

わがまちの素敵なシニア

～八王子市でいきいきと活動されている方をご紹介します～

健康効果が期待できる「健康麻雀」を皆さまご存知ですか？



麻雀は指先を使う・頭を使う・会話する・社会参加のきっかけ作りといった要素が自然に盛り込まれており、認知症・老化予防に効果が期待できるという研究報告があります。そんな健康麻雀に関心を寄せている方が多く、市内各所で麻雀のサロンが増えつつあります。

今号ではJR八王子駅を中心に、いくつかの麻雀サロンの立ち上げや活動運営に携わり大活躍されている安藤さん、片倉さんのお2人にお話しを伺いました。

安藤さん、片倉さんの主な活動
 ・健康麻雀の会 麦和来ぼうし (JR八王子駅南口、自主サロン)
 ・ひとやすみの会 (JR八王子駅北口ふれあいいきいきサロン)
 ・健康麻雀の会 ケセラセラ (JR八王子北口駅、サークル活動)



健康麻雀の会 麦和来ぼうし 代表
 ひとやすみの会 代表
 安藤 一郎氏 (80)

安藤氏…当初は囲碁を広めたいと思っていましたが仲間がいまませんでした。仲間や活動の場所を探していたところ、高齢者あんしん相談センター旭町の古谷さん(生活支援コーディネーター)SC※記事(下記参照)からお誘いがありサロンの立ち上げに関わりました。それから、片倉さんや高齢者あんしん相談センター子安の上条さん(SC)とも繋がり、仲間も活動も広がっていききました。

片倉氏…私は自宅で母を介護をしています。空いている時間に何かできる事はないかと探している時に安藤さんと知り合い活動を始めました。

Q お二人ともいくつかのサロン活動に携わっていますが、活動を始めたきっかけは何でしょうか？

きょうい
 今日行く場所を増やしたい

片倉氏…認知症の予防の意識もありますが、集まってワイワイ話しながらできるので女性に人気が出てきていますね。男性も昔やってきた方が懐かしみながら参加されています。人と話す事が苦手な男性でも、麻雀をきっかけにして、同じ席になった方と話がしやすいですね。



健康麻雀 麦和来ぼうしの会の様子

Q 健康麻雀への関心が地域で高まっているようですが何が要因になっているとお感じですか？



健康麻雀の会 麦和来ぼうし 副代表
 健康麻雀の会 ケセラセラ 代表
 片倉 誠司氏 (65)

Q 麦和来ぼうし、ひとやすみの会ケセラセラと麻雀を楽しむだけでなくシニアの方の居場所にもなっていますね。



合間にストレッチや体操、水分補給をしてリフレッシュ♪

片倉氏…サロンでは麻雀を楽しみますが、麻雀はあくまでツールで、その場で出会った方と話して交流する事も大事だと思います。介護でご自身の時間が無い方、普段は家に引きこもりがちの方など様々な方に来てもらいたい。世間話をしたり、ちよつとした悩みを気軽に相談できるような場所にしていきたいですね。

安藤氏…「きょうい」**今日行く場所、行ける場所**を地域で増やしていきたい。特に男性は仕事を引退すると、ひきこもり気味になり老化が進む方が多い。お茶のみだけの集まりだと遠慮がちな男性も麻雀という目的があれば参加しやすいんじゃないですかね。

Q 今後の目標をお聞かせください。

片倉氏…人と人との繋がりを大事にしていきたいですね。現代人のなかには「人との付き合い方がわからない」と感じている方が少なくないと思います。そんな方とも出会って繋がっていききたい。出会いは自分自身の勉強になりますし成長にも繋がっていきます。



安藤さん、片倉さん、インタビューへのご協力誠にありがとうございました。今後の更なるご活躍を期待しております。

安藤氏…麻雀に悪いイメージも持っている人はまだまだ多いと思います。もっと明るいイメージにしていきたい。老若男女問わず、色々な方に気軽に参加してもらい楽しんでほしい。喜んでくれる顔を見ると自分の喜びにもなっています。いつか八王子を「麻雀のまち」と言われるくらい、麻雀を八王子の文化の一つにできれば最高ですね。駅前には麻雀のモニユメントを立てる事が夢です(笑)

○生活支援コーディネーター (SC) とは

暮らしやすい地域づくりを目指して、皆さまからお話しを伺い情報を収集して発信したり、活動したいと思う方、空いている場所を貸したい方など、地域の人と場、人と人、人と支援をつなぎ合わせていく役割です。八王子市内21カ所ある高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター)に配置されています。

