

## いきいき セカンドライフ

認知症予防にもなる健康マージャンを取材してきました。

### 女性受講者も安心して 気軽に楽しめる

「イオンタウン大垣」2Fのコミュニティホールでは、男女約30人が卓を囲み、講師の話に熱心に聞いていました。驚いたのは**女性比率が高いこと**。不健全なイメージを排除したことが、女性が参加しやすい理由かも…やがてゲームが始まりました。講師が卓の間を回りながらアドバイスしていきます。使用する牌(パイ)や点棒は一般的なマージャンと変わりませんが、牌をジャラジャラとかき混ぜる音はほとんどしません。それは手のひらを上に向け、小指側で卓の上を滑らせるようにして牌の側面を押すというマナーが決められているからなのだそうです。

受講2年目という大岡さん(83歳)は、「いつも30分ほど歩いて通っています。健康マージャンは点数計算もしなければならないので、認知症予防にいいですね。いろいろな方とコミュニケーションが取れて、とても楽しいです」と話してくれました。



### マージャンを通して 高齢化社会に貢献

代表者の山田和弘さんは長年金融機関に勤め、退職後は社会貢献をしたいとの思いを強く持っていました。そんなある日、「健康マージャンで社会貢献をしてみませんか」という、ある団体のキャッチフレーズが目に入ったのです。「囲碁や将棋と違って、マージャンは運も作用するので、初心者がプロに勝てる可能性もある。指先や頭を使うことは認知症予防にもつながり、高齢者の仲間づくりや居場所づくりにも貢献できるのではないか」そう考えた山田さんは、さっそく受講して指導員の資格を取得。2014年9月に同NPO法人を立ち上げたのです。



### 入門講座で健康マージャンの 楽しさを学ぼう

山田さんたちの活動内容は主に3つ。まず、マージャン未経験者、初心者を対象とする「入門講座」。そして「入門講座」修了後、もう少し楽しみたい人のための「ステップアップ教室」、さらにはマージャンを競技として本格的に楽しみ、勝ち負けを競う「研修会」。行政と協働で、広く一般の方を対象とした健康マージャンの市民交流大会などを企画・開催しています。「入門講座やステップアップ教室は女性が多いのですが、研修会は男性の比率が高いです。いつでも何人でも来られても、4人1組でゲームができるようにボランティア指導員が調整しますので、楽しくゲームができます」と山田さん。

「NPO法人健康麻将ぎふHC」では大垣共立銀行の「スマイル倶楽部」と提携し、この秋には全10回の「入門講座」を開講。受講されると嬉しい特典がもらえます。(詳細は裏表紙をご覧ください)この機会にあなたもぜひ、健康マージャンを始めてみませんか?



お金を賭けずに楽しめる健康マージャン  
認知症を予防し、明るく楽しい  
シルバーライフを

NPO法人健康麻将ぎふHC(ハッピー)コミュニケーション(代表:山田和弘さん)

「健康マージャン」をご存じですか? スローガンは「お金を賭けない・お酒を飲まない・たばこを吸わない」。今回は「NPO法人健康麻将ぎふHC」の大垣教室に伺ってお話を聞きました。

DATA

### マージャン 「NPO法人健康麻将ぎふHC」

〒503-0961 大垣市青柳町2丁目282  
TEL 0584-51-9490 携帯 090-1099-2282  
Mail info@mahjong-gifu.com  
HP http://mahjong-gifu.com