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.100

令和8年 11月

「自由に生きる」を実践してきた100か月

40代の頃は700通以上出していた年賀状も、70歳を過ぎた頃から徐々に減らし今は100通。それもあと2、3年で終わるつもり…と本書に書かれています。みなさんはどうですか？1冊を通じて流れる 理念は「自己決定」。心身共に「整理」することで人生を豊かにしようよと語りかける鎌田先生です。

「筋肉は人生の有形資産」とP.132にあり。下の写真は令和5年鎌田塾運動講座。



アスカ刊『身辺整理』1650円(税込)
令和8年7月9日発行





MYさん・92歳

みなさんお元気ですか？

尊敬する鎌田先生から「健康長寿実践のお手本」とほめてもらって、大いに照れています。佐賀弁でいえば「ちゃーがつか！」。

いつも何事にも興味関心を持って行動しますが、例えば歩きながら暗算したり、景色を眺めては季節の移りかわりを楽しんで、それが脳の活性に役立ち、いろいろなひらめきを覚えています。前から健康的な食事や人とのおつきあいに積極的なほうでしたが、講演会で鎌田先生のお話を聞くたびに、「今までやってきたことは間違いなかったんだ」と運動講座や栄養講座、測定会など、次々に参加させていただきました。

佐賀を離れて半年以上たちましたが、塾で教わったことは今もできる限りやっていて、鎌田塾に代るグループを現在、当地でも探しているところ。

かわらばんNo.100、おめでとう！

佐賀県が健康長寿日本一になることをめざす当塾(略称：鎌田塾)では、諏訪中央病院名誉院長で作家の鎌田實先生による健康指導が平成30年夏から行われています。

活動内容を塾生をはじめ全国の方々に紹介してきたこの「かわらばん」も、今月「No.100」を迎えました。これまで「かわらばん」の「塾生からひとこと」に何度か登場してくださったMYさんからもNo.100へのお祝いコメントが届きました。80代の頃「年をとっても友だちとワイワイにぎやかに話してます。元気で100歳まで」と語り、その後も健康講座や講演会に参加なさっていたMYさん。「この春、塾を卒業して約1000キロ離れた土地に引っ越しされた現92歳は、ますます活動的…」と鎌田先生に伝えたら、「その塾生さんこそスーパーエイジャー！ 健康長寿実践の塾のお手本のようですねー」と喜んでおられました。確かに鎌田先生が近著『身辺整理』に込められた奥深いメッセージにも通じる生き方ですね。

さて、「ミズ 溝上薬局(公式)」Facebookで「写真」の項目をさかのぼると、No.1から100まで一気読みもできます。鎌田先生の多くの著書にくりかえし出てくる当塾の歩みを、どうぞ「かわらばん」各号タイトルで追ってください。

【かわらばん 各号の見出し】1つの時も、2つの時もありました

1 2018年8月1日(水)、ついに本格始動しました！
2 貯金より貯筋 たんぱく質をとる
3 野菜たっぷり料理とは？
4 『記録すること』=『実践』 「記録」が大事な理由とは
5 ようこそ！「新入塾生さん」 樹木希林さんとの思い出
6 「貯筋」で、いきいき長寿！ 友達が塾に入りたい？
7 私にも筋肉がついてきた！ 変わったこと、維持できたこと
8 これが実践そのもの！
9 病気に支配されないで！ あなどれません脂肪肝
10 たん活、骨活でピンピン！ キャベツを焼いてみる
11 71歳、医師の目標は？ 楽しかった！運動教室
12 健康寿命が延びた佐賀県 口腔フレイルを予防する
13 売り切れ店続出の本とは？ 筋肉づくりを始めよう！
14 老いても元気！の食生活 作り置きできるミネストローネ
15 スクワットの結果を実感！ 塾生からひとこと
16 全国に広まる鎌田流です がんばらない運動教室
17 奥先生ってどんな人？ 健康長寿実践1年間の成果
18 山梨に読書家が多い？ まちなかライブラリー 鎌田文庫
19 鎌田文庫オープン間近！ 図書の推薦と寄贈のお願い
20 新型コロナウイルスに負けないで
21 おうちジムで衰えを防ぐ！ 介護が必要になるきっかけ
22 予防に効果「3つの約束」
23 いよいよ熱中症の季節です 70代、80代ご要注意！
24 「人生100年時代をどう生きる」DVD購入しました！
25 鎌田文庫のそばの2つの施設 「プチランチ」を食べてきました！
26 健康講座With新型コロナ 脳力UPのポイント
27 ラジオから聞こえてきた温かい声
28 毎日コツコツ、骨を強く！ 「ボクとの約束 覚えてますか？」
29 講演で、本で、ドリルで 「ベスト10」をディスプレイ
30 交通事故よりお風呂が危険？
31 体の免疫を高めるには、これ 「先生、まだ開演10分前です！」
32 演奏する楽しさ、聴く喜び 春野菜の具だくさん味噌汁
33 詰まったり、破れたり？ めざすものを雑誌と書籍で再認識
34 お湯につかって「あああっ」 みずがいえ「鎌田文庫」では
35 カット野菜に抵抗あり？ ワクチン接種のあとも忘れず
36 鎌田實先生＆さだまさしさんトークライブ報告
37 中年の危機を乗り越える！ LINEでお得な情報を
38 「平均寿命」って何でしょう？ 健康運動測定会にご参加を！
39 今度のドリルはここが違う 本に囲まれるひと時を
40 新刊紹介にプラス情報 11／15チョコ募金受付始まる
41 マスク笑顔で熱心に！ 塾生からひとこと
42 月に一度は外食や日帰り温泉 健康寿命の推移(女性)
43 3の倍数でパチッとできる？ 塾の健康講座にもあります！
44 春の散歩はいかが？ 鎌田文庫で見つかるもの
45 講演会でおなじみの「PPH」 サバは食べてよし、読んでよし
46 作戦会議で確認しました、今年度の健康講座！
47 大股、ピッチ、ゆっくり… 英エリザベス女王は96歳
48 「ずぼら」の意味するところは？ 大変な夏ですが、乗り切りましょう！
49 緑黄色野菜パプリカの旬です MIZ溝上薬局の栄養士が情報発信！
50 16の「鎌田の教え」に詰まった健康長寿
51 野菜摂取レベル「11」は誰？





続くNo.52～99は「ミズ 溝上薬局」のホームページなどからご覧ください

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 佐賀県佐賀市水ケ江1-1-11(株式会社ミズ)