

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.70

5月

YouTubeと読書

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さんによる健康指導が行われています。今年3月、鎌田先生は「まちなかライブラリー 鎌田文庫」を訪れました。健康長寿と読書習慣の関連に注目して開かれ、鎌田先生の「イチ押し」本が月替わりで展示される図書館。先生自身が読み込んで、線を引いたり、書き込んだりした「元・鎌田家本棚にあった本」、つまり先生からの寄贈本も見ることができます。佐賀の有志の方々や企業、銀行、県知事からの寄贈本など1700冊以上ある絵本も見もの。ふらりと立ち寄り、いつもなら自分が読みそうにもない本を手にとるもよし、書評や先生のイチ押しを参考に借りて帰るもよしの図書館です。



鎌田文庫



あい菜食堂

この日は、隣接する「あい菜食堂」で、30名の塾生さんに絵本、小説、画集、写真集など、15冊の本を先生が直接見せながら中身を解説、本の楽しさを紹介する会でした。

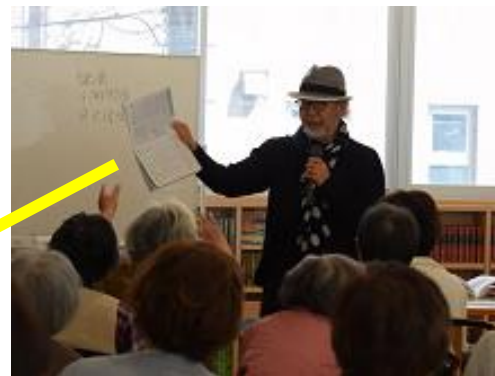
「絵本をお孫さんにとっても、高価で買えないことがあるでしょう？ そんなときは、鎌田文庫に来て孫と一緒に読めばいいんです。1度だけじゃなく何度も読みたくなったら、その時初めて買うのでいいんじゃないかなあ」「小説の中に出てくる音楽、その曲名をYouTubeで検索して、音を実際に流しながら読むのも面白いですよ」。カズオ・イシグロ『夜想曲集』、逸木裕『四重奏』などが、そのような小説と音楽の話で登場した本です。



上：「来るたびに思うけど、本当に居心地のいい図書館ですね」

左から：テーブルをベランダに片づけて、「あい菜食堂」が会場に様変わり。ヨシタケシンスケさんの絵本を手に「働く仲間が大切だって…」と語る先生。

下：最前列に座る女性の「読書ノート」をみんなに紹介する先生。読書ノートの書き手は小城市・路子さん・79歳。うつ病で入退院を繰り返した折にも本に大いに救われたとのこと。ノートには、読んだ本の感想や印象に残る文の抜き書きなどが見えます。現在38冊目！



【やってみました】

3月29日、お話の途中でスマホを取り出し、検索して実際の音楽を参加者に聞かせてくださった鎌田先生。後日、別の本ですが、先生のマネをしてやってみました。1948年生まれの子のイギリスの小説家、脚本家、イアン・マキューアンの作品『未成年』。輸血を拒む少年と女性裁判官が対面する場面。「シャープが二つで二長調だから」「口短調かもしれないわ」の会話の後、二人が演奏する「サリーの庭」。検索して出てきたいくつもの演奏、歌唱を聴くうちに、この場面のなりゆきが腑に落ちる気がしました。ペルリオーズ「夏の夜」、マーラー「リュッケルト歌曲集」から「わたしはこの世から姿を消した」など、後半で裁判官が演奏する曲も、文字から想像するだけでなく実際に聴けば、さらに物語に入り込めると実感します。しばらくこのやり方が続きそう…

【5つのテーマと15の書名】

1. どう生きるか 『ぼく モグラ キツネ馬』『大きなパンダと小さなドラゴン』『きみとぼくがつくるもの』『おしごとそうだんセンター』
2. 時代と世界を見渡す 『アハメドくんのいのちのリレー』『無限抱擁』
3. 豊かな文学の世界をシニカルに 『弦のないハープ』
4. エッセーから画集へ 『百万本のバラ物語』『ニコ・ピロスマニ』
5. 作家を深掘りする。小説と音楽の関係 『夜想曲集』『クララとお日さま』『日の名残り』『わたしを離さないで』『わたしたちが孤児だったころ』『四重奏』

◆各書籍の著者名、出版社名は省略。「鎌田文庫」で実物を見てください。

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

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

