

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.72

# 7月

## ナマも録音も味わい深い

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。年に3回開催の運動実演付き講演会は、塾生さん、一般の方で毎日にぎわっていますが、今回は、会場に行けない方にぜひお伝えしたい情報です。

「健康長寿県・佐賀をめざして」と題した鎌田先生のコラムが、毎月第三水曜日、佐賀新聞に連載中です。食事と運動による健康習慣の話を土台に、研究・調査の新情報や身近な人とのいい関係を築く話など、なんと今月で82回目を数えるご長寿コラム。一方、ラジオでは「89.6MHz えびすFM」の放送。こちらは基本的にナマ放送。長野のご自宅から発信する鎌田先生と、佐賀のスタジオのよしのがり牟田さんの掛け合いが、時に漫才のように面白く、時にジーンと心に響く話だったり、本当にナマの醍醐味のある番組「しあわせの処方箋」です。6月末の放送には塾生さん2人と鎌田塾事務局の松本由佳理スタッフも出演して、笑い声の絶えない放送となりました。

講演で聞いた話を再確認、深掘りできたり、先生の著書の一節を牟田さんの朗読で聞けたり(さらに著者自身の解説が加わることもあり)、聞き逃すのは本当に惜しいラジオ番組。今は過去の放送分がインターネットで聞けるサービスがあるので、そちらもご利用ください。



6月末の放送は私もお邪魔しました。2人の塾生さんのお話、スタッフとしても嬉しいです。健康講座で2人にお会いすると逆にパワーをもらっている気がします(松本)

佐賀のあちこちに800体以上確認されている恵比寿像。この福の神にあやかって「佐賀を元気にしたい」と2011年に開局したえびすFM。鎌田先生も塾のスタッフもおなじみ出演者となりました。放送音声アーカイブは「しあわせの処方箋」「note」の2語で検索すると出てきます。

6月12日と19日の放送で読まれました



- ◆書店にはなく、セブン-イレブンとプレジデントストアで販売のムック
- ◆2024年6月19日発売
- ◆プレジデント社、880円(税込み)

- ◆2024年5月17日発売
- ◆婦人之友社、1760円(税込み)
- ◆書店及び溝上薬局各店舗での取り扱いあり

### しあわせの処方箋

たとえばこんな話題、赤字は朗読される書籍名

- ◆2023年11月29日放送 海苔漁師・徳永義昭さんのチャレンジングホルモン、なにくそホルモン
  - ◆**医師のぼくが50年かけてたどりついた長生き食事術(アスコム)**
  - ◆2023年12月13日放送 ミズの木村早希管理栄養士出演、足のつる人におすすめしたい「オクラ水」の作り方、漢方の薬、ズボラ朝たんレシピ
  - ◆2024年3月27日放送 くまもと健康支援研究所の松尾洋さん出演、ちょっとおしゃれて出かけることの効果、外出に関する男女の気持ちの違い、新型コロナと口腔リスク、認知症カフェ
  - ◆2024年6月12日放送 独居死と火葬トラブル、長年音信不通の親の死、冷蔵庫に貼る連絡先、1人暮らし世帯は約1500万で半分は高齢者
- 笑って健康と幸せをつかむ24の方法(婦人之友社)**

## ちよいホ、ちよいニヤ...

「しあわせの処方箋」6月26日放送分は、入塾3年目の山路さんと5年目の吉原さんがゲスト。2人とも家族を介護する合間に塾の運動教室や健康講座に出席しているとのこと。鎌田先生の笑顔が見えるような楽しい放送でした。



介護しながらも、自分の腰痛が出ないように今日コルセットをつけてます。塾の運動教室で筋肉をつけてる(吉原)



塾活動の日は必ず早めに出て2人でコーヒー飲んだりランチしたり。コンビニの120円のコーヒーでいいんです。ランチもその辺のベンチで(山路)

ちよいホ、ちよいニヤだね、いいね！素晴らしいな(鎌田)



令和6年の講演会は3月29日、7月12日が実施済み。次回は12月8日(日)を予定しています。

### 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(平日:9:00~17:00 土日祝除く) 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