牌を囲んで、脳も笑顔も活性化！

中央区
生田新生クラブ
松本　浩

今までは、同じ趣味をもつ人たちで、麻雀の懇親会のようなものを不定期で実施していました。

しかし、当クラブの城越会長から、「会員の方から健康麻雀もできたらよいのに、という声があり、正規のサークル活動として活動してほしい」との相談がありました。

願ってもない提案でしたので、さっそく今年の6月から毎週木曜日に開催することになり、本当の麻雀の奥深い楽しみを味わえる、健康麻雀のサークル活動をめざすことになりました。

参加者の多くは女性で、麻雀が初めての方が多く、「牌の名前・中国語の数が分からない」というところからのスタートですから、ルールや上がり方を分かりやすく学べる資料を作成して、基本からゆっくり丁寧に説明しています。

麻雀は覚えることも多くあり、相手の観察をしながら瞬時に状況判断をするなど、脳の活性化にはもってこいのゲームです。

皆さん熱心で楽しくゲームを学んで少しずつ、できることが増えるたびに笑顔が見られます。

麻雀を通じて高齢者の皆さんや女性の方も楽しく交流しながら頭の体操ができる場づくりをめざしていきたいと思っています。

今後も多くの方に参加していただき、地域のつながりを守っていきたいと思っています。


女性も気軽に楽しめる


楽しみながら脳もいきいき



「とっておきの作品」募集

会員の皆さまから、絵はがき＆色紙絵を募集しています。
必要事項を記入したものを同封の上、作品をお寄せ下さい。

【必要事項】
①氏名（ふりがな）
②クラブ名
③題名
④郵便番号
⑤住所
⑥電話番号

※葉書サイズ（100mm×148mm以内）・色紙サイズ（242mm×272mm以内）でお願いします。それ以外は受付できません。
※作品は随時ご返却いたしますが、長期間お預かりする場合がありますのでご了承ください。
※作品は丁重に取り扱いますが、損傷については理由のいかんにかかわらず、一切の責任は負いません。

【宛先】〒650-0016 神戸市中央区橘通3-4-1
KOBEシニアクラブ「とっておきの作品」係

とっておきの作品



【北区】有野長寿会　高宮　久代
「何かしら色っぽい新生姜」

特殊詐欺被害多発中！
携帯への詐欺電話はアプリでブロック！

警察庁推奨　特殊詐欺対策アプリ
詳しくはこちらの二次元コードから▶



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

HOMEペインター
有限会社 木原塗装
神戸市北区緑町7-1-45
0120-061-305
TEL 078-586-3035

恵通商株式会社
神戸市北区有野町二郎字片山604番地の2
TEL 078-987-4800(代)

鈑金塗装 BABANKIN
AUTO BODY REPAIR&PAINT
鈑金・塗装・自動車整備
株式会社TMC
〒651-1101 神戸市北区山田町小部字惣六畑山8-86
TEL 078-904-7515

ギュッと握ってパッと開くだけ！
毎日1分！脳トレに効く
グーパー体操
グー　痛くならない程度にギュッと握る
1分 ゆっくり繰り返す
パー　指先をしっかり伸ばし、そるまで大きく開く
認知症予防や血行改善などに効果大！
朝起きた時や寝る前がおすすめです。
慣れてきたら足指でもトライ！

自動車販売・買取・車検
リフォーム・外溝
株式会社 TORQUE（トルク）
神戸市北区有野町唐櫃1635-101
TEL 078-987-3850
https://www.infinity-service.com

御協賛

食べ物数え歌♪
1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。
肉いち　魚（うお）いち　卵いち　牛乳2杯に豆ひとつ　野菜は5皿に　ご飯食べ　おやつは果物　かぞえうた♪