

健康長寿日本一! 佐賀県をめざして

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

かわらばん No.88

令和7年
11月



サンライズタワー



下肢筋力測定



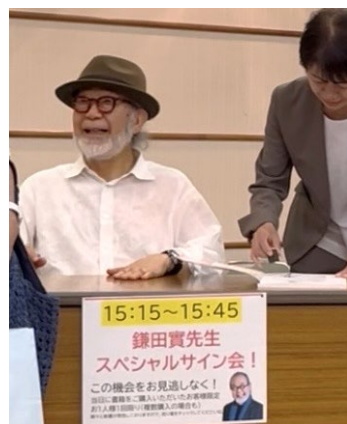
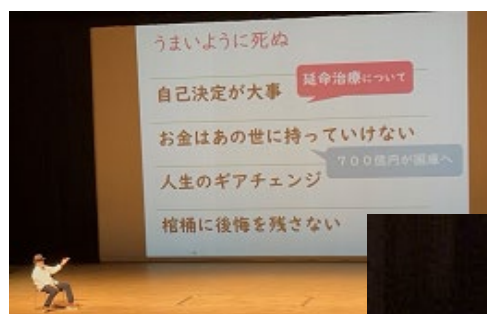
年齢を楽しむアイメイク

2025MIZ健康フェスタ

秋晴れの講演会

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。去る10月17日は「あれあれ症候群からの脱却—認知症・フレイルにならない生き方」と題した第19回講演会。同日開催の「2025MIZ健康フェスタ」と共に、SAGAサンライズパーク向いの佐賀市文化会館で行われました。青空のきれいなこの日、佐賀駅からバスで来た塾生さんは、佐賀市出身のアーティスト、ミヤザキケンスケさんのアートが施されたサンライズタワーの下を通過、歩道橋で会場へ向かいます。

講演会スタートの2時間半前から多くの人が集まったのが、1階イベントホールのさまざまな催し。講演テーマに沿った認知症関連の健康測定や脳の健康チェックをはじめ、お出かけ機会を増やす「佐賀市シニア活動マッチングサイト いくよう」の紹介ほかいろいろです。ミズコスメの体験ブース「年齢を楽しむアイメイク」も人気を集めていました。鎌田先生もアイメイクブースに興味しんしん!



講演会で2人の講師へのインタビュー、自身の運動実演つき講演、その後、著書へのサインと購入者との歓談も。相変らず、精力的な先生です。77歳。

◆「10月17日」といえば、米ナショナルリーグ優勝決定シリーズ第4戦の日。ドジャースの大谷翔平選手がホームラン3本と勝利投手の快挙をなしたのは、この講演の20時間後くらいでしょうか? 700人の人が集まった講演会の様子は11月号、12月号で続けてお伝えする予定です。

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)

「無気力・無関心・無感動になっていませんか?」
講演では、認知症予防の方法が語られました。

アパシーに気を付けよう
(無気力・無関心・無感動)

心に栄養を	趣味を持つ
映画	俳句
小説	写真
美術館	手芸
	楽器
	カラオケ

カマタがやってもアタマにいいこと大公開 鎌田 實

脳活 長生き

鎌田式 記憶術
認知症予防
脳細胞も活性化
脳血管も活性化
脳神経も活性化

老化の曲がり角は44歳、60歳、70歳の3回。
もの忘れが増えた、言葉が出ない「あれあれ症候群」でも大丈夫。
老化の曲がり角を避らば、カーブを握りやすければいい!

カマタの習慣で
頭の回転はよくなる!

発行: 令和7年8月5日
出版社: 二見書房 1760円(税込)