

はやま住民福祉センターだより



今月のテーマ

健康麻雀を知っていますか？

健康麻雀とは、「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に、「健康づくり・仲間づくり・生きがいがづくり」を目的とした麻雀のことです。純粋に対局に集中し、頭脳ゲームとしてマージャンを楽しむのが健康麻雀の醍醐味です。そして、コミュニケーションを楽しみ、勝敗にこだわり過ぎずに充実した対局にすることを目指しているのが通常の麻雀との違いです。

ひと昔前まではマイナスなイメージも多かった麻雀ですが、今では厚生労働省主催の「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」や、文化庁主催の「国民文化祭」の種目としても取り入れられています。

麻雀は適度な運がかかわるため、多少実力差があっても、老若男女を問わずわいわいと楽しく卓を囲むことができるので、他世代間交流のツールとしても注目を浴びているそうです。

麻雀は、常に状況が変わり続ける中で、適切な選択をする必要がある高度な頭脳ゲームです。他にも相手の手牌読みや点数計算など、対局している間は頭をフル回転させ続けていると言っても過言ではありません。その上、指を使うことで脳を活性化させる効果もあると言われていています。脳トレとして、フレイル予防としても効果があるという研究結果が出ており、今では介護予防の一翼を担っています。

この機会に、健康麻雀のルールを覚えてみませんか？

公民館教室「はじめての健康麻雀教室」

健康麻雀とは「賭けない・飲まない・吸わない」をモットーとした健康的な麻雀です。ルールや遊び方もレクチャーしますので、初心者の方も大歓迎です。

日程 6月17日(月)・18日(火)・19日(水)の全3回

時間 3回とも10時～12時

会場 教育委員会会議室

対象 町内在住者

定員 12人(抽選有)

費用 無料

申込み・問合せ 申込みフォームからはがき、ファックス、メール、持参で「健康麻雀教室」と明記し、住所・氏名・年齢・電話番号・FAX番号・メールアドレスを記入し、葉山町教育委員会 生涯学習課まで。

※FAXの場合は送信後、必ず電話で着信確認をお願いします。メールの場合は、以下から受付確認メールを送信します。

問合せ 葉山町教育委員会生涯学習課

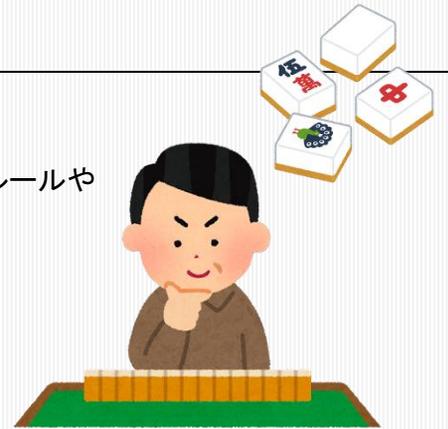
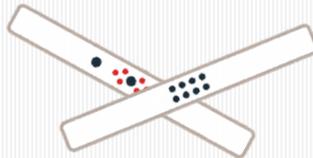
TEL : 046-876-1111(内線7232)

FAX : 046-876-1861

MAIL : shogai@hayama.kanagawa.jp

締切 6月3日(月) 17時

申込みフォーム <https://www.town.hayama.lg.jp/cgi-bin/inquiry.php/188>



ひきこもり当事者の居場所 い〜〜ばしょ葉山

時間内の入退出自由で、静かに過ごすことも当事者間で交流することもできます。事前申し込み不要、参加費無料。

○日時:6月28日(金)13:00~16:00

○会場:葉山町社会福祉協議会 2階 会議室

神奈川県立青少年センター青少年サポート課 045-263-4467

不登校・ひきこもりの家族会 葉山ゆずり葉の会

○日時:5月23日(木)13:30~ ひきこもりの人の家族 ZOOM参加も可、不登校編は5月から個別相談が中心となります。(下記メールへ要事前連絡)

○会場:葉山町福祉文化会館 2階第2集会室(イスあり)

ゆずり葉の会 zushi.yuzurihanokai@gmail.com

◆ お世話になりました！ 森島 悠



はやま住民福祉センター
⇒法人運営

令和3年4月に新卒で入局して3年、今後も地域の取り組みや活動に積極的に関わり、地域福祉推進に務めていきますのでよろしく願いいたします。

◆ よろしく願いいたします！ 新倉 史穂



葉山町地域包括支援センター
⇒はやま住民福祉センター

担当地区は堀内と木古庭になりますが、町内の様々な活動に参加させていただきたいと思っています。気軽にお声を掛けていただけたら嬉しいです。