

## 雀遊会

この会は平成30年10月に「お金を賭けない・お酒を飲まない・タバコを吸わない」をモットーに「城山健康マーじゃん」として発足し、現在は名称を「雀遊会」に代えて運営しています。発足の目的は、地域のマーじゃん愛好家の憩いの場としてゲームを楽しみ、良き人間関係を醸成することに加えてゲームの多様性と複雑性の習得に努め、心と脳の活性化を目指すことでした。現在会員数は22名（男性12名、女性10名）で、毎週火、金曜日の午後、図書室と1階和室で麻雀卓を囲んでいます。



本来、マーじゃんとは、将棋や囲碁、チェスなどと同様に知的な駆け引きを楽しむテーブルゲームです。その楽しみは奥深く、一度マーじゃんの魅力を知ってしまうとやみつきになります。お金を賭けないことで賭博性が消え、ゲームとしての楽しさ、面白さを純粹に味わえるようになりました。高齢化時代の真ただ中にいる私達は、このゲームを通して対戦相手とコミュニケーションがとれ、ゲーム中に頭を使うことで、認知症予防につながると考えています。マーじゃんに興味のある方は是非雀遊会を覗いてみてください。入会をお待ちしています。

(中村 和夫)

## Dream Yoga

風光る 心と体 ほぐすヨガ (田中智恵野)

いつまでも若々しく元気で！をモットーに5年前に発足した Dream Yoga。現在、寺見さんのご指導のもと5人のメンバーでレッスンに励んでいます。

ヨガは体の歪みを改善し、自律神経をととのえることでリフレッシュできます。ストレッチ要素を含め、ポーズにより筋力アップも目指しています。仲間とともに体を動かすことで、楽しみながら継続でき、多くの効用も得られます。

少しハードなプログラムですが、メンバーそれぞれのペースで、楽しく筋力を鍛えています。

レッスンの後は背すじが伸び、気分がすっきりし、穏やかな顔と満たされた気持ちで帰宅することができます。

病気予防や心の健康を保つと言われているヨガに興味のある方、年齢制限はありませんので、是非一度覗いてみてください。(内田 順子)

