

健康

麻雀

ワイワイおしゃべり

マーじゃん

やろん

楽しく

脳トレ

麻雀、

運が味方すればベテラン超えも夢じゃない！

運次第では、

経験豊富な先輩たちにだって勝てちゃうかも！

自信がなくても大丈夫、

まずは見学から始まれば OK.

退席も自由だから、

忙しい人でも自分のタイミングで楽しめます。

麻雀の世界、

ちょっと覗いてみませんか？



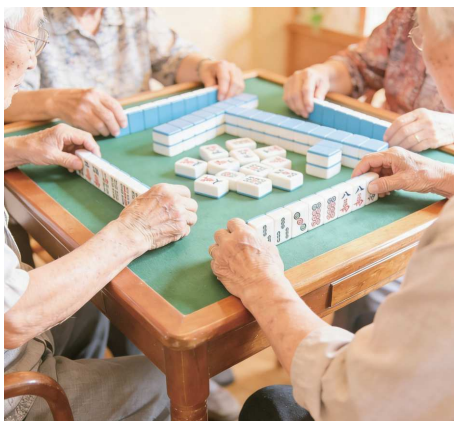
まーいいじゃん

麻雀牌信
vol.1

主催 甲田人権福祉センター

シニアがハマる！健康麻雀の魅力とは

いま、健康麻雀が全国で広がっています。健康麻雀は「賭けない・飲まない・吸わない」の三つの約束を守って楽しむ、安心して健全な頭脳ゲームです。仲間とおしゃべりをしながら牌を並べることで、自然と笑顔が生まれ、脳の活性化にもつながるといわれています。



難しそうに感じるかもしれませんが、実力だけでなく運もあるため、どなたでも気軽に楽しむことができます。健康づくりや仲間づくりのきっかけとして、多くの方に親しまれています。和やかな雰囲気の中で楽しいひと時を過ごしてみませんか。

今回の健康ひとこと

笑うと免疫力アップ
人は笑うだけで
免疫細胞が元気になります。

麻雀で笑うことも
健康の秘訣です。

すそでも場もすると（チル）日本
ね。なものう宣言（テン）が本
。な。空す。とパイ）は
。国気がぐ周してす。です。
。こにが上りの1000点棒を
。よ一がの1000点棒を
。もつにかは、思わし
。麻雀遊緊しれわす
。雀のび張しれわす
。の面方まなずド
。白がまなずド
。い違すい
。こまじ
。ろす。と
。で。雀、

へえ、そうなんだ！



「麻雀やってる所ないですか？」 担当職員より

「麻雀やってる所ないですか？」

そんな問い合わせを頂いたのが昨年の9月。もしかしたら麻雀やりたい人（麻雀だったらやりたい人）たくさんおられるのかも……住民の方が気軽に集まれる場所をつくりたいと思っていましたので、それなら甲田人権福祉センターでやってみよう。と思って、11月から月2回のペースで「健康麻雀サロン」を始めました。回を重ねる度に参加者が増えてます。昔やってたのを思い出しながら…全くの初心者の方も「脳トレになる」と。私も初心者ですが教わりながら参加してます。スゴイ楽しいです！

運気アップかも！縁起のいいかもレシピ

八宝菜【レシピ】八方から宝（運気）を集まれ！！



ポイント:

調味料(水、鶏ガラ、醤油、オ伊斯ター、片栗粉)を最初に合わせておくことで、失敗せず一瞬で出来上がります。

1. 下準備

肉と野菜(白菜、にんじんなど)を一口大に切る。

2. 炒める

強火で肉とえびを炒め、火が通ったら野菜を加えてさっと炒める。

3. 仕上げ

「合わせ調味料」をよく混ぜてから投入し、とろみがつくまで加熱して完成。

令和8年度 スケジュール

(毎月第2・4火曜日)

7月以降も開催予定、日程調整中

4月：14日、28日

5月：12日、26日

6月：9日、23日

開催

午後1:30～午後4:00

場所 甲田人権福祉センター

申込み

☎ 0826-45-4922

予約受付時間：平日9:00～17:00

(どなたでも参加できます。)