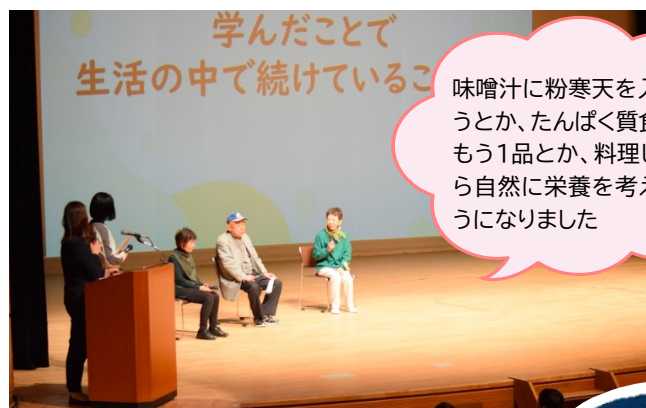


鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.82

マニャーに会えた!

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。第18回講演会は3月21日。佐賀市文化会館中ホールいっぱいの参加者と鎌田先生の「かまた体操」から始まりました。白い上着はミズの健康運動指導士・田中美祈さん。会場入口で塾生さんをお迎えしたのは、佐賀県の交通安全キャラクター「マニャー」。交通マナーの妖精マニャーは、講演前のステージにも登場し、夜のお散歩、ウォーキングの際は衣服や持ち物に反射材をつけて、車やバイクの運転手から見えるようにしようと呼びかけました。マニャーの次にステージに並ばれた3人は、当塾の塾生さん。健康講座(栄養学講座、運動教室、料理教室、美容講座など)の参加回数も多い方々で、学んだことを生活の中でどう生かしているか、毎日続けている運動は何かなど、お話しくさしました。



味噌汁に粉寒天を入れようとか、たんぱく質食品をもう1品とか、料理しながら自然に栄養を考えるようになりました



反射材のススメ

警察庁の発表では、交通事故死亡者は平成13年から今日まで減少を続けているものの、歩行中の事故が65才以上の高齢者に多いことは変わりありません。特に道路横断中の事故が最も多く、85歳以上の令和5年の死亡者数は「横断歩道を横断中が555人、それ以外で道路横断中が1527人」。マニャーに教えられるまでもなく、交通マナーは身の安全のためにも守りましょう。反射材を衣服につけるのが面倒なら、反射材キーホルダー、反射材つきエコバックなど持ち物でも、自分を光らせることができます。

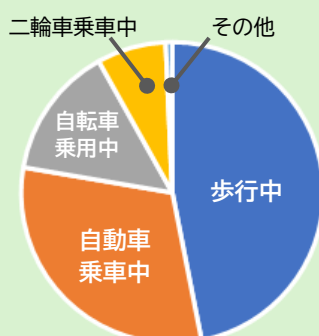
自分ではまわりがよく見えていても、車やバイクからは歩くあなたがよく見えない場合もあり...



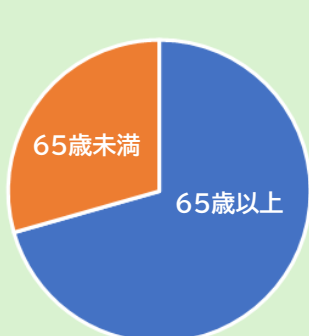
私は夜明け頃に運転することが多くて、歩行者には注意しているけど、光るものがあるとよく見えるわね!



令和5年 65歳以上の事故状態別死者数の割合



令和5年 歩行中死者数の年齢別割合



◆「かわらばん4月号」のクイズの答え:写真の女性は、漢方みずぎの社員・大園萌さん。3月21日はマニャーの着ぐるみの中にいて、皆様をお迎えしました。

◆左の円グラフの出典:内閣府「令和6年交通白書 第1章 高齢者の交通事故の状況」の警視庁発表データより作成しました。

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)