



## 市老連 健康マーじゃん教室

初心者含め28名が楽しむ

3月18日、栄中心部の明治安田名古屋ビル16階で健康マーじゃん教室を明治安田主催で開催しました。健康マーじゃんは、老化予防と脳の活性化に役立つとされています。この教室は今回初めて行い、28名が参加。当日は、まったく牌に触ったことがない方や、少し経験があり、今回学び直す機会にしたい方など様々な方が参加されました。

講師は日本健康麻将協

会理事の清川様にお越し、初心者にも分かりやすくご説明いただきました。当初は初対面で打ち解けない雰囲気でしたが、しばらくすると各卓で楽しそうな会話が聞こえ、次第に牌を打つ手つきが慣れた感じになってきました。「何とかルールは覚えめました」「皆さんと一日楽しく遊べました」「学区老連でも実施してほしい」などの意見が出ていました。



## 第2回 ボッチャ競技大会

一投で変わる試合展開が魅力

12月6日、東スポーツセンターにて第2回ボッチャ競技大会が開催されました。市老連では令和2年度から、まずボッチャの研修会を行い、競技大会は2回目の開催となりました。当日は、16区3名1チームで、48名が参加しました。今回は1試合6エンドで2試合を行いその合計で順位を決定する方式としました。会場内では、歓声があがり、白熱した試合とな

りました。結果、2試合の合計が同点のチームが何チームか出てきました。そこで、大会では初めての「ファイナルショット」で順位を決定しました。これは、ジャックボールをクロスに置き、赤青それぞれの代表者が1球ずつ投げ合い、ジャックボールに近い方を勝ちとする方法です。参加者からは、「よい運動になる」「楽しい」などの感想がありました。

## 史跡散策

緑の多い神社仏閣をめぐる  
「森と坂道散策コース」

今回は東区。名古屋台地北端の坂道を歩き、うっそうとした樹木のトンネルを抜けて、伝統と文化の香りを訪ねる全長約5kmのコースです。コースには徳川園を含んでいますが、今回は省略しました。

1月15日、総勢36名が地下鉄名古屋城駅に集合。寒さもそれほどではなく、絶好の散策日和でした。フレイル予防の一番のお勧めは、楽しいウォーキングです。足の老化防止や脳・体への血流の増加、認知機能の維持向上が期待できます。

そして、今回は、長久寺、片山神社など都心にある、緑の多い神社仏閣をめぐる散策で、遠い過去の歴史に思いをはせました。

