

# 賭けない 吸わない 飲まない 「健康麻雀教室」

～高齢者の生きがい、健康増進を目的とした地域での取り組み～

うきは市 うきは市吉井地区自治協議会【コミュニティセンター】

副会長 田籠 通保

## 1 地域の概要

うきは市は、福岡県の南東部に位置し、大分県日田市に隣接しています。南に耳納連山、北に筑後川の清流が流れる豊かな自然と農業地帯に恵まれ、それに息づく温かい人情があふれるまちです。平成17年（2005年）3月20日に浮羽郡吉井町と浮羽町の合併により誕生し、現在の人口は約3万人の小さな市です。

平成26年度に市民と行政の協働のまちづくりを目的として、市内11の地区（小学校単位）で自治協議会が発足しました。その一つである吉井地区自治協議会がある吉井校区は、23の行政区で構成され世帯数1620戸・人口4,300人が住む地域です。



## 2 課題・実態

うきは市の高齢率は30.7%（H27.4.1現在）で、毎年高齢化率が1%程度上昇している実態があります。そのような状況の中、市内全域の問題として高齢者の生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりが喫緊の課題となっています。

うきは市内の中心地に位置している吉井地区ですが、他地区同様に少子高齢化が進んできている一方で、地域住民のつながりが希薄化しているように感じられます。また、各行政区での活動や校区での活動があまり活発とは言えず、更にそれらに携わる役員や関係者が限られていることも課題です。

## 3 事業名

「健康麻雀教室」

## 4 事業の目的

健康麻雀教室の活動を通して、以下の高齢者の「〇〇づくり」を目指しています。

- ① 生きがいづくり（ゲームや会話による有意義な時間の共有）
- ② 仲間づくり（教室を通して高齢者間の交流）
- ③ 健康づくり（麻雀ゲームで頭と指先の活性化）

## 5 事業の実施主体

吉井地区自治協議会

## 6 連携・協力機関・団体等

市役所（保健課介護高齢者支援係、市民協働推進課コミュニティ支援係）  
社会福祉協議会、吉井こころホスピタル

## 7 事業予算

年会費 2,000 円、月会費 1,000 円を参加者に負担いただいて、教室を運営しています。支出については、大会記念品の購入や食事代の補助、及び麻雀卓購入等を予定しています。なお、平成 27 年 12 月現在の生徒数は 36 名（経験者コース 18 名、初心者コース 18 名）です。

## 8 実施に至る経緯

平成 26 年 4 月から、うきは市 11 の地区で自治協議会が一斉に発足しました。その中の一つである吉井地区自治協議会は、地区内の高齢者が増加してきていることや地域住民の交流が少なくなってきたことを危惧していました。

その中で、他県で取り組まれている麻雀を通じた高齢者間の交流や、頭や指先を使うことによる健康づくり活動があることを知り、吉井地区での可能性を模索し先進地視察を行った次第です。

その結果、市役所（保健課介護高齢者支援係、コミュニティ支援係）、社会福祉協議会、地元の脳神経外科病院の協力を得て、単に競技としてではなく健康増進を目的とした健康麻雀教室が始まりました。

なお、教室開催にあたり指導者が必要であったため、経験者コース会員が指導者講習を受け資格を取得したところです。



指導者講習会の様子

## 9 事業の内容

経験者コースは毎週水曜日の午後、初心者コースは毎週金曜日の午後、それぞれ毎週 1 回教室を開催しています。

なお、開講式以降の 2 ケ月間は、初心者に対して 8 回ほど授業を行い、その後にゲームを開始しました。また、初心者コースでは、経験者コースの人が指導者として毎回 7~8 人ほど参加し、初心者への指導及び助言を行っています。

一方、市役所の保健課の指導の下、入学時に指や脳の動きを測定して、一定期間後の結果を調べる等の健康診断を行っています。

\*脳神経外科病院は、将来的には当活動を患者さんのリハビリに活用したい考えがあります。

## 10 事業の成果

- ・目的に賛同した高齢者の参加が増加しています。

- ・地域内だけではなく、地域外からの参加要望も増え続けています。
- ・受講生は教室を楽しみにしているようで、精神的に健康になっています。
- ・教室後はほとんどの方が笑顔で帰られます。
- ・今まで知らなかった方同士の交流（友だち）が増えています。
- ・この教室を実施することで明るい健康的なイメージが広がったように感じられます。

#### 11 今後の課題

- ・自治協議会が主催する健康麻雀教室の取り組みに対して、今以上に地域の方の認識を深め、支援体制を整える必要があります。
- ・地域間交流及び活性化を目的として、市内外の方々との麻雀による交流を促進するよう検討していく必要があります。
- ・初心者の養成に多数の経験者の協力が必要ですが、その確保が難しいのが実状です。
- ・経験者コースの人は通常の麻雀ルールに慣れているため、健康麻雀ルールに抵抗があるようです。
- ・大会開催に必要な会場、及び麻雀卓数が十分に確保できていません。



麻雀教室の様子

#### 12 問い合わせ先

〒839-1321 福岡県うきは市吉井町 699 番地 1 吉井地区自治協議会  
 電話兼 FAX 0943-75-5612 メールアドレス yosii-comisen@marble.ocn.ne.jp

