



合言葉は おたがいさま vol. 34

生活支援コーディネーター本田の支え合い活動レポート

皆さま「健康マージャン」という名前を聞いたことがありますか。一昔前まではマイナスなイメージも多かったマージャンですが、今回紹介する「健康マージャン」は、「(お金を) 賭けない・(お酒を) 飲まない・(タバコを) 吸わない」の3つをルールとして楽しむマージャンのことで、「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的とし、「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」や「国民文化祭」の種目としても取り入れられ、「頭脳スポーツ」として全国的に注目を集めています。

伯耆町では昨年末から老人クラブ連合会が中心となり、毎週水曜日、9:30からみぞくちテラスで「健康マージャン」が開催されています(奇数月第3水曜日のみパルプラスオンで開催)。

男女問わず色々な地区からの参加があり、私が参加させていただいた日も男性11人、女性12人が真剣に、時にはわいわいと楽しく卓を囲んでおられました。初心者でも教えてもらいながら参加することができ、マージャン用語など知らない私でも楽しむことができました。また、やっていくうちに「一度くらいは勝ってみたい!」という前向きな意欲がわいてくるのも感じました。純粋にマージャンが好きな人、人との交流を楽しむ人、家にこもらないように出かけてこられる人など、目的は人それぞれですが、「健康マージャン」がいろいろな人が参加する身近な集いの場になればと思います。

皆さまも是非、誘い合って参加してみてください。
合言葉はおたがいさまです。



健康マージャン



問い合わせ先

健康対策課 高齢者支援室

0859-68-5535



伯耆町YouTubeチャンネル



登録はこちら↓

伯耆町の魅力や行政情報をお届けします。
チャンネル登録して最新の情報をゲット!

