

健康長寿日本一! 佐賀県をめざして

令和7年
2月

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」 かわらばん No.79

男性参加者が増えてきました

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。昨年12月の講演会で鎌田先生は「しょっちゅう風邪を引く人、ほとんど引かない人の差はなんでしょ? 90歳を超えても元気な人は何を食べているのか…」と語り、老化のスピードを緩めるための食事、運動、生活習慣を多くの画像を使って解説されました。

講演中、「最近、男性の参加者が増えてきましたね」とニコニコと会場を見渡す鎌田先生。その通り、ロビーでの下肢筋力測定(by アルスタ)も、客席も、おしゃれな男性参加者の姿が目立ちました。国民健康保険中央会が発表した令和2年の女性の平均自立期間(健康寿命)日本一となった佐賀県ながら、同年の男性は22位だったとか。「もっと男性の参加を! 今来ている女性は、次回は男性3人連れてきて」など呼びかけてこられた先生にとって嬉しい情景だったのですね。佐賀県は、いまだ肝臓がんの罹患率、医療費の高さなど目立つ県です。塾生の意識が高まれば、その周囲の若い人たちにも伝わり、「男女共に生活習慣を見直して面白く生きよう」との鎌田先生の呼びかけも実を結ぶことなのでしょう。



「下肢筋力測定」も無料で実施



会が始まる前に突然ステージに現れた鎌田先生



講演中



JIM-NETの展覧会

12月の講演会で配布されたチラシを見て、鎌田先生が呼びかける「JIM-NETチョコ募金」に12月下旬、2口申し込みました。令和7年1月に届いた郵便がこれ。1口がチョコ缶4個(缶の絵は4個別別)。それぞれにJIM-NETの理念、連絡先を書いたカードが入っている個包装なので、知人、友人に1個ずつ差し上げることもできます。郵便受けに入れられる簡易な包装で届いたことも好印象(先生の似顔絵もいい!)。イラク戦争開戦から22年の3月20日、東京の「文房堂ギャラリー」で絵画&写真展が開催されます。イラク国内避難民、シリア難民への緊急医療支援など、JIM-NETの活動の様子を見にいらっしやいませんか? 文房堂の建物がまた素敵です。

大正11年竣工
平成2年改築
千代田区景観
まちづくり重要物件

JUST PEACE!

イラク・シリアの子どもたち絵画&写真展

令和7年3月20日(木)~25日(火)11:00~18:30
会場/東京都千代田区神田神保町1-21-1 文房堂
神田本店4階ギャラリー(神保町すずらん通りでもひと
きわ目を引く、手塚亀太郎設計のアルデコ調のビル。
文房堂は文房具も、画材も魅力的なお店です)
お問い合わせ/JIM-NET ☎03-6228-0746

届いた!

チョコ2片
食べた
ところ



こちらの紙面に関するお問い合わせ、
鎌田塾の詳細・新規入塾のお申し込みは下記まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

☎0120-22-7911(平日 9:00~17:00)

〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11(株式会社ミズ)