



あさひ卓健会

誰もが安心して楽しめる 健康志向の居場所を



あさひ卓健会って どんな団体?



安藤さん / 私自身が競技麻雀を続ける中で、もっと多くのかたに麻雀を知ってもらいたいという想いがありました。その中で、健康麻雀ができる場、教えてもらえる場が少ないという声を聞く機会も度々あったため、自分たちでその場所を提供しようと活動を始めました。健康維持・増進はもちろん、親睦や交流を図ることができる場となるよう活動しています。



健康麻雀は認知症 予防にもなるんだよね?



小野さん / そうですね。麻雀は指先を使い、細かい操作を繰り返し行います。また、戦略を考えたり、相手の状況を予想したりして頭も使うため脳が活性化するといわれています。私たちは頭の運動として健康麻雀を、体の運動として卓球を行っています。

健康麻雀と卓球は年齢や性別、経験を問わず誰もが楽しめることも魅力なんです。



活動中でのやりがい やうれしかったこと を教えてください♪



新美さん / 一番のやりがいは、毎回楽しみに参加してくれるかたがいることですね。健康麻雀ではどんだんルールを覚えていくかた、卓球では大会で入賞するかたなど、元々は初心者のかたが活躍する姿を見るとうれしくなります。参加者から「健康麻雀は頭、卓球は体を使い、どちらも心地よい疲れを感じられ、あっという間に時間が過ぎる。」と笑顔で言われたことも印象に残っています。



これからの目標を 教えてください♪



磯田さん / 麻雀は卓球に比べ、興味を持ってなかなか第一歩が踏み出せないかたが多いです。

あさひ卓健会の活動をもっと多くのかたに知っていただき、誰もが無理なく安心して楽しめる場、生きがいの場となるよう活動を続けていきたいです。

そして、私たちの活動が皆さんの自宅から外に出るきっかけの一つになっていけるといいなと思います。



あさひ卓健会

健康麻雀と卓球を通じて誰もが無理なく安心して親睦・交流を図ることができる場を提供する団体

主な活動

- 健康麻雀(吉岡町地内)
第1・3水曜日 13:00~17:00
第2日曜日 11:30~17:00
- 卓球(瑞鳳小学校体育館)
毎週金曜日 19:00~21:00

問い合わせ先

安藤 ☐ kei1826@yahoo.co.jp
☎ 052-710-7103(担当まで)