



人とのつながりは、お互い顔の見える関係から始まる支え合いであり、サークル活動、趣味の仲間、ご近所さんとのお裾分け、お茶飲み仲間は、5年後、10年後の人生を豊かに過ごすための糧となります。つながる通信では、それらを「地域のお宝」としてご紹介します。



藪塚地区

大原

5区

健康麻雀愛好会



健康麻雀とは？

- ① 賭けない！
- ② 飲まない！
- ③ 吸わない！

をルールに、楽しみながら脳を活性化し、
人との交流も深まる健康的な麻雀です。



大原5区健康麻雀愛好会は、令和7年2月に発足しました。毎週水曜日と第3日曜日の午後1時から、大原5区公民館にて活動しています。現在の会員数は、19名（男性13名、女性6名）です。

この会ができたことをきっかけに健康麻雀を始められた方もいます。経験者も多く在籍し、和やかな雰囲気の中で楽しく活動が行われています。地域のつながりを大切にしながら、健康づくりと頭の体操を兼ねた充実した時間を過ごしています。

地域のお宝発見 ～太田市生活支援体制整備事業～

一萬 二萬 三萬 四萬 伍萬 六萬 七萬 八萬 九萬

参加者コメント



小湊 代吉さん

大原5区健康麻雀愛好会会長。大原5区シニアクラブの会長も務めています。「健康麻雀は賭け事ではないので、安心して楽しむことができます。健康麻雀をきっかけに、公民館に人が集まるのはとても良いことだと思います。」とお話されていました。

中田 滋さん

健康麻雀愛好会の発起人。2月に発足検討会を開催し、愛好会を立ち上げました。「まだ始まって間もない会ですが、もっと多くの方に参加してほしい。今後は会の中で大会などができればいいなと思います。」とお話されていました。

高橋 松枝さん

この会に参加して初めて健康麻雀をしました。発足当初から、ほとんど休むことなく参加しています。「ここに来ることが毎週の楽しみになっています。ルールを覚えるのは大変ですが、経験者の方が丁寧に教えてくださるので、少しずつ上達していることを実感しています。何より、みんなで楽しく過ごせることが嬉しいです。」とお話されていました。



～健康麻雀の効果～

- ✓ 脳の活性化・認知症予防
- ✓ 手先の運動
- ✓ 人との交流による心の健康
- ✓ 生活のリズムと楽しみの創出

頭と手を使って、
仲間と一緒に健康
寿命を延ばそう！



取材を通し、健康麻雀が参加者の心身の健康増進に大きく役立っていると感じました。認知症予防の効果だけでなく、定期的に参加することで、生活のリズムを作り、孤立防止の役割も果たしていました。「ここに来るのが何よりの楽しみ」という声もあり、地域住民にとっての居場所になっていました。

〈お問合せ〉

太田市社会福祉協議会 地域福祉係

住所：太田市飯塚町1549 電話：0276-46-6208



Instagram



つながる通信