

# あやベポラセン ボランティアのわ

No.120

おいかぜ



コミュニケーション・マージャーズ

はやし  
林 ことりさん(68)

コミュニケーション麻雀は、「吸わない・飲まない・賭けない」がモットーのゲームです。ルールは2～3人1組で卓を囲み、相談しながら進めます。牌は通常の8倍の大きさで、重さは240gほどあり、手先や体全体を動かすため脳に刺激を与えるので、認知症予防や軽いリハビリにもなります。

平成29年度に神戸のコミュニケーション麻雀協会に指導していただいて以降、社協の

福祉ホールで月2回、一人暮らしの人、高齢者、障害者、男女問わず参加して、わいわいがやがやと親睦を深めて楽しんでいます。

初めての出前麻雀では笑顔と歓声が絶えず、「楽しかったわ」「またしたいわ」との声が聴けました。今後は各地域サロンでも活用していただき、自宅から出にくい人の外出のきっかけ作り、男性の参加、人と人との交流を深めるお手伝いをしたいと思っています。

情報板

## コミュニケーション・マージャーズ 出前麻雀

コミュニケーション麻雀は未経験者でも簡単に楽しめるゲームです。地域サロンなどでレクリエーションや脳トレに活用してみませんか。

◆ 連絡先 綾部市社会福祉協議会 ☎43-2881 (担当:齊藤)

あやベボランティア総合センター TEL:40-1388 FAX:40-1389