーブルについた手に力を入れて、普通に簡単に立ち上がればOK。沈み込んでいくときに、ゆっくりやるのが大事ですよ」と鎌田先生。

### 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」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

大きな文字で  
読みやすい！

まちなかライブラリー 鎌田文庫  
〒840-0054 佐賀市水ヶ江1-2-22  
開館時間:9:00~18:00 休館日:日曜日  
大活字本の『人間の値打ち』もここで読めます。

