

(マーじゃん)

## あやべ健康マージャンの会

演

### 目指すところ

健康長寿を目的とし、その一つの方法として健康マージャンを通じて、高齢者（比較的若い時期からの予防も）に生きがいを持ち、自分らしい生活を送っていただくことによって、高齢者本人の自己実現を目指し、自分自身を取り戻し、将来的に抱える不安の軽減をはかる。

また、世代・地域を超えた交流により認知症の少ない町づくりを目指すことを目的とする。

### 活動内容

- ・ 認知症予防のための健康マージャン教室
- ・ 脳の活性化、地域住民の交流、引きこもり防止、認知症予防体操、食生活改善等

### 代表者

金定 康行

### 連絡先

0773-49-0992（金定）

### 結成年月日

平成27年4月1日

### ボランティア数

5名（男性3名 女性2名）



活動日	活動・行事名	主な内容	場所
毎土曜日 (祝日を除く)	健康マージャン教室	マージャン、体操等	清山荘（里町）

P R

認知症に対する不安を少しでも解消させ、予防、軽減、遅延を目標に、引きこもりがちな高齢者、一人暮らしの方に少しでも社会参加をしていただき、本来の自分を取り戻し光り輝く高齢者を目指しています。老人会、各グループ等で開催してみようと思われる方々には、地域を越えて用具等の貸出および指導者育成のお手伝いをさせていただきますので、お気軽にお声をかけてください。