



健康マージャン 入門教室のご案内

NPO法人 健康麻将全国会では「健康マージャン」の全国普及を目指しております。

■活動ビジョン

講師経験者の英知を結集し、無理のないカリキュラムと、わかりやすい教材をもとにした入門教室を開催。参加者に「楽しい縁づくりの場」を提供し「より豊かな生活環境の創造」を提案しています。

■ご提案の事業内容＝健康マージャン入門教室の開催

近年、注目されている健康マージャンを「認知症予防」と「生涯学習」の観点から、実施しやすい内容のご提案です。

- ① 全国へ無料出張開催「マージャンボランティア講習会」
- ② 入門講座に必要な用具の無償提供
- ③ 入門講座終了後のサポート

NPO法人

健康麻将全国会

けんこうまーじゃんぜんこくかい

団体概要と事業内容

NPO法人 健康麻将全国会 (けんこうまーじゃんぜんこくかい)

【設立】 2004年10月内閣府より認証

※首都圏において、10箇所の行政主催、または行政施設利用による入門講座開催からスタート。
現在は日本全国100箇所以上で教室とサークルを展開。

【所在地】 〒141-0031 東京都品川区西五反田2-4-2東海ビル2階

【代表者】 金澤喜重 (かなざわ よししげ)

【事業内容】

- ① マーじゃん教室支援事業
- ② マーじゃんサークル支援事業
- ③ 指導員およびボランティア育成事業

【連絡先】 TEL:03-3495-1877 FAX:03-5434-9621 メール:info@npo-mahjong.com
オフィシャルサイト:npo-mahjong.com

第12期 2015.4～2016.3

★事業実績 81,834,000 円
※内、年会費 1,615,000 円
開催教室数：80 教室

第13期 2016.4～2017.3

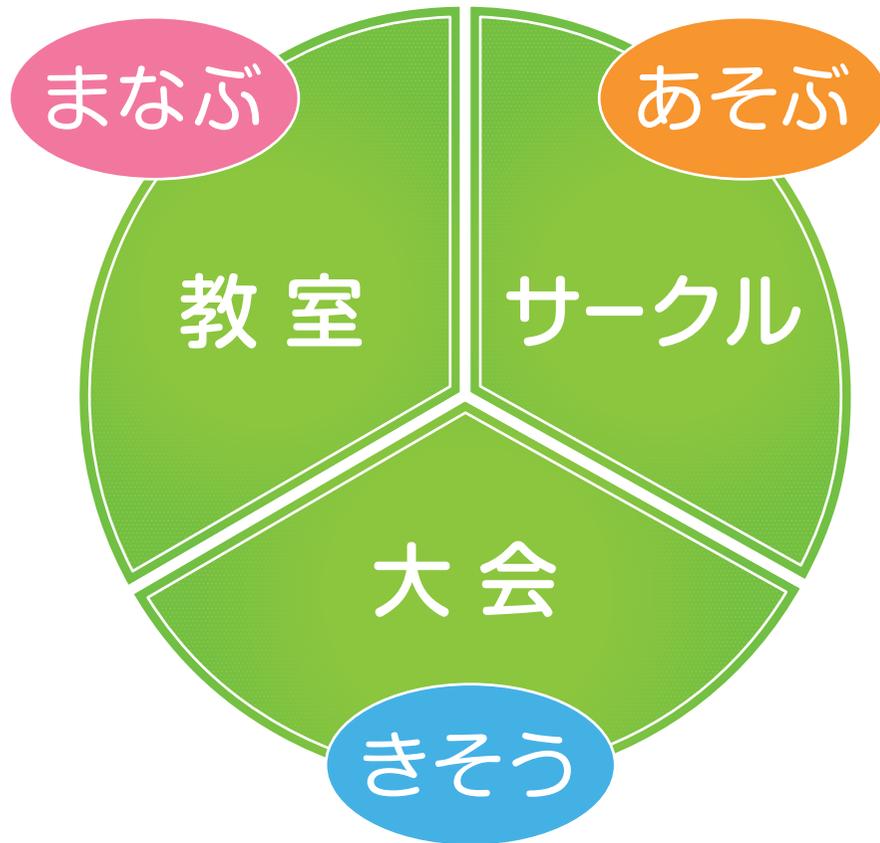
★事業実績 91,266,000 円
※内、年会費 1,591,000 円
開催教室数：85 教室

第14期 2017.4～2018.3

★事業実績 96,605,274 円
※内、年会費 1,358,000 円
開催教室数：85 教室

※現在、NPO法人から認定NPO法人への準備を進め、2019年の申請を目指しております。

「マーじゃん」から「健康マーじゃん」へ



当会では・・・

学びたい人、遊びたい人、競いたい人を混合致しません。

「マーじゃん」は1862年、中国で生まれたテーブルゲームです。

ギャンブルイメージの強かったマーじゃんですが、「賭けない・飲まない・吸わない」をキャッチフレーズに「健康マーじゃん」は、指先を使った脳トレで会話も自然に生まれ「頭脳スポーツ」として全国に広がり、2007年には厚生労働省が主催する全国健康福祉祭(ねんりんピック)の正式種目になっています。さらに近年は、AbemaTVをはじめ放送番組も増え、徐々に「競技」としての認知度も高まり、2018年には文部科学省の後援を正式に受けた「文部科学省後援全日本健康麻将選手権」(主催:全日本健康麻将協議会)が開催されるまでになりました。

マーじゃん人口は現在500万人(レジャー白書2017調べ)。内、健康マーじゃん人口は100万人以上と推定され、年々増加傾向にあります。

「一般社団法人 学生麻雀連盟」*加盟校数

中学校19校、高校123校、高専17校、専門学校15校、大学218校、大学院11校
総計392校(2018年3月現在) *競技麻雀の社会的認知向上と普及を目指している団体。

健康マージャン教室の目的と開講までの流れ

教室の目的 = 認知症予防、生きがい作り、仲間作り、生涯学習

まずは **ボランティア講習会** を開催してみませんか。

目的 教室運営の基本ノウハウと健全思考を身につけた人材の育成

受講者がチームとして、入門教室のスタッフに！

講座内容 健全思考とシンプルルールについて／なぜ正しいマナーが必要なのか？

講座時間 1日4時間

予算 **0円** / 講師謝礼、出張旅費はすべて当会負担

ボランティア講習会終了後 ➡ **入門教室の開催**

ボランティア講習会は、全国どこへでも無料出張致します。

健康マージャン入門講座 概要

開催日時 平日 昼 例：毎週金曜日 午後1時～午後3時
※高齢者が参加しやすい曜日と時間帯

開催期間 8回講座 (週1回 / 2時間)
※約2カ月間でゲームの全体像を把握できる高齢者にやさしい講座

会場 公共施設
※高齢者に負担の少ない立地や階数を考慮

定員 30人前後
※お友達が作りやすい規模での開催

参加費 無料
※教材費は別途 (入門編1冊 2000円)

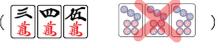
告知 各自治体の広報誌にて



高齢者にやさしい講座です

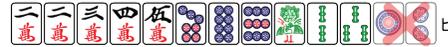
ピンフ

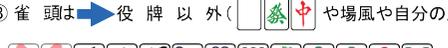
①から③を満たすアガリ形

① メンツは → すべてシュツ ()

 ピンフにならない

② 待ち → リヤンメン待ち ()

 ピンフにならない

③ 雀頭は → 役牌以外 ( や場風や自分の風でない)

 ピンフにならない

①～③を満たしているので **ピンフ** でロンアガリできる **ロン**

オールカラーで見やすいテキスト

健康マージャン入門教室 Q & A

Q. 用具（卓、牌、点棒等一式）はどうするの？

A. 初期投資（全8回にかかる費用）はすべて当会で負担致します。

Q. 開催場所はどこ？

A. 市民（区民）会館等、公共施設を利用しております。

Q. 講師はどんな人？

A. ボランティア講習会受講者で、マージャンカよりもコミュニケーション力の高い方に講師を依頼しております。

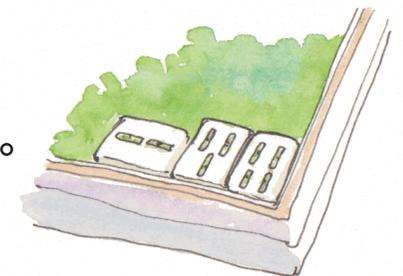
※男女不問。年齢層は30～70代まで。ボランティアスタッフとともに、チームで運営していきます。

Q. 入門教室が終わった後はどうなるの？

A. 初級講座に切り替え、継続することによって、地域ネットワークの拠点となります。

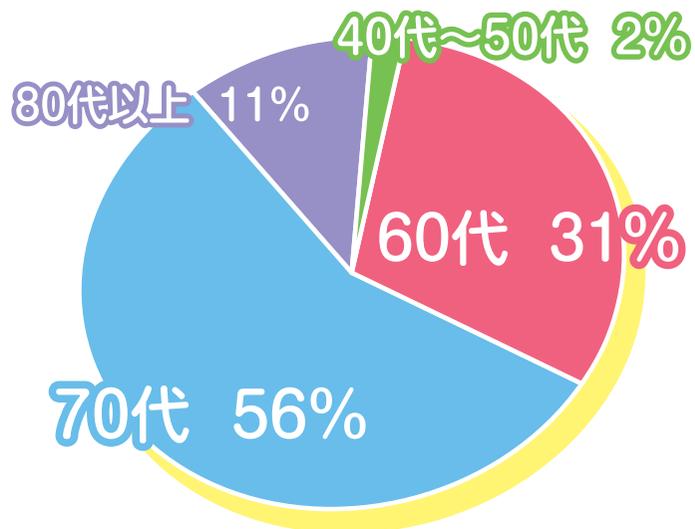


台車1台に8卓分の用具を収納。

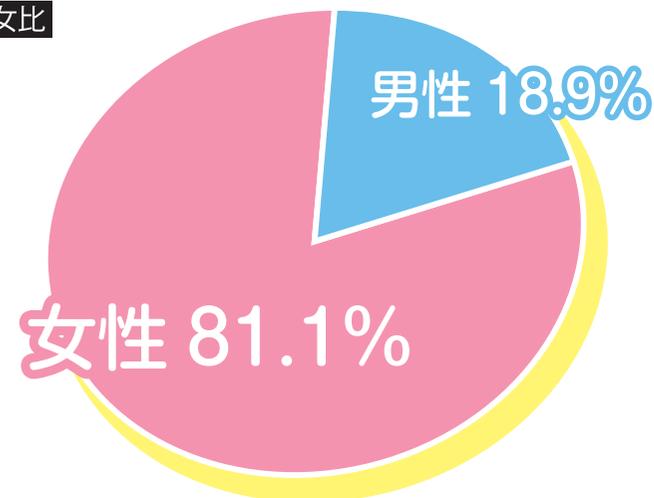


教室参加者アンケート集計

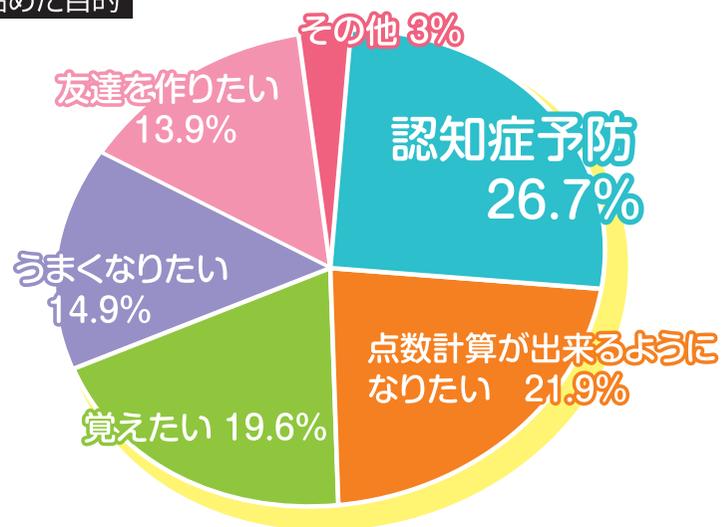
年齢層



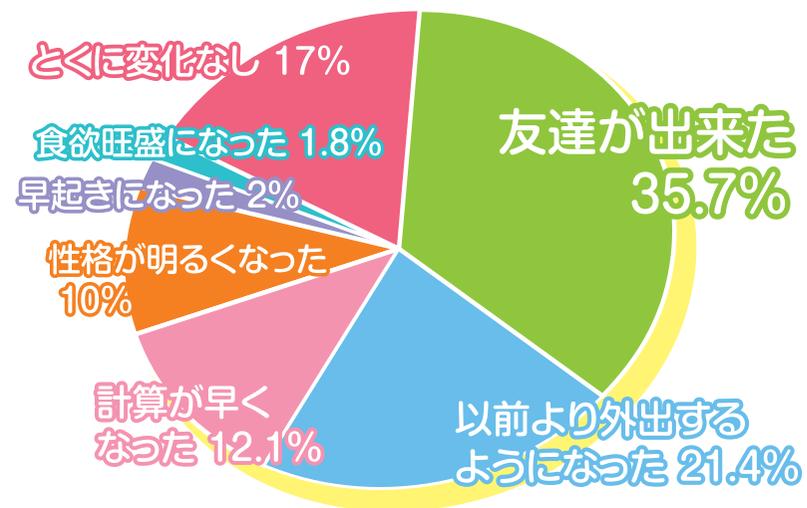
男女比



教室に通い始めた目的

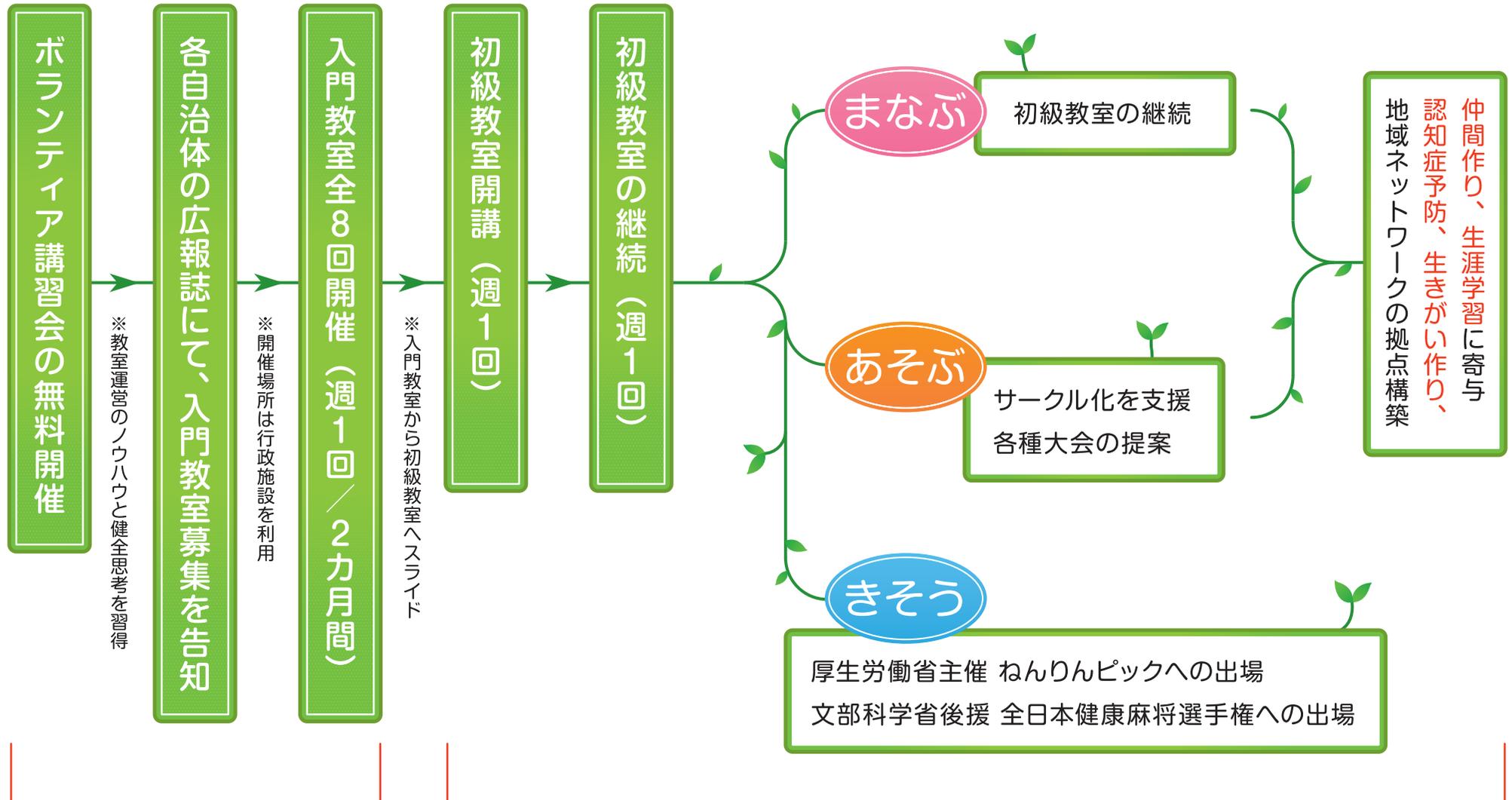


マー جانを始めてから起きた日常変化



アンケートは2017年3月、都内近郊12教室で実施。回収715名。

マージャンでつながる地域ネットワークの流れ



◆各自治体との連携依頼期間

= 約3カ月

◆ボランティア講習会を受講された方を中心に、チームとして運営

地域ネットワーク事例：佐賀大学医学部と連携した佐賀県のケース

2006年 ボランティア講習会開催。佐賀県で活動するNPO法人 活気会福祉部代表 / 東内順子さんの提案により、
マージャン教室が認知機能に与える効果を医学的に明らかにするため、佐賀大学医学部と連携。

①認知症予防②引きこもり防止③脳血管障害後遺症のリハビリ④地域活性⑤生活習慣病予防

2007年 健康マージャン教室(全20回/5カ月間)、市内公民館にて20名でスタート。
佐賀大学医学部による対面式アンケートを実施(教室開始時と全20回終了時の2回)。

公民館をはじめ、まちづくり協議会、老人会、社会福祉協議会、自治会、介護保健連合会等より依頼を受け、
健康マージャン教室を開催。教室終了後はサークルとして、自主的に継続開催。

2017年 健康マージャン教室、市内公民館等8箇所にて158名が参加。
ねんりんピック選手選考会には116名、交流同窓会マージャン大会には80名が参加。

2007年から11年間、教室、サークル、大会を含め、延べ2万2460名が健康マージャンに参加。

対面式アンケートデータは、佐賀大学医学部で集計分析し、論文テーマ「健常高齢者における健康マージャン教室
が認知機能や活動意欲に与える影響」として発表。 ※学会誌「看護研究」(医学書院)2017年12月号掲載。

マージャンは注意遂行機能を高め、前頭葉を刺激する有効な一つの手段となりうるとの結論

認知機能の活性化。さらに新たな人間関係の形成と日常生活での活動意欲にも影響