

類型

D

富山県

かわぶち さだ お

川渕 定雄さん 96歳

健康麻将（マーじゃん）で認知症予防、 健康・生きがい・仲間づくり。

健康麻将で認知症予防

健康麻将（マーじゃん）とは、日本健康麻将協会が普及推奨している麻雀競技です。

麻雀と言えば、煙草を吸い、酒を飲んで、お金を賭けて勝負する「不健康なギャンブル」というイメージがあります。しかし、麻雀には、指先のトレーニング、脳の活性化など、脳トレの効果が有ります。ほかに、仲間との会話や笑顔、ドキドキ感も体験出来ます。この良い面に注目して、「賭けない」「飲まない」「吸わない」をルールとした麻雀が、健康麻将です。

定年退職後に川渕定雄さんは、この先、福祉施設に頼らず、自宅にひきこもらずに生活するために、健康麻将のメリットに着目し、認知症予防に効果があるという理由で、健康麻将を趣味として始めました。

毎週金曜日に健康麻将サロンで 活動、指導も

始めて33年、96歳となる現在も、富山市金泉寺の健康麻将サロンに、毎週金曜日に通い、約20名の会員と活動をしています。

健康麻将サロンの会場には、運営委員よりも早く来場し、サロンの準備を手伝います。



健康麻将交流大会



越中ひばり会競技風景

午前の部は9時30分から12時30分まで。ランチタイムはカフェで、日替わり弁当をみんなと一緒に食べます。そして午後の部は13時30分から16時まで。これを33年継続されています。

若手会員を打ち負かすほどの腕前で、彼らの指導も行うなど、競技の普及にも寄与されています。高齢の会員も多く、96歳という年齢を感じさせない川渕さんの姿に、他の会員も励まされています。

ねんりんピック富山大会に向け 健康麻将を普及促進

川渕さんは、1日も長く健康麻将の活動を続け、自らの生きがいづくり、仲間づくりの一環として、地域高齢者の認知症予防や健康づくりのために、普及活動にも尽力していきたいと力を込めておられます。

また100歳を迎える平成30年は、ねんりんピック富山大会の開催の年度なので、健康麻将が競技種目となるように、一層の競技普及促進に努め、富山県の代表選手になりたいと考えています。