

健康麻雀の普及による 「認知症予防 及び 交流の場づくり」

今 沢 健 康 麻 雀 愛 好 会



団体概要

今沢健康麻雀愛好会

代表者 酒井勝武

連絡先 電話 090-9933-3070 / mail zu8t-ski@asahi-net.or.jp

目的

1. 65歳以上の高齢者を対象に「賭けない、吸わない、飲まない」をモットーとした健康麻雀を楽しむことで、脳の活性化、心身の健康保持、及び認知症予防をはかる。
2. 市内の他団体と交流することで、「仲間づくり、交流の場づくり」を促進する。

賭けない、吸わない、飲まない」健康麻雀

実施概要

1. 麻雀技術講習会（2回/月）を行った。指導員による会員の麻雀技術レベルアップを図り、初級、中級、上級にクラス分けし、クラス毎に麻雀技術を指導した。
2. 健康麻雀ルール（ねんりんピック用）を指導した。
3. 明るく楽しく行うために最も大切な「健康麻雀マナー」を指導した。
4. 体験会（1回/月）市内各所にて、市内各地区へ出向き健康麻雀をPRし、麻雀技術、ルール、マナーを指導した。
 - ・他地区の方と「仲間づくり」を促進した。
 - ・包括支援センター、介護施設等を訪問し、健康麻雀を楽しむ時間は、場所の確保、日程調整の関係で実施出来なかった。
5. 指導員の養成（2回/年）を行った。指導員のレベルアップを図るため、外部講師による研修会を行った。

手法・方法・スケジュール

<実施活動テーマ：仲間づくり、交流の場づくり>

沼津市健康麻雀交流大会（1回目） 令和元年6月8日（土）13：00～17：00 会場 今沢地区センター 3F

参加者 万年青大学麻雀クラブ、線北シニアクラブ、香貫絆の会、鳥谷楽寿会、大岡団地健康麻雀会、今沢健康麻雀愛好会

数年前から沼津市内で活動する「健康麻雀愛好者」の仲間を募り、仲間同士の交流大会を開催した。今回から香貫絆の会と鳥谷楽寿会が加わり、6団体、52名（13卓 競技コース＝10卓、お楽しみコース＝3卓）、1時間制を3回戦で実施し、日頃の腕を競い合った。

沼津市健康麻雀交流大会（2回目） 令和元年12月7日（土）13：00～17：00 会場 今沢地区センター 3F

参加者 万年青大学麻雀クラブ、線北シニアクラブ、香貫絆の会、鳥谷楽寿会、大岡団地健康麻雀会、今沢健康麻雀愛好会以外に今回は、開北地区、静浦地区からも参加し、8団体、60名、競技コースを10卓で実施、お楽しみコースは5卓とし、多くの初心者の人達が参加出来るようにした。

<実施活動テーマ：麻雀技術講習会、指導員の養成>

指導員養成講座 令和元年7月6日（土）13～17時 会場 今沢地区センター／令和元年7月7日（日）10～17時 会場 片浜地区センター

参加者 今沢健康麻雀愛好会、線北シニアクラブ、鳥谷楽寿会、他 静岡県健康麻将協会の会員を含め、総勢40名

講義内容 健康麻雀のマナー・ルール・点数計算、実戦形式による指導方法等 当会員3名「地域指導員認定証」取得

麻雀技術講習会 令和元年4月～令和2年2月末 毎週水曜日 定例会 場所 今沢地区センター 3F

参加者 初級者＝約20名、中級者＝約30名 を対象

毎回、各クラス別に1卓を勉強会専用に使い、3～4名を対象に役員が指導した。

初級者（ルール、マナー、麻雀用語、アガリ方、基本四役、等） 中級者（アガリ役、役作り、捨て牌、点数計算、等）

手法・方法・スケジュール

<実施活動テーマ：出前講座、交流会による仲間づくり>

出前講座 中石田自治会 第1回目 令和元年7月11日 第2回目 9月10日

参加者の皆さんは全く初めての方々なので、麻雀道具の扱い方から始めた。従来の麻雀と健康麻雀との違いを説明し、健康麻雀を大いに楽しんで戴けた。

交流会 鳥谷老人会「鳥谷楽寿会」

6月、12月の「沼津市交流大会」7月の「指導員養成講座」に参加された以外にも、今沢健康麻雀愛好会の定例会に飛び入りで参加する事もあり交流が進んでいる。

<実施活動テーマ：出前講座、体験会による健康麻雀のPR>

沼津市社会福祉協議会主催事業に参加し健康麻雀をPR

第3回 ふれあい交流イベント ～居場所づくり～

令和元年11月4日（月・祝）10～12時 会場サンウエルぬまづ 4F 多目的ホール

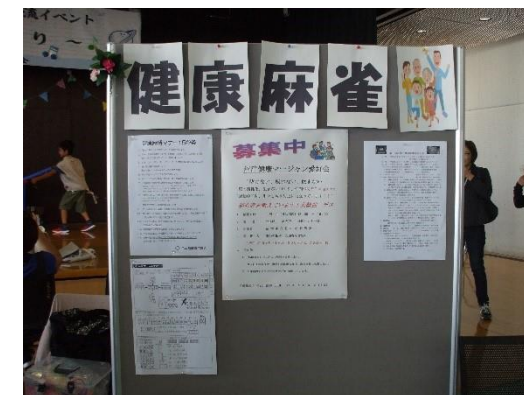
麻雀卓1台をセッ、8人に対応

健康麻雀コーナーでは、高齢者、親子連れ、女性の方等、予想以上に賑わった

第4回 ふれあい交流イベント ～居場所づくり～

令和2年2月12日（水）10～12時 会場 サンウエルぬまづ 4F 多目的ホール

「健康麻雀コーナー」は、平日の開催のため、前回のように親子連れがいないので、ほとんど高齢者の参加者が多かった

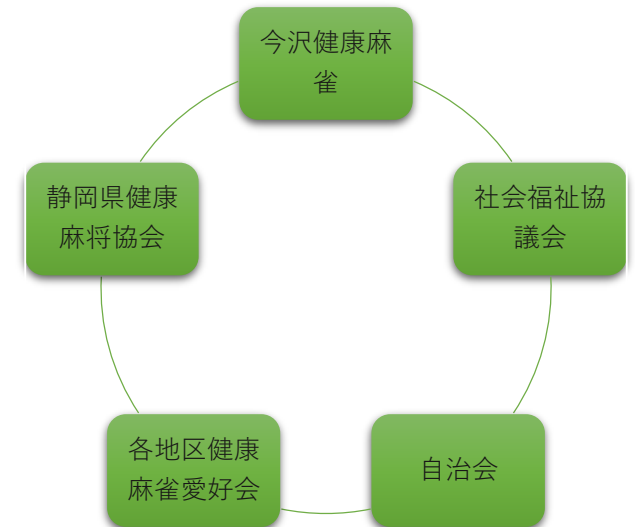


事業効果

1. 麻雀技術講習会・・・4回/月 定例会で実施した
 1. 初級者・・・2h*4回/月*11ヶ月=8h*11=88h/人 初級者を1卓に集めて麻雀の基礎技術・ルール・マナーを指導
 2. 中級者・・・2h*4回/月*6ヶ月=8h*6=48h/人 上級者が中級者を1卓に集めて捨て牌、役作りを指導

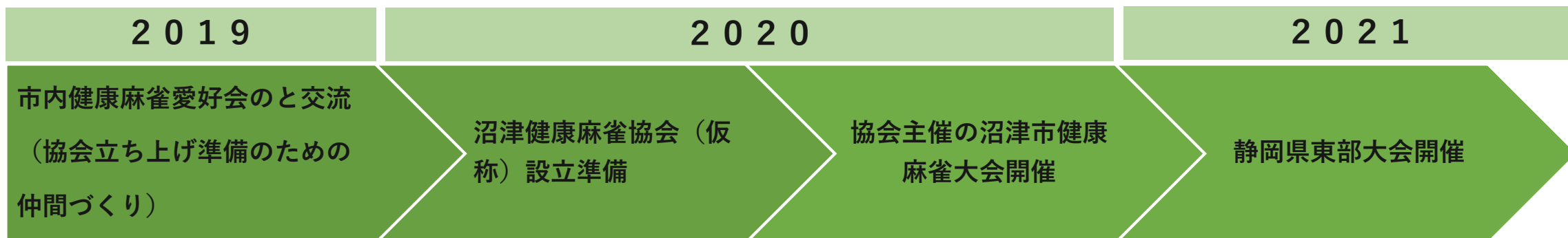
<効果>

1. 初級者・・・初めは麻雀用語が覚えられず苦労したが、同じ事を何度も反復連打で教えることで理解が出来て、仲間との会話も弾み、みんな楽しんでいる。
 2. 中級者・・・麻雀技術の向上に伴い麻雀の楽しさが判ったようで、定例会が待切れず自宅に仲間を集めて楽しむグループが増えている。
2. 出前講座、交流会をほぼ1回/月 市内各所にて実施
 1. 交流会は中石田、下石田、鳥谷各自治会館で、交流の場を作る事が出来た。
 2. 市)社協主催の「サウエルふれあいイベント」に、11/4、令和2年2/12の2回参加 小学生からお母さん、高齢者の幅広い層の皆さんが健康麻雀を楽しんで戴けた。
3. 指導員の養成(1回/年) 指導員養成講座は静岡県健康麻将協会と共催で他地区を含めて約40名で開催した。



今後の活動予定

1. 沼津市内の健康麻雀を楽しむ団体による「沼津健康麻雀協会（仮称）」を設立する。
2. 令和2年4月～ 発足に向けて、4/2各団体責任者による打ち合わせを行う予定。（新型コロナウイルス対策のため会議が招集出来ず、6月末に「沼津健康麻雀協会」が正式に発足した）
3. 今年度中に協会主催による「沼津市健康麻雀大会」を開催する。
4. 2021年度は、県東部（沼津、三島、熱海、富士、吉原）大会の開催を目指す



自己評価

1. 初級者は毎週定例会で勉強会だけでなく、ゲーム中も指導をするので上達が早い。
2. 中級者は1卓に集中して実践形式で指導するので、日頃の疑問を直接タイムリーに問題解決が出来ると共に付点計算等、更に高度な技術を習得できる。
3. 階層別に丁寧な指導することが評判を呼んで、口コミによる入会希望者が増えている。