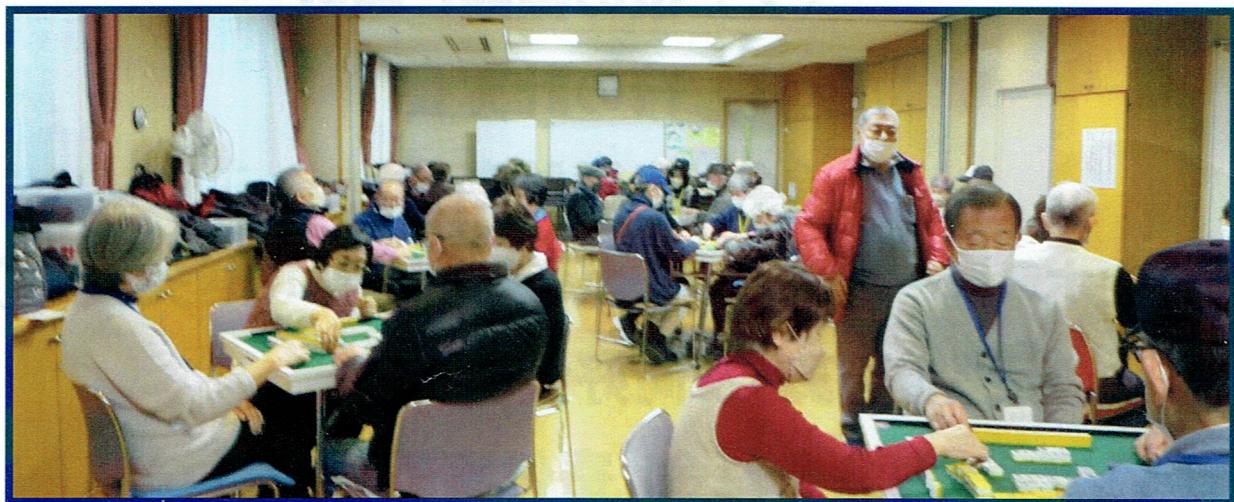


# NPO健康麻雀の会

## 横浜Standard版



会則 & 資料

2023 年度



# 目次

1. NPO健康麻雀の会 会則
2. NPO健康麻雀の会 組織＆活動
3. 当会のシステムとルール
  - ※参考資料 (1) 役の因数分解
  - (2) 役の種類と翻数
  - (3) 符の計算書
  - (4) 自己診断書
4. 大会ポスター＆タイム表 (麻雀大会・吹き矢大会)
5. 当会の活動(写真)&同好会(写真)
6. チャリティー大会&募金 寄付実績(写真付)
7. 広報活動のシステム
8. 関連団体・連絡会議・これからの健康麻雀
9. 麻雀四方山話
10. 活動による「期待できる効果」認知症防止に最適
11. 「高齢社会に参加する時の心構え」

**健康麻雀は実存的 人生ゲームだ！**

**制作 NPO健康麻雀の会**

**監修 笠原 一博**

**設立 2008, 4, 6**

# NPO 健康麻雀の会

## 会員規則

### 1. 目的

「健康麻雀」を通じ、居場所作り・仲間作り・健康維持作りを図る。  
併せ、社会貢献としてドネーション活動に協力する。

### 2. 活動

対局の開催 及び 各種イベント・公益事業を行う。

①場所 … 主として

横浜市西区 藤棚地区センター

②通常対局

各 水曜日・日曜日 12時00分～16時30分(半局 4回)

※ 日曜日 … 会場状況・都合により土曜日に変更の時あり

③特別行事

○麻雀大会

「横浜市長賞」・団体対抗戦

「横浜市西区長賞」・個人大会

NPO「チャリティーカンパニー大会」・個人大会(年2回)

○懇親会

新年会・暑気払い・忘年会

合宿研修会・慰安バス旅行(日帰り)

④段位認定

年2回「ランキング表」をベースに認定。

⑤講習会

認知症予防講座

麻雀教室(地区センター協賛 年1～2回)

●同好会活動

園芸部・健康吹き矢会・カラオケ会・オフ会(グルメ)

### 3. 会員資格

決められたルール・マナーを守り、楽しく対局に参加できる人。

数回ビジターとして対局参加し、当会規則を理解する人。

※上記事項に適格と判断され、「役員会」で承認された人。

### 4. 会費

①年会費 1人 1,000円(4月より)

(1～3月 新入会員は無料)

②対局参加費 1日 400円

③行事参加費 その都度決定(一部 当会負担有り)

### 5. 組織

互選で役員を。役員会で代表を選出する。

決議機関は、役員会と総会。

代表(現会長) 笠原 一博

(連絡先) 横浜市南区浦舟町1-16-1 パークノヴァ913号

電話 090-4457-7587

### 6. 休・退会 … 自己申告

「年会費」滞納の時、一時休会扱い、論旨退会。

### 7. 除名 … 当会での賭け事やマナー・ルール違反、及び

金銭の貸借・マルチ商法行為・宗教活動は即除名

乱暴な行為・威圧的言動を行った人は、役員会で協議し除名。

又は会長権限で除名。

## 麻雀対局要領

1. 26,000点持ちの30,000点

2. 完全先付・東南まわし・時間制(50分)

3. ルールは別途「ルール冊子」参照

# NPO健康麻雀の会 組織

会長 1名	副会長 複数	役員 20名以下	監査 1名
総会	定時総会(例年4月)		
役員会	総会に次ぐ決定機関		
特別委員会	設置出来る(事案作成等の打ち合わせ)		
マナー委員会	卓・牌の清掃。スリッパ・手洗い液の整理。ドレスコード ゴミの持ち帰り促進 他。		
ルール委員会	ルールの作成。対局・大会の審判。新会員の指導 他。		
受付・会計	当日の会計処理。資料配布。行事参加の受付・会計 他。		
業務担当	「全員設営」「全員撤収」の前提により担当を決める。		

## 年間活動(関連団体含む)

対局	週2回	・年 100回
大会	NPO会長賞	2回 個人戦
	横浜市長賞	1回 団体対抗戦 共催 地区センター 後援 横浜市
	横浜市西区長賞	1回 個人戦 共催 地区センター 後援 横浜市西区
懇親会	3回	新年会・暑気払い・忘年会
旅行	3回	熱海一泊合宿(春・秋)・日帰り慰安バス旅行
定例役員会(議事録作成)	12回	・諸役員会 15回以上
ランキング表	12回	A・Bクラス別 月間(月4回以上対局者 対象)
※段位認定	年2回	毎月のランキング表をベースに認定する。
初級者の会・同人の会	(毎週1回 4人組)	
勉強会	随時	
同好会	◎カラオケ会	随時 有志の会
	◎健康吹き矢会	毎週1回(木曜日) 有志の会
	◎オフ会	毎月1回 有志グルメの会
	◎園芸部	随時 有志の会
関連サロン	※〈週1回 4人組〉	◎初級者の会(火曜日)
	◎同人の会(木曜日)	◎あじさいの会(土曜日)
健康麻雀の会・連絡会議	随時	

# 令和5年度 役員の担当一覧表

令和5年4月15日  
敬称略・順不同

## 役員紹介

笠原一博 遠藤澄恵 工藤貴世 伊藤正義 崔泰守 板垣憲二郎 飯塚雅恵 鈴木則子 飛崎和子  
山崎貴夫 駒井和男 [ボランティア] 山本健太

会長 笠原  
副会長 遠藤・工藤・伊藤・崔

事務局長 崔  
会計監査 山崎・駒井和男

## 事業部 責任者：笠原

※行事・イベント・大会（各プロジェクト毎に委員会設立）	笠原・飯塚・遠藤・伊藤
※広報・渉外（行政関係・ポスター・広告・小冊子作成・会員拡大等）	笠原・伊藤・飯塚・外注
※HP & PC担当	山本
※ルール委員会（当会のルール作成・大会の審判他）	笠原・伊藤・工藤・ 板垣・鈴木（則）・松島
※ビジター担当（マンツーマン指導ニ手続き、ルール、マナー等）	三浦・松島
※カメラ担当	伊藤
※段位認定委員会	板垣

## 会計部 責任者：伊藤

※金銭出納帳管理・通帳管理・現金管理・決算書作成等	伊藤
※会計監査	駒井

## 受付部 責任者：遠藤

※当日受付・受付業務の管理	杉野・渡辺・活田・鈴木（嘉）
※特別会計（年会費の集金・イベントの受付と集金等）	飯塚・三雲・飛崎
※対局組み合わせ	A-飯塚・B-鈴木（則）、崔

## 施設・備品部 責任者：崔

※部屋の責任者（入室・退室の管理・電気・戸締り他）	2階-板垣・3階-鈴木（則）
※対局の設営・撤去（卓の設置・椅子他）	全員
※備品の管理（棚、ロッカーの在庫と発注・整頓・営繕他）	崔・岡和田
※マナー委員会（卓と牌の清掃・座布団管理他）	女性役員全員
※マナー委員会（靴、スリッパの整理と下駄箱管理）	崔・飯塚・岡和田

## 対局部 責任者：板垣

※対局の進行（開始、終了の合図・移動・運動他）	2階-板垣、崔・3階-鈴木（則）
※ポイント押印の管理（お題・ドボン他）	2階-遠藤・3階-鈴木（則）
※ランキング表作成・大会のデータ管理	板垣・山本
※事務用品管理（ピンクカード・対局入金表・対局点数表等）	遠藤
※賞品管理	遠藤・崔・飯塚
※部屋の確保、予約等	板垣

## 会員管理部 責任者：笠原

※会員名簿の管理（入会者登録・退会者抹消等）・名札作成他	遠藤・板垣・松島
※議事録作成	板垣・松島・山本
※書類作成（会員の住所シール管理他）	役員全員

## 役員の心構え

1. 当会の目的を理解している人。『居場所、仲間、健康作り』
2. 業務を担当するに経験やスキルがある人か、初めてでも積極的な人
3. 汗をかくことを厭わない人
4. 会の活動・行事にできる限り参加する人
5. 責任者は、担当業務の企画・執行をスタッフを募って遂行する。



会員のご意見・ご要望は、目安箱で対応し、役員会で議題とし議事録に掲載します。

# NPO 健康麻雀の会

## 2022改版 ルール・マナーブック

### 横浜市長賞大会、西区長賞大会 適用

担当笠原 090-4457-7587

#### 当会のシステム

- 受付は 11:30 より 当日登録（早退記入、遅参は連絡必要）  
会費納入 Pスタンプ 大会・行事申込み  
受付で 役員会議事録（活動のお知らせ） ランキング 等をもらう。
- ランキング（月3日以上出席）点数表は正確に日付氏名（同性は名前も）No. 点数確認
- 特典は会員のみ。賞品→役満賞（何度でも）  
Pポイント→出席①お題（1日1回）②イベント参加 等  
補助金→イベント参加者
- 会員資格 原則ビジターで3日以上担当と打ってルール・マナーを覚え、役員会で承認
- 疑問点や判らない事は役員か、目安箱に。月1回の定例役員会で議題にします。

#### 当会のシステム

- 公共施設なので、ゴミは持ち帰る。（お菓子の袋、飲料ボトル等）
- スリッパは2Fのみでトイレ等に使用する。くつはきれいに並べる。
- お手洗いからの入室は入口で消毒を見せて使用する。
- ドレスコードはあります。和室では靴下着用等。清潔な服装で。
- 飲酒・喫煙は入館前より全面禁止。
- 忘れ物の注意（センター受付に預けますが、食料・食べ物はできません）

#### 当会のシステム イエローカード（2回で役員会決議にて除名の対象）

- 家庭や会社でないので、意識を切り替えてください公共施設です。
- 目的が居場所・仲間・健康づくりなので、上から目線や小馬鹿にした態度、言動は謹んでください。
- 不愉快な態度・乱暴な言動は除名や退会の対象です。強打の禁止、基本は嫌われないことが重要。
- 設営・撤去は、全員でします。無理な人は免除カードをもらってください。
- 宗教・マルチ商法や金品の貸し借りは禁止です。除名です。
- 体調や都合が悪くなったら、我慢しないで役員を呼んでください。対応します。
- 風邪、咳のある時は休んでください。役員の指示に従ってください。

# 当会の対局ルール

## 1条 基本

1. 対局は1時間で終了（50分コール）続行5分の後、数分の休憩。＝全宅一斉のためドボン（箱割れ）は終了。点数が±0でなく、マイナス点になった時100円を寄付。
2. 2万6千点持ち。3万点からの土とする。100点は四捨五入。千点1として数える。
3. 東南戦でリヤンシバは無し。親のノーテンは流れ1本場（300点）。（ノーテン場3千点）第一打の4風連打は流局。連チャン1本場。  
ダブル当たりは上家優先。トリプル当たりは流れで連チャン1本場。
4. 同点の順位は、半局は風の東からの優位。大会は同着とする。
5. 「チョンボ」は場に満貫（親は1万2千点・子は8千点）
6. 符は別紙。
7. 完全先付け（形式テンパイは無し、空テンはテンパイ）
  - ①面前は、何が出ても約が成立ならOK。  
(白と中のシャボン。1でピンフ3でタンヤオ。123を鳴いてから白と中のシャボンX)
  - ②鳴いている時は、手牌に役の暗刻か、第一鳴き牌が役ならOK。＝役の確定。  
上がり牌で役の成立はカンチャン・ペンチャンで、一通、3色、チャンタ等。
  - ③役の暗刻子を、鳴いている途中で、明カンすると別の役が必要。先付でなくなるから。
  - ④クイタンは和了れない。面前や他役があれば追加はできる。（例：トイトイ+タンヤオ）
8. チートイツは30符2翻。30符4翻は7,700点でなく8千点とする。
9. ティ・ポン・カン・ロンは下家が捨てる前なら有効。声を出してはっきり言う。  
(歳を取ると2万・3万等の捨て牌が見にくい為・シルバールール)
10. 積牌を捨てるまで、手牌列に入れない。（前項の為）→入れたら牌の戻しは下家が真ん中から選ぶ。
11. 捨牌は、牌の背を付けたら戻せない。ティやロンされる。リーチの時はフリテンとなる。  
捨牌は、手牌列の内側なら背中をつけてもセーフ（見牌指摘）。  
外側だと捨牌となる。リーチ積の時は注意。積上がりはカン牌に注意。振りテンパイとなる。
12. 見牌は「指摘で見牌」となる。その牌で当れば「チョンボ」牌の入れ替えOK。

## 2条 競技マナー

1. 先積の禁止。上家が捨てたら積る。（盲牌の禁止）
2. ①上がった時はドラ（裏ドラ）をハッキリ見せる。支払いが終わるまで崩さない。  
②上がりのコールは「ロン」「ツモ上がり」「当たり」とする。他は無効。
3. 半局終了時に点数を揃える。
4. 先牌はトイメン同士2人で伏牌で、牌の上でなく横から静かに交互に押し出し混ぜる。  
爪での衝突注意。
5. 洗牌後は牌山を17列2段に重ねる。「6・5・6に区切る」＝牌の不足と早く牌目が分かる為。
6. 捨牌は6列3段に並べる。＝狭い、捨牌の順番、捨い牌の防止。
7. サイコロは振ったまま場に置き、親が第一打牌を捨てたら、親の右横に持ってくる。  
牌目数、ドラの位置の確認。
8. 麻雀はリズム&テンポが大事です。卓のみんなとリズムを併せる。遅い人はテンポを早める。  
又は、対局編成係にテンポが同じ人と卓を組んで貰う。

### 3条 基本（ドラは役ではありませんが、加点は有ります。）

1. 一般役 リーチ・役牌・（白・発・中・場風・自風）・チトイ・トイトイ・三暗刻・三連ポン・三色同刻  
・三槓子・混一・清一・一盃口・二盃口・一通・3色・ピンフ・タンヤオ・（クイタン無し）  
・チャンタ・純チャン（鳴き一通・3色は640点でも1,000点とする。）
2. その他役 海底・リヤンシャンの上がり・振込みは、面前なら役が成り立つ。  
配牌で子は8種9牌・純粹な第一積で9種9牌は流れ連チャン1本場。親は9種9牌。  
ただし天和は優先。流し満貫は、鳴かれることで成立。積上がり同様。親流れ。  
複数は上家のみ。
3. 役満 ①大三元・四暗刻・国士無双・小四喜・天和・地和・人和・九蓮宝燈（万子）  
・四槓子・縁一色（竹子で発入り）・大車輪（丸子の順列チートイ）・清老頭・字一色  
=2つ以上はW役満トリプル役満有り。  
②大三元・大四喜の役満確定の最後の牌をポンさせると、**積上がりはパオの責任払い、当たりは半々。**
4. 点数 満貫6翻 跳満8翻 倍満10翻 三倍満13翻 数え役満15翻

### 4条 リーチ

1. リーチは裏ドラが付きます。みんなに見せる。
2. 四人リーチは、流れ。連チャン1本場。
3. フリテンリーチは**宣言しなくていい**。フリテンは積上がりOK。  
空テン、空テンリーチは**テンパイ**です。
4. リーチは捨てる前に宣言する、下家が牌を積もったら無効。次回にリーチする。
5. リーチは宣言、牌を曲げる、千点棒を出すで成立。3つが一巡以内ならリーチは成立。  
一巡以降は不成立。ロンの時、**リーチ役は無し**、他の役のみ、**役が無いとチョンボ**。  
**その回はリーチ出来ない**。一発積のチャンスが2度になるから。

### 5条 カン

1. カンは、ドラ牌後5列目は出来ない。確定で**ドラ後4列確保の為**。
2. ①暗カンの表裏ドラはカン時に表示・成立。（積や捨てた牌で当たれば**表裏ドラは付く**）  
②明カンの表裏ドラは捨てたら表示・成立。（積や捨てた牌で当たれば**表裏ドラは無し**）  
明カンしての上がりは、**鳴かせた人の責任払い**。**連續のカン上がりは積上がり**となる。
3. 四槓子は、一人で成立したら**役満（捨牌の必要無し）**。2人以上は**捨てて流局**（当れる）。  
連チャン1本場。  
面前や他の役が成立なら、カン振り（捨牌当たり）カン積上がり、明カンのカン牌当たりは  
有効。

## 6条 過ちと罰則

仲良くする為の罰則で公平・優先順・整合性を持ち、進行の影響で決める。

鳴き違い 1万3万4万とさらした時（白白中とか？）

A訂正・その場でやり直しでOK（下家が捨てるまで）

B下家が捨てたら「チョンボ」。場 満貫とする。

### 誤 積牌 誤牌

1. 誤ドラ表示、一巡内なら訂正。一巡過ぎたらドラはその牌で位置交換して続行。
2. 積牌を捨てるまで手牌列に入れない。→牌の戻しは下家が真ん中から抜き取る。
3. 上がりの時、牌を中に入れたら一番安い点数計算となる。  
①ピンフは、役が無くなり、カン・ペンチャンの積上がり4符で計算。  
②ピンフ以外は、暗刻の符と両面積上がり2符の計算。（カン・ペンチャン・単騎積でも）
4. 山を間違える等 下家が捨てる前なら戻す。手牌の中に入れたら下家が真ん中から1牌抜き取る。一巡以後は続行。二積が変わるが、同条件なので公平とみなす。

### 誤 チィ・ポン・カン

1. 誤（チィ・ポン・カン）は、場に〔千点供託〕以後続行。
2. 鳴き牌（235）その場は訂正。6条ABを適用する。
3. 誤喰い替え（2・3持ちで1を鳴いて4を捨てる）は「チョンボ」ただし一巡すぎたら不問続行。

### 誤 リーチ

1. 誤リーチは下家が捨てる前なら、場に〔千点供託〕直して以後続行。
2. 誤リーチは下家が捨てた後なら続行で流局なら「チョンボ」、どちらで誰かが上がれば不問となる。

### 誤 ロン・積上がり

誤ロン・誤積上がりは発声のみは千点、牌を開けたら「チョンボ」。ロン・ツモ・当たりは考えて発声。

## 7条 注意 崩し 捨牌 点棒支払い

1. 牌山を崩し、手牌と山牌が分からなくなると「チョンボ」。戻せばOK。
2. ドラ牌山を崩す。Aが上がり点数を精算する前にBがドラ牌山を崩したら、Bは「チョンボ」となる。  
裏ドラが崩れて不確定の時のAの点数は、1翻増の点数を貰える。
3. 点数の変更は、手牌・上がり牌・ドラが明確に分かり、次局に入らない事。

## 8条 多牌・少牌

1. 最初の1巡目は牌を戻すか、積み直す（親の判断）。〇本場 OK
2. 2巡目以降は、見つかり次第「チョンボ」成立。親は連チャン1本場。

## 9条 分からない・意見が違う時は、他会のと勘違いと当会ルールを正確に覚える為にも、

ルール委員を呼んで下さい。指示に従ってください。

## 役の種類

## A～Gに因数分解してみました

A 積	面前で積上がる	簡単
リーチ	面前で宣言し、出来上がり・積あがりできる	
役牌	場の風・自分の風・白・発・中を刻子にすればOK	
B 混一色	字牌と一色の構成で上がる 順子と刻子で構成	一色
清一色	一色だけの構成で上がる 順子と刻子で構成	
C チイトイ トイトイ 3刻子 4刻子 サンカンツ スーカンツ 槓上り・振 槓積	七対子 同牌2牌 ニコニコで最後は単騎待ち 刻子・同牌3牌 最後は単騎・シャボ待ち 鳴いてもOK サンアンコ 面前で3刻子作る 他の4牌はなんでも良い・鳴いてもOK スーアンコ 面前で4刻子作る 最後はシャボ待ちで積か単騎待ち 役満 3槓子 3つの槓の役 先付けなので確定が必要 4槓子 4つの槓をした瞬間 役満 面前ならカンした時の牌で役上がり、明槓の牌や、槓して捨てる牌でも役 面前か、他の役があれば、王牌で積れば、積槓リンシャンの役が付く	同牌刻子
E 三色 一気通貫 一盃口	3色で同じ数字の面子 例：345の万子・丸子・竹子 1色で1～9の順子 3面子と 何の牌でもOK 1色で順子が2組 4丸5丸6丸 4丸5丸6丸	順子
F ピンフ タンヤオ チャンタ ジュンチャン	平和 順子で作る 【頭】は役の無い字牌ならOK 刻子はダメ 断公九 順子か刻子で 2～8の数牌で作る 1・9字牌は使えない 全帯公 順子か刻子で頭・全ての面子に1・9字牌が入る 順帶公 順子か刻子で頭・全ての面子を1・9で作る	基本
G 役満		最高役
H 流し満貫 • 十三不塔 などがある		例外

## 基本と使える牌の構成

使用牌\役	積	リーチ	役牌	混一	清一	平和	断ヤオ	全帯公	刻子	七対子
数列並び	○	○	○	○	○	◎	○	○	×	×
アンコ	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○
2～8	○	○	○	○	○	○	◎	×	○	○
19牌	○	○	○	○	○	○	×	◎に入る	○	○
字牌	○	○	○	○	×	頭役無	×	◎	○	○

## 面子の作り方

筋すじ

イー スー チー	リヤン ウー パー	サブ ロー キュー
① <u>23</u> ④ <u>56</u> ⑦ <u>89</u>	1② <u>34</u> ⑤ <u>67</u> ⑧	1 2③ <u>45</u> ⑥ <u>78</u> ⑨

3牌で1面子4牌はいらない ①か④がどちらかいらない

1 3 4 6 →2か5かどちらかあれば1と6はいらない か 2面子

壁

4牌しか無い 7が3枚出ていれば8や9はワンチャンス安全? か その面子は後一つ

## 役の種類

**役** 追加して加算する。

面前の役数／鳴いた時の役数 0は鳴いたら役無し

### A 鳴いてはダメ

=面前メンゼン

1/0	積 ツモ	面前（鳴かない）で積る。どんな待ちの形でもいい
1/0	立直	面前（鳴かない）で宣言する。待ちは変えられない（カンOK）
	リーチ	どんな待ちの形でもいい
1/0	平和	数列で作る 暗刻は駄目 頭は役の無い風ならOK
	ピンフ	1万2万3万 2丸3丸4丸 7丸8丸9丸 5竹6竹7竹 南南
1/0	断公九	1・9と字牌が無い 2～8の数列と暗刻で作る。
	タンヤオ	2万3万4万 4丸5丸6丸 7丸7丸7丸 5竹6竹7竹 8竹8竹
1/0	一色二順	同じ色で同じ数列
	イーペーコー	4丸5丸6丸 4丸5丸6丸 何でもいい
2/0	七対子	二個ずつで作る 最後は单キ待ち 30符2翻 or 50符1翻
	チイトイ	2万2万4万4万8竹8竹5丸5丸7丸7丸中中南南
2/2	三暗刻	面前で確定 残りは鳴いても何でもいい
	サンアンコ	1万1万1万 北北北 7丸7丸7丸 何でもいい

### B 鳴いてもOK 先付

手牌の中に役が出来ている。

#### 役の確定形で上がる 間 (真中) か辺 (片ハジ3か7待ち)

1/1	特急券	白・発・中 (三元牌) 東・南・西・北 (風二場風と自風だけ)	先付
2/1	3色	マンズ ピンズ ソウズ とも同じ数列 4万5万6万4丸5丸6丸4竹5竹6竹 何でもいい	確定
2/1	一気通貫	同じ色で1～9揃える 1万2万3万4万5万6万7万8万9万 何でもいい	確定
2/1	全帯公	字牌と1・9牌が入った面子で4つの島と頭を作る	確定
	チャンタ	999 789 123 北北北 中中	
3/2	純チャン	1・9牌が入った4つの島と1・9牌の頭を作る	確定
	ジュンチャン	111 123 987 999 11	
15/2	対々和	999 777 222 北北北 中中 鳴かないで全部積るか、4暗刻と頭待ちの確定は役満となる。	
2/2	三色暗刻	三色とも同じ数の暗刻 サンショクドウポン 4万4万4万 4丸4丸4丸 4竹4竹4竹	
3/2	混一色	同色と字牌 で作る	
	ホンイチ	1万2万3万 4万5万6万 9万9万9万 北北北 中中	
6/5	清一色	同色で作る	
	チンイチ	1万2万3万 4万5万6万 7万8万9万 3万3万3万 9万9万	
1/1	嶺上開花	暗カン明カンで積る。捨牌で当たる。	
1/1	カンロン	明カンで宣言した牌で当たれる。暗カンはダメ (国士無双だけOK)	

# 簡単な点数計算 符(フ)

最初の持点 20フ			正式な符の計算と点数 親は1, 5倍計算				
	+		20×8×2×2	640	1,280	2,560	5,120
面前の時 出上がり 10フ		面前の時 積上り0フ	30×8×2×2	960	1,920	3,900	満貫
		鳴いた時 0フ	40×8×2×2	1,280	2,560	5,120	満貫
			50×8×2×2	1,600	3,200	6,400	満貫
	+						
刻子フ 同じ牌		明・暗刻、カン 数牌(2~8) 1と9の字牌	ポン(鳴く)	アンコ(手の内)	ミンカン(鳴4枚)	アンカン(手の内4枚)	
			2	4	8	16	
			4	8	16	32	
	+						
上がりフ		上がりの形 リヤンメン ペンチャン カンチャン アンコ ボシャの時 タンキ タンキ《注意》		出上がり 両面 辺面 真中 数牌(2~8) 1と9と字牌 役が無い 役がある W役 タブ東とタブ南	積上り(+2) 2(但しピンフ積は0) 4(積2+上り2) 4(積2+上り2) 6(積2+暗刻4) 10(積2+暗刻8) 4(積2+上り2) 他風と数牌 6(積2+上り4) 場風自風と三元牌 6(積2+上り4) 《注意》	鳴いてもOK	
	+						
頭フ		頭	役が無い 役がある	0 2	0 2		
	+						
切り上げ	例	22フは30フ計算 38フは40フ計算になります。			バン ×符数(切上)	バン ×2×2	

## 点数の簡単な考え方 役一つは指2本とする。通常のバンバンを省略

	確率	指1本	指2本	指3本	指4本
20フ	10%	当会は無	1,300	2,600	5,200
30フ	40%	1,000	2,000	3,900	満貫
40フ	40%	1,300	2,600	5,200	満貫
50フ	7%	1,600	3,200	6,400	満貫

注意 出上がりで、ピンフが付いたら30フ。

但ピンフ積は、20ピンフから数える ピンフと積でリヤンハン指2本 1,300点から数える

# 自己診断書

NPO健康麻雀ルール委員会

2014. 1. 1

No. 氏名

No.	項目	早い	3A	A	B	遅い
1	判断力	3秒以内に切る	5	4 3	2 1	5秒以上かかる
2	頭で整理	牌列に積牌を入れない	5	4 3	2 1	牌列に積牌を入れる
3	対局中	戦力的な麻雀の話	5	4 3	2 1	エンジョイ世間話が多い
		強い	5	4 3	2 1	弱い
4	引運	一発積が多い	5	4 3	2 1	一発積が少ない
5	引運	ドラやラス牌を積る	5	4 3	2 1	引きが弱く、テンパらない
6	点数運	裏ドラが乗る	5	4 3	2 1	裏ドラが乗らない
7	点数運	高い役ができる	5	4 3	2 1	高い役が出来ない
8	勝負運	ここ一番に競り勝つ	5	4 3	2 1	ここ一番に競り負ける
9	勝負運	他の当たり牌は積もって来ない	5	4 3	2 1	他の当たり牌を積って来る
10	勘運	当たり牌を感じる	5	4 3	2 1	当たり牌を感じない
11	勘運	手なりで高い手ができる	5	4 3	2 1	考えないと高い手が出来ない
		上手・	5	4 3	2 1	下手
12	礼儀	ルール・マナーを順守	5	4 3	2 1	ルール・マナーが悪い
13	基本	振込まない	5	4 3	2 1	良く振込む
14	配牌	役・上がりの形を考える	5	4 3	2 1	配牌で上りの形を考えない
15	流れ	リズム・テンポよく進行	5	4 3	2 1	積る度に考えて止まる
16	点数	符と点数が判る	5	4 3	2 1	符と点数がよく判らない
17	上がり牌	多面・変則待ちがわかる	5	4 3	2 1	当たり牌が全然判らない
18	リーチ	仕掛けしてリーチ	5	4 3	2 1	テンパイ即リーチする
19	当たり牌	出るか、積りやすい牌で	5	4 3	2 1	悪い待ちでも即リーチする
20	他リーチ	捨牌でダマテン?リーチ?	5	4 3	2 1	自分の都合でリーチ?
21	回せる	リーチが出来たら遠回り	5	4 3	2 1	真っ直ぐテンパイに行く
22	下りる	満貫手でも下りられる	5	4 3	2 1	下りる事が出来ない
23	柔軟に	状況により1翻落す	5	4 3	2 1	役や点数・リーチにこだわる
24	気配り	場と牌の数を見ている	5	4 3	2 1	場をよく見ていない
25	判断力	積った瞬間に判断出来る	5	4 3	2 1	多面・変則待ちがわからない
26	役作り	思った役、高い手を狙う	5	4 3	2 1	安い手でいいと思う
27	他人の役	他人の役作りがわかる	5	4 3	2 1	何をやっているのかわからない
28	切牌	欲しい牌を鳴かせない	5	4 3	2 1	見え見えの牌を鳴かす
29	仕掛け	筋・壁を使う	5	4 3	2 1	考えない
30	勘違い	チョンボしない	5	4 3	2 1	チョンボする
31	決打ち	捨牌1牌目より役作り	5	4 3	2 1	ただ要らない牌から捨てる
32	勝負	半局に1・2回高い手を	5	4 3	2 1	毎回上がるとする
33	付運	運を考えて打ち方を変える	5	4 3	2 1	毎回同じ様に打つ
34	牌符	牌符を覚えている	5	4 3	2 1	牌符を反省しない

クラスの分け方 1. グループ毎 (A・B) の数で人数を決める。

A : 普通に対局をするクラス **対局派**

B : ゆるいルールで、麻雀をゆっくり楽しむ**エンジョイ派**

2. 総合計点数でクラスを決める。(年1回入替え)

# 第3回 横浜市長賞 チャリティー・団体対抗健康麻雀大会



- ① 完全先付・4半局
- ② チイトイ30プ2ハン
- ③ 1時間制・10分前コール
- ④ 団体優勝賞・個人最高点賞・役満賞他

日時 令和4年11月26日(土)  
11時～17時

場所 横浜市藤棚地区センター

参加資格 1団体4名

参加費 1団体1200円(ドネーション)

申し込み 10月8日土曜日 先着12組  
横浜市藤棚地区センター

## 当 日

受付	11:30	登録	(予分5分+移動5分)
1戦	12:00	～ 12:50	(:50コール)
2戦	13:00	～ 13:50	(:50コール)
		トイレ・給水	
3戦	14:00	～ 14:50	(:50コール)
4戦	15:00	～ 15:50	(:50コール)

表彰 団体優勝賞・個人最高点賞 役満賞 他

主催 NPO健康麻雀の会

共催 横浜市藤棚地区センター

横浜みなとマリンライオンズクラブ

後援 横浜市健康福祉局

受付 地区センター 045-253-0388

担当 笠原迄 090-4457-7587

# NPO 健康麻雀の会 『第3回横浜市長賞』

## チャリティー 団体対抗 健康麻雀大会

新聞の報道

神奈川新聞  
THE KANAGAWA

2022年[令和4年]

12月6日[火]

### 健康マージャン 慈善大会で寄託

NPO健康麻雀の会は11月26日、横浜市西区の藤棚地区センターで「第3回横浜市長賞チャリティー団体対抗健康麻雀大会」を開催した。3年ぶりの開催で、参加費の一部は社会福祉のために、神奈川新聞厚生文化事業団に寄託される。

この日は会員約60人が参加。笠原一博会長は「チームワークを大切に運営ってください」とあいさつし、和やかな雰囲気で対局が進んだ=写真。



1月は会員約60人が参  
加。笠原一博会長は「チ  
ームワークを大切に運営って  
ください」とあいさつし  
和やかな雰囲気で対局が進  
んだ=写真。

今年で結成15年を迎えた  
同会は、同会場を拠点に同  
区、保土ヶ谷区などの会員  
約120人で構成。講習教  
室を週2回開くなど健康マ

### 会員募集

居場所・仲間・健康作り  
週2回 水・土 12時~17時  
各種大会 熱海合宿 新年会 他  
半局4回 400円

当会のルール・マナーを守れる人

### ボランティア募集

イベントの企画・運営  
P.Cでの管理業務・広報業務  
対局の予備費

NPO健康麻雀の会

目的  
的  
局  
活  
動  
費  
資  
格



担当 笠原  
090-4457-7578

# 第1回 横浜市長賞 チャリティー健康吹矢大会

日時 令和5年3月16日（木曜日）

受付 11時30分→ 競技 12時～17時

場所 横浜市藤棚地区センター

参加費 1人700円（ドネーション）

申し込み 3月3日木曜日 先着30名

受付 横浜市藤棚地区センター 045-253-0388

備 注 自己の吹矢用具一式持参

① ビンゴ 的は5個のビンゴ的

② 6m 矢5本×3回=最高165点

③ 得点①ビンゴ成立 各10点

②的は的中の各的の最高点のみ赤7点・白5点黒3点

④ 表彰 市長賞 2位 3位 他多数対象

受付 11:00 登録

練習 12:00 ～ 13:00 (練習時間)

競技 13:00 ～ 14:00 (1回戦)

競技 14:00 ～ 15:00 (2回戦)

競技 15:00 ～ 16:00 (3回戦)

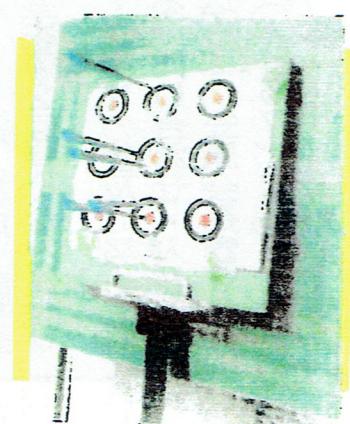
表彰 16:00 ～ 16:30 (表彰式)



姿勢！

集中！

呼吸！



爽快感！

主催 健康吹矢実行委員会（吹矢の会）

共催 横浜市藤棚地区センター

横浜みなとマリンライオンズクラブ

後援 横浜市健康福祉局 願成寺

受付 地区センター 045-253-0388

告知 ポスター 2月 市広報 3月 1日

タウンニュース 3月 2日

# 『第1回 横浜市長賞』

## チャリティー 健 康 吹 矢 大 会

新聞の報道

### 神奈川新聞

2023年(令和5年)3月18日 土曜日

#### 「健康吹き矢」

高齢者ら熱戦

横浜で初開催

横浜市長賞チャリティー  
健康吹き矢大会が16日、同

市西区の同市藤棚地区セン  
ターで初開催された。健康

吹き矢実行委員会(笠原一博  
実行委員長)の主催。吹き  
矢一式を持参した35人が6  
才先の的を狙い、真剣な表  
情で熱戦を展開した=写  
真。

岩本一喜監督長は「参加  
者のほとんどが高齢者。矢

を吹くときは腹式呼吸にな  
るから健康にいいんです。  
初心者でもとにかく楽しん  
でもりたい」と話した。  
参加費の一部を後日、神  
奈川新聞厚生文化事業団へ  
寄託する予定。

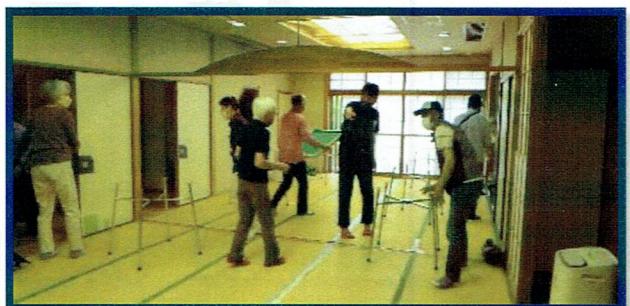


# 活動の記録（対局日）

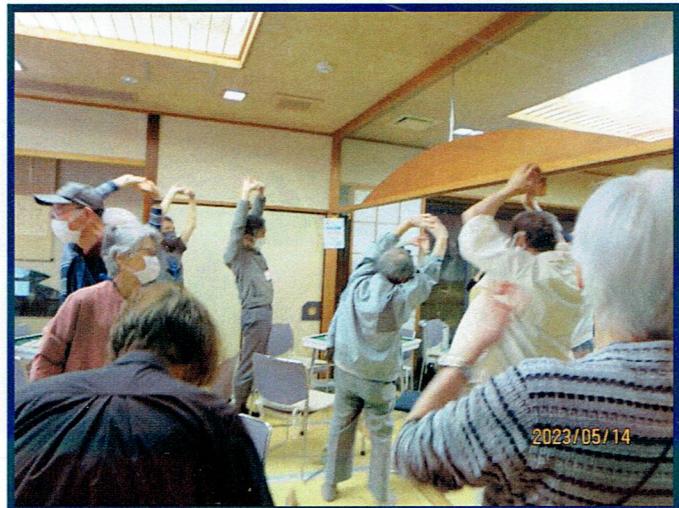
《まずは受付》



《会場設営 ※全員参加》



《休憩 体操タイム》

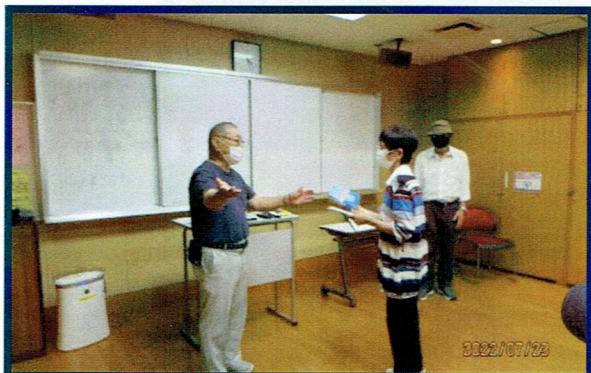


《会場撤去 ※全員参加》



# 活動の記録（麻雀大会）

《NPO会長賞大会》



《横浜市長賞大会》



《NPO新春大会》



《横浜市西区長賞大会》



# 活動の記録（懇親会行事）

《2023年 新年会》ランドマークタワー70F



《2022年 忘年会》ベイシェラトンホテル＆タワー



《2022年 熱海合宿》



## 活動の記録（同好会情景）

《園芸部》

(隨時)



《健康吹き矢の会》

(木曜日)



《カラオケの会》

(隨時)



《月例オフ会・グルメ》

(第3火曜日)



## 活動の記録（関連サロン）

《初級者の会》

(火曜日)



《同人の会》

(木曜日)



《麻雀あじさい》

(土曜日)



# 『大会チャリティー金』及び『募金』寄付実績

《ドネーション活動》

平成 22 年

↓ 6回 82,600 円 横浜市西区社会福祉協議会 他

平成 25 年

平成 26 年 2回 21,530 円 横浜市西区社会福祉協議会 他

平成 27 年 2回 23,405 円 神奈川新聞厚生文化事業団

平成 28 年 2回 27,865 円 神奈川新聞厚生文化事業団

平成 29 年 4回 35,200 円 神奈川新聞厚生文化事業団

平成 30 年 8回 90,020 円 神奈川新聞厚生文化事業団

令和 4 年 5 月 31 日 20,000 円 横浜市ウクライナ人道支援金

令和 4 年 8 月 2 日  
(NPO 健康麻雀大会) 10,000 円 神奈川新聞厚生文化事業団

令和 4 年 9 月 27 日  
(かなとも募金) 10,500 円 神奈川新聞厚生文化事業団

令和 4 年 10 月 28 日  
(赤い羽根共同募金) 8,581 円 神奈川県共同募金

令和 4 年 11 月 29 日  
(横浜市長賞大会) 10,000 円 神奈川新聞厚生文化事業団

令和 4 年 12 月 27 日  
(歳末たすけあい募金) 9,000 円 神奈川新聞厚生文化事業団

令和 5 年 1 月 14 日  
(新春健康麻雀大会) 8,000 円 神奈川新聞厚生文化事業団

令和 5 年 5 月 25 日  
(横浜市西区長賞大会) 10,000 円 神奈川新聞厚生文化事業団

令和 5 年 4 月 6 日  
(トルコ地震災害 救済募金) 10,000 円 神奈川新聞厚生文化事業団

# ドネーション活動

## 寄付実績掲示ポスター（一部）

### NPO 健康麻雀の会 ドネーション活動（寄付行為） の報告

令和4年10月28日(金)

#### 「赤い羽根共同募金」

横浜市西区社会福祉協議会へ  
寄付をいたしました。



#### 会員募集

目的 屋場所：仲間・健康作り  
対局 毎2回 水・土 12時～17時  
活動 各種大会 热湯会宿 新年会 他  
会員費 年会費 400円  
資格 当会のルール・マナーを守れる人

#### ボランティア募集

イベントの企画・運営  
PCでの管理業務・広報業務  
対局の子係員

NPO健康麻雀の会



担当 笠原  
090-4457-7578

### NPO 健康麻雀の会

#### 第3回 横浜市長賞

#### 団体対抗 健康麻雀大会

チャリティーの報告

開催日：令和4年11月26日(土)

神奈川新聞厚生文化事業団へ  
(社会福祉の為に)  
寄付をいたしました。

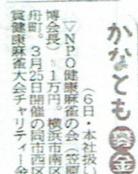


主催:NPO健康麻雀の会  
共催:藤棚地区センター

### NPO 健康麻雀の会 第12回 横浜市西区長賞 チャリティー健康麻雀大会 チャリティーの報告

開催日：令和5年3月25日(土)

神奈川新聞厚生文化事業団へ  
(子供食堂支援の為に)  
寄付をいたしました。

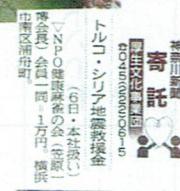


主催:NPO健康麻雀の会  
共催:藤棚地区センター

### NPO 健康麻雀の会 ドネーション活動（寄付行為） の報告

令和5年4月6日(木)

トルコ地震災害 救済支援金  
神奈川新聞厚生文化事業団へ  
寄付をいたしました。



#### 会員募集

目的 屋場所：仲間・健康作り  
対局 每2回 水・土 12時～17時  
活動 各種大会 热湯会宿 新年会 他  
会員費 年会費 400円  
資格 当会のルール・マナーを守れる人

#### ボランティア募集

イベントの企画・運営  
PCでの管理業務・広報業務  
対局の子係員

NPO健康麻雀の会



担当 笠原  
090-4457-7578

# 広報活動の状況

## ◎広報送付先

	ホームページ 市ボランティア	市 共同推進	関東学院・ 横浜市立 ボランティア 支援室	にしほも 広場	藤棚 地区センター	50ヶ所 地区センター	ツイッター	関係者& 会員
公共事業	IT チラシ ポスター	IT チラシ ポスター	郵便 チラシ ポスター	IT チラシ ポスター	郵便 チラシ ポスター	IT チラシ ポスター	議事録 チラシ ポスター	議事録 チラシ ポスター
通常情報	IT						スマホ	

## ◎インターネット関係（アドレス）

ツイッター	NPO健康雀の会 【横浜市長賞大会】	<a href="https://twitter.com/NPOkenkomahjiong">https://twitter.com/NPOkenkomahjiong</a>	
	健康吹き矢の会 【横浜市長賞大会】	<a href="https://twitter.com/kenkofukiya">https://twitter.com/kenkofukiya</a>	
HP	NPO健康雀の会 （横浜市長賞大会）		
タウンニュースHP	『健康雀 藤棚』で検索！	<a href="https://rarea.events/event/118800">https://rarea.events/event/118800</a>	

## 関連団体 平成 20 年 4 月

### 『公共施設を使用する健康麻雀の会連絡会議』 2011・12・3 発足

1. 目的 健全・健康麻雀を推進する。
2. 活動 連絡会議を設け、各会の発展と健康麻雀の会設立を支援する。
3. 範囲 横浜市内 横浜市民活動支援センターを中心に活動
4. 代表 笠原一博 NPO健康麻雀の会会長 090-4457-7587
5. 其の他 団体対抗麻雀大会の開催

### 連絡会議の内容 於 市・活動支援センター 2011・12・3 発足

1. 入会・退会について 色々な人がいるので、迷惑を掛ける人に対しては
  - A. 3回位見学や試し打ちをして、自会のマナー・ルールを順守して貰う。  
守れない人は、入会を保留や断る。
  - B. 推薦者を付ける。居ないときは役員が成る。退会・除名がある事を説明する。  
マナー・ルール違反・威圧言動・迷惑行為・違法行為の時推薦者が注意する。  
注意して駄目なら、役員会で退会・除名を決定する。

介護・看護について リハビリを含め、自己管理出来ない人は遠慮して貰う。

対局のくみあわせについて ABC等クラス別に有る程度上手さ等で分ける。

人の好き嫌いが出たら役員がさりげなく移動させる。

時間について 半局は役1時間の時間制にして回数のダレを防ぐ。

終了5~10分前に合図し、現ゲームで終了を伝える。

チー、ポン、カン、ロンは良く見えない時があるので2秒位はOK成立。

休憩時間は5~10分確保する。

考え方について 捨て牌の指導は、この牌と決めつけず、本人が選択する様指導する。

指導員が決めると、対局者が指導員に成ってしまい他の3人がつまらない。

今後の目標について 団体対抗チャリティー健康麻雀大会の開催

健康麻雀連絡会議メンバー 沖縄支部 中村圭介会長（那覇市議会議員）

厚木市 高橋信之会長「健康マージャンを勧める会」

神奈川区 古賀修会長「踏青」「のどか」

## これからの健康麻雀

できれば手積みの牌の方が指の運動と脳の活性化に良い。

健康麻雀とは、外に出て、人と触れ合い、お喋りし、楽しんで、指を動かし、頭を使って、居場所・仲間・健康作りをすることです。

### ◎博打麻雀から健康麻雀へ

博打麻雀は、勝つために露呈（ばれる）しなければなんでも有りが正義でした。

健康麻雀は、不透明の部分は透明にして不正は不正義になります。

今までカッコ良かった仕草が、ステータスが、いけない事（不可）になりました。

無言の行為で意思表示（ポン・ロン等）は、はっきり発言しなくては無効となります。

年を取ると目が悪く2万と3万が良く見えなくなり、耳も遠くなり聞き取れません。

価値観が変わるのは世の常、時の流れです。頭を切り替えて慣れるように努力しましょう。

### ◎マナー・ルールは如何様（いかさま）防止

オール伏牌しての洗牌は、牌の位置を覚えさせない為。積牌の元禄（千鳥）詰め込みの防止。

洗牌の時、牌の上に手を置いて離さずかき混ぜるのは禁止。爆弾詰め込みの防止。

6・5・6に並べて切れ目を入れて数え易くするのは、爆弾すり替えの防止。

また、エレベーターと言って2牌隠して卓の牌と取り替え、15牌上がりのすり替えの防止。

捨牌は6牌毎に3列に並べるのは、捨い牌の防止。

積牌は、先積・手牌に入れるのは、戻す時の牌の取替え防止。

ロンと言われたらよく見て、七対子で同じ牌4枚を2枚ずつ離していたり、面子が揃っていない時や、点数が違う時があります。自己責任で確認を。?の時はルール委員を呼ぶ。間違いの防止。

マナー・ルールは楽しいゲームをする為に極力守ってください。

### ◎捨牌は一度皆に見せてから川に置く

図1➡

牌を捨てる時、直接指で押さえながら川に捨てています。

よく捨牌が見えなくて、ポン・ロン等のタイミングを逃す事が少くない。ストレス無く、遅いポン・ロン等をなくしてスムーズに進行するには、指で隠しながら川に捨てるのではなく、外に一回置いて手を離して皆に見せてから川に置く、このスタイルにして行きたいと思います。

ポン・ロン等は、声を出して捨てる、もっと健康に良い。

習慣を変えるのは大変ですが、脳の活性化・ボケ防止と思って是非新しい習慣を付けて下さい。

### 自分のテリトリー

図2➡

リーチの時など積った牌を表を開いて卓に置く人がいます。手を離した時、他の人がポン・ロン等を言ったら有効です。例え自分が上がりでも。開いた場所が問題です。

手牌の内側は自分のテリトリーとします。この内で手を離して見せてしまった牌はまだ自分の牌です。

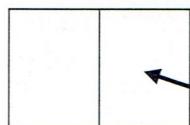
ポン・ロン等が出来ません。但し見せ牌です。

手牌の外側で手を離したらポン・ロン等が出来ます。曖昧な事ははっきり決めましょう。

# 出来る限り習慣つけて下さい

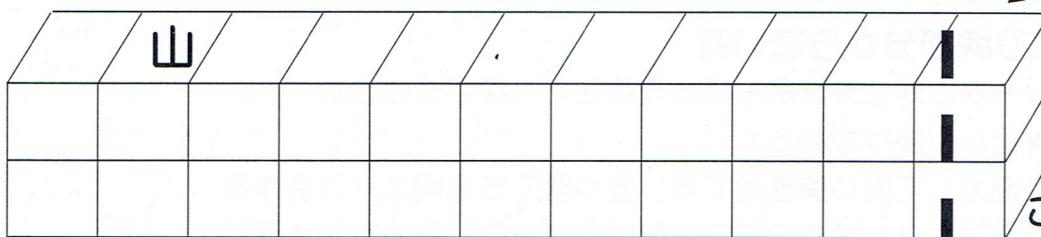
	捨	て	牌	の	川
--	---	---	---	---	---

6牌3列になります。



川に捨てた段階で

ポン・ロン等が出来ない。



OUTエリア

一度このエリアで見せて

川に捨てる

ポン・ロン等は

ここでしか出来ない

積上がり牌も

ここで牌を

卓に着ければ

ポンやロンされる

	手	牌										
--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

図1

先積防止・見えない牌解消

捨牌



図2

2012年7月

# 麻雀四方山

諺

## 麻雀に絶対は無い

単騎は西で待て★ドラで待てニ警戒されない客風牌捨て安い牌ニ点数の高くなるドラ  
早いリーチは、イーソースー（一四索）ニ何となく、出やすいから  
ドラは出世の妨げニ役作りに邪魔なら捨てる。★でもドラは1翻あるので勿体ない  
一点読みニ他家の和り牌を捨てるニ決め打ち  
運が悪いニ聴牌すると他家の当たり牌が来る・一向聴ニ向聴から伸びない聴牌しないニ立直を掛けない  
地獄待ちニ1牌あれば和れる。わざと定石の反対で騙して和る  
捨て牌の順・要らない牌から→反対に上手な人は仕掛けになるように捨てる

## 序盤 何から切るかニ何の役で和がるか

配牌から役を考えて打つ	★積牌により役を変更する
役のない字牌	★他家の欲しい牌
離れている端牌 4間の牌356の3	★役や仕掛けで6もある
1~6順の早い捨て牌に仕掛け有り 887から8を切り69待ち	

## リーチ 当たり牌が分からぬ時

安全牌を確保して置く リーチに対しては第一打は安牌をニ1翻で倍の点数  
壁と筋を頼って切る（★但し引掛けがある）  
併せ打ち リーチに他家と協力して同じ牌を捨てる 筋や壁で安全牌エリアを作る  
序盤に3・7が切れたら→12・89の待ちは無い（★但し引掛けがある）  
ドラ切りリーチに側聴（リバテン）無ニドラ5の時556なら6を切るから ★役作りはドラを切る  
暗刻筋の牌は危険 3336999から6切り→他家は筋の369牌が足りない（自牌と他牌の合計）  
場の見方 対子（トイツ）場ニ数列が出来にくい 555 888→★6と7の対々当たりがある  
(万子・丸子・竹子)が高い場合ニ牌が無い ★安い場合ニ牌が多い 両サイドの牌が多く捨てられる時  
★4人だから他家を利用する わざと鳴かせて喧嘩ニ他家に放銃仕向けるニ自分の和がりは放棄  
リーチの掛け時 相手の手を遅らせる、相手を降ろす、積る予定で1翻アップ。表ドラで2翻アップ

## 中盤

3枚で一面子=467=5か8が来れば4は要らないから、早く整理する  
6面子→5面子に選択 待牌の数・役の選択ニターニングポイントニ間違ったらお終い  
和りは積は1人、当たりは3人：リーチのための迷彩・筋引掛け・壁の仕掛けをして出やすくする  
字牌の単騎は生牌で待つニ中盤以降は特に警戒される 役牌の2鳴きは聴牌と思え  
暗刻から1枚切ってピンフで2面待ちと1翻アップを狙う 単騎は役有りの時  
飛び対子は中から切 22 44 66 4を切る 2356積で迷彩、または一盃向狙い。  
双ポン待ちより嵌張待ち？（カンチャン）24455から2切りなら45の双ポン、4切りなら3待ち  
役を数える 9切→タンヤオ1翻 6切一通2翻 566788=5切り一盃口1翻 8切平和1翻  
他家の役や聴牌を読み捨てる。鳴かせない自分の手を見てない、場（捨て牌や副露牌）を見る  
他家・下家の混一・清一は上手の人は同色は鳴かさない。役牌・字牌・刻子にも注意  
毎回和ろうとすると負ける 降りるべき時は降りる 半局で2~3回高い手が来るのでその時和がる

## 終盤

金持ち喧嘩せず トップ目のは、冒険せずに降りて場をやり過ごす。全面オンリ 絶対安全牌  
リーチ者の安全牌でダマテンで狙う ★前の人切った安全牌で下りる時、続けて切る

# 当会の活動による「期待できる効果」について

## ① 引き籠もり防止

定期的に定例会に参加するため、外出の機会になります。

外出する日と家で過ごす日のバランスにより日常生活に変化があり、引き籠もりの防止になります。

## ② 生き甲斐の創造

麻雀を楽しむという目的のある行動予定は、日常生活を充実させ生き甲斐につながります。

## ③ 心身への適度な刺激

当会の活動が社会参加の機会と、他者との交流が心身に適度な刺激を与えます。

## ④ 会員としての帰属意識の醸成

会員相互の交流は互いを尊重し合う関係で仲間作りであり、当会の会員としても一定の役割を担うことで、会や組織への帰属意識と居場所を作ります。社会性の維持に繋がります。

## ⑤ 健康維持と認知症予防

麻雀を楽しみながら考えることにより普段使わない脳を使い、指先を使うことにより脳を刺激するので、認知症を予防し健康を維持することができます。

## ⑥ 脳活性化の効果

麻雀を通じた他者との交流で、人の話を聞く（傾聴）や自分の意志や考えを相手に伝える（お喋り）ことで脳が活性化し、健康な脳を維持することができます。

## ⑦ 豊かな感情表現の維持

勝ち負けによる感情の起伏が、感情表現を維持することができ、認知症予防の効果もあります。まずは、楽しんで下さい。

監修 横浜市認知症キャラバンメイト 福岡 浩 氏 当会講師

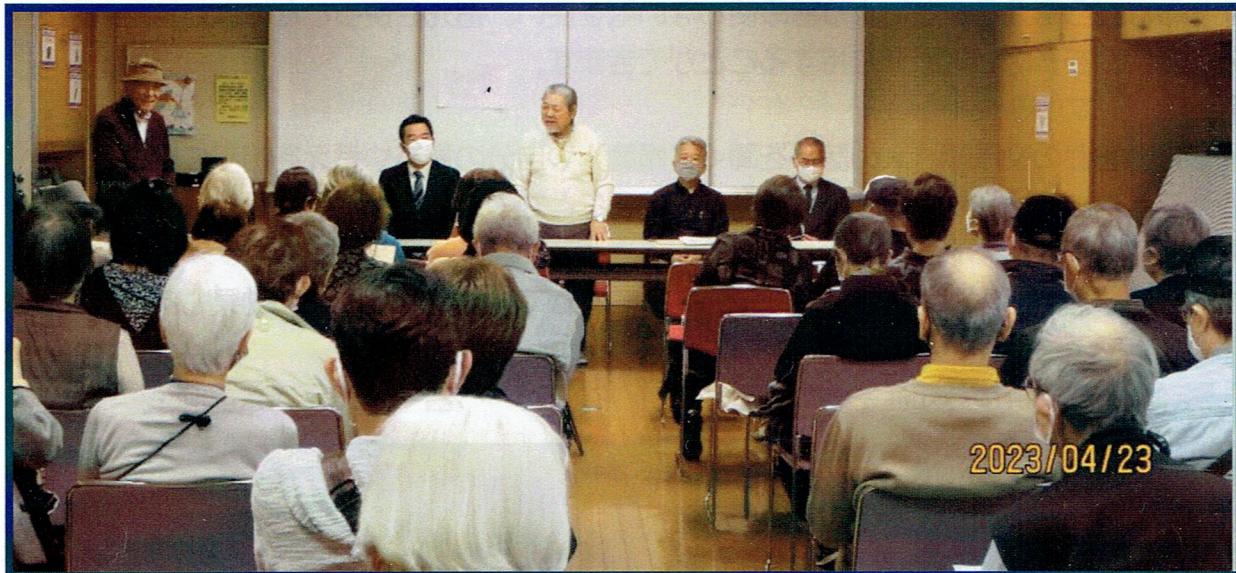


## 『高齢社会に参加する時の心構え』

男性は社会での役職や立場で壁を作り孤高の人に成りがちで、女性は嫁姑の関係を錯覚したりします。これからの中高齢社会では一人暮らし、夫婦でも社会から孤立する高齢者が増えていきます。孤立して寂しい思いをしない為に積極的な社会参加、ボランティアや趣味の活動を通じて様々な人との出会いが充実した日常生活に繋がります。その際に重要な事は、嫌われないことです。人に対してお客様気分で「上から目線」で接したり、「小馬鹿なしたものの言い方」や「失礼な言葉使い」「乱暴な言動」は慎まなければなりません。

楽しんで欲しいのに不愉快になれば本末転倒です。同じ目的をもって活動する集団（会員活動）では、ある一定のルールを守り、マナーやエチケットに欠けることが無いように行動することが大切です。ここは公共施設で自宅ではありません。協調性が大切です。何かして貰うので無く、逆に人の為にできる事は積極的に行動して『居場所・仲間・健康作り』に協力して下さい。当会の役員はボランティアで麻雀店の店員では無く、皆さんはお客様では無く会員です。

NPO健康麻雀の会 会長 笠原一博



総会風景



菅義偉  
官邸表敬訪問  
顧問