

元気づくり講座 世田谷いきいき健康マーじゃんクラブ

# 初心者も楽しめる健康マーじゃん 役満で太鼓を鳴らそう!

「マーじゃん」と聞くと、少しイメージが悪く思われがち? いえいえ、「飲まない 吸わない 賭けない」で競技者同士が腕を磨く、健康マーじゃん（麻将）が密かなブームです。プレー中は絶えず手と頭と勘を使うので、脳も活性化して「ボケ防止」も期待できそう。活況の「世田谷いきいき健康マーじゃんクラブ」取材しました。

取材・文/中川紀郎



みんなで雀卓を囲みながら会話も弾みます



日本健康麻将協会認定  
レススンプロの佐川正高  
さんは講師歴14年のベテラン

## ● プレー中のルールを守り ● 紳士淑女の「社交の場」に

毎週日曜に鎌田区民センターで開催されているこの教室は、初心者から中級者までが対象です。「初めての方から一般の方までお気軽にどうぞ」との呼びかけで、現在約130人の会員がいますが、実際には初級者は1割程度。ほとんどは経験者だそうです。事前予約制なので待ち時間無しで参加でき、この日も午後1時過ぎから集まり、部屋にある8卓全て満席でした。会員の7割以上が女性で平均年齢は70歳くらい。

このクラブは機械式ではなく手積みなので手も一緒に動かすため、まさに健康マーじゃんです。楽しい対局のための「絶対順守3箇条」は①プレー中は怒らないイライラしない②プレー中の健康維持を優先する③プレー中のマ



上: スタンプいっぱい  
のポイントカード  
右: 役満で上がった  
ときに鳴らす太鼓

ナーを守る。これが大原則。その結果、ステキな紳士淑女が集う「社交の場」となっています。

## ● 自分が上がるために ● 常に脳は動いている

マーじゃんには次の4つの力が  
必要で、自分が上がるために常に  
脳は動いている状態が続きます。

- ①自分でアイデアを練り和了（あがり）の「役」を作る力
- ②上がったときに素早く点数を計算する力
- ③相手の手を読む推理力
- ④自分のツキや全体の流れを読む力

また、会員がヤル気を持続する工夫もされています。毎回成績が発表され、ラッキー牌、ラッキー役などで上がった人にもポイントカードに加点があります。さらに定期的に大会もあり、会員同士の交流として食事会や旅行も開催されます。

136枚の牌の山から、各プレーヤーが役を作る組み合わせは無限にあり、配牌・ツモのツキもあるため、始めるとやめられない魅

力があります。また、役満という起死回生の役を作る夢もあり、このクラブでは役満で上がった人を祝福するために打ち鳴らす太鼓も用意されています。参加者にとって、2～3時間はあっという間に過ぎてしまうようです。

### ● 利用案内

活動日 日曜を中心に月4回  
※完全予約制

午前の部 10:00～12:00

午後の部 13:00～16:00

活動場所 鎌田区民センター（3階）

費用 午前の部1000円、午後の部1500円、  
1日2000円（昼休憩あり）

問い合わせ

☎090-5320-7299（佐川さん）



初めての人でも参加できるよう佐川さんやボランティアスタッフが指導に入ります

### ワンポイント!



#### 「麻将」は人生の縮図

人間の生活は春夏秋冬や東西南北など4つのサイクルで繰り返されています。麻将も4人でやるゲームなのも偶然ではなく、萬子（マズ）は「人」、索子（ソウズ）は「地」、筒子（ピンズ）は「天」、風牌は「方角」、三元牌は「季節」を表し、自然界すべてを表します。この牌を動かす操るとの意味で、麻将是「人生の縮図」との表現もされています。（佐川さん）