

## 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No. 66

1月

みんな本当にスクワットが上手になったねえ。



## 自分で決めることが大切と…

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。写真は令和5年11月24日開催第14回講演会の様子です。佐賀市文化会館にお集まりの塾生と一般の方々、鎌田先生と一緒にスクワットをする場面。この日は、ゲストの徳永義昭さんのトークとピアノ演奏もあり、会場は沸きに沸きました。

鎌田先生の講演は「しあわせをつかむ生き方」がテーマ。「しあわせに影響を与えるもの」トップ3は、1健康、2人間関係、3自己決定。先生の、生き方、死に方、病との向き合い方、後世へのつなぎ方など、あらゆる場面で「自己決定」が重要になってくるといってお話に深く聞き入る来場者の皆さん。鎌田先生は「自己決定といっても難しいことじゃない。皆さん今朝からいくつもやっているんです。何を食べよう、今日は何を着よう、バスで行くか駅から歩くかなど、いちいち自己決定の訓練をしているようなものなんです」「今日ここに来た理由が、抽選で当たるクリスマスプレゼントでも、健康長寿のコツを知りたいでも、なんでもいいんです。出てきたことが、すでに自己決定」と。「人間関係」の話では、ほめられることで人は幸せホルモンのドーパミンを出し、それが健康な生活にもつながるので、夫は妻を、妻は夫を、祖父母は孫を…とにかくほめることをおすすめしますとのことでした。自分で自分をほめることも有効だそうです。

## 有明海の家魚師、徳永義昭さん

- 世界的ピアニスト、フジコ・ヘミングさんの演奏に感動したのがきっかけで、52歳からピアノを始めた徳永さん。You Tubeの動画や鍵盤が光るピアノなどの力を借りて独学7、8年。
- はじめ「あなたには無理」と言われたのにあきらめず、ついにフジコ・ヘミングコンサートの前座を務めるという体験もして、現在は、テレビドキュメンタリーの取材を受けたり、自らの演奏動画を発信したりなされています。
- もちろん、本業の家魚の世話も、毎日の潮の満ち干に合わせて大忙し。
- 令和6年1月、徳永さんをモデルにした映画が、クランクインしました。
- 映画「ら・かんぱねら」は、監督：鈴木一美(68)、主演：伊原剛志(60)、音楽：坂田明(78)、令和6年秋の公開予定です。(敬称略)
- 当塾講演会でも鎌田先生のお話のバックに「ひまわり」が流れることがあります。あのサクソフォンの演奏者が坂田明さん。令和3年暮れには鎌田先生と坂田さんのトーク&ライブがホテルニューオータニ佐賀で開催されましたね。
- パチンコ好き転じてピアノ弾き、「ドーパミンはどちらが出ますか」という鎌田先生に、「そりゃパチンコの777のほうがすごいですよ」と徳永さん。楽屋での一コマです。



オイはピアノにチャレンジして人生は変えました。ちょっとしたきっかけと、チャレンジしたい気持ちのあって、こがなった。今は亡き父と母に、見せてやりたかったなあ。天国でびっくりしよっちゃんかろうか…



塾生募集中！

## 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

- ◆入塾費1000円(初年度、年会費無料)
- ◆次年度からの年会費1000円
- ◆塾生限定 各種特典あり

