

名古屋市2万人会員増強運動 「なごやかクラブ名古屋」～広げよう仲間づくりの輪～ 13

◆昭和区老連主催「健康麻雀大会」



「ポン」「ロン」「上がった満貫だ」あちらの卓、こちらの卓から声が上がります。今回は、昭和区老連が主催する「健康麻雀大会」にお邪魔しました。開催場所は、名古屋駅西口近くの「麻雀ウイング」。3階フロアにある14卓の麻雀台をすべて使い、56名の雀士が熱戦を繰り広げています。

「賭けない 飲まない 吸わない」をスローガンに、頭や指先を使うことから認知症予防によいと、健康麻雀が最近人気となっています。

昭和区老連でも、健康麻雀を楽しむ人が増えてきており、特に女性の愛好家が増えてきています。今回の大会においても56名の参加者の内、女性は21名と4割近くを占めています。そして今大会における優勝者は、麻雀歴3年目の女性会員、最初配を握った事もなく何もわからない状態だったので、麻雀クラブで一から教えてもらいながら、健康麻雀を楽しむことができました。今回の優勝の感想を聞いたところ「男の人は勝とうとするけど、女の人は遊べればいいと思っている」「楽しんで麻雀をすることが一番」と話されていました。

麻雀歴何十年のベテラン雀士は、「参加者のレベルが違いすぎるので、戸惑ってしまう」とぼやきの声も。けれど上手下手は関係なく、男女が一緒になって和気あいあいと楽しむことができるのが健康麻雀です。皆さんも健康維持とコミュニケーションをはかるため、健康麻雀を始めてみませんか。



昭和区老連
武田 会長

武田昭和区老連会長は、「この大会は5年前に立ちあげ、以後毎年開催しています。女性の愛好家が増えてきており、女性会員の獲得に大いに貢献しています。併せて脳の活性化を図るのにも良く、今後も続けていきたいです。また、自分自身の残された人生をいかに生きるかが大事」と老人クラブを通じ、社会貢献をしていきたいと述べました。

全老連主催の「健康づくり中央セミナー」が、2月21日から2月23日まで神奈川県葉山町で開催され、名古屋市老連からは3名が参加しました。
1日目は、基礎講座（介護予防と老人クラブ）、専門講座（運動・講義）、2日目は、専門講座（運動・実技、歯・口腔、事故防止、医療、薬）、グループ学習、3日目は、専門講座（栄養）と多項目の講義を受けました。講師は、日本医師会副会長をはじめ、その分野の第一人者の方が務められ、最新の情報と最高の知識を得ることができ大変有意義な研修でした。また、いきいきクラブ体操の実技では、倒れたときにとっさに手をつける動きの運動、つまずきかけたときのとっさの一步が出せるようにする運動と、一つ一つの動きが高齢者にとって必要な動きを取り入れた体操であることが理解できました。



中央福祉学院「ロフォス湘南」(全国社会福祉協議会研修施設)で開催

第15期 健康づくり中央セミナー 地域に健康づくり・介護予防の輪を広げよう

最終日に全老連の齊藤常務理事から受講生に終了証とエンブレム・ワッペンが授与され、併せて老人クラブでの健康学習・実践の推進役として活動することを期待しているとの期待の言葉が投げかけられ、3日間の研修が終わりました。



エンブレム・ワッペン



木村さん

河合さん

(体育委員
北区・木村 英生
女性リーダー
南区・河合 節子)