

2020年11月30日 鳥取県社会福祉協議会 会場

慣れ親しんだハガキが温かみのある  
コミュニケーション!

# 「ハガキ出し運動」

---

鳥取県倉吉市老人クラブ連合会

小鴨シニアクラブ協議会 会長 北村隆雄



# 「ハガキ出し運動」のきっかけ

---

今年は新型コロナウイルスの影響で例年より外出や運動機会が少なくなり、筋力の低下や声を出すことなどがかなり減りました。

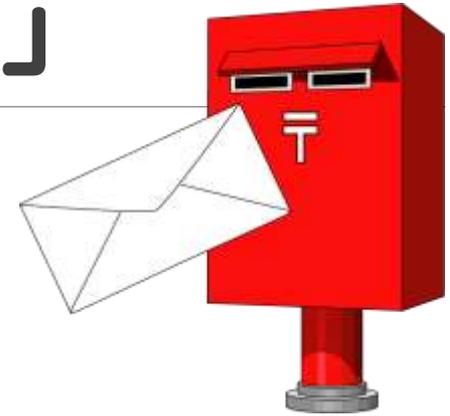
テレビやラジオ、パンフレットで運動啓発されていますが、なかなか運動が続かず筋力低下（フレイル、加齢とともに心身の活力低下）を感じています。



会員の中から何とかしよう、なにか  
したいとの声が高まりました。

# 「書いてもらう工夫は」

---



クラブ会員に

- ①負担の少ない「ハガキを1枚」
- ②大切な人への「想い」をイメージ
- ③「散歩」投函の勧め

# 「ハガキ出し運動」を決断

---

慣れ親しんだハガキも温かみのある

コミュニケーションを

取り組もう！

地域にも広げよう！



# 「ハガキ出し運動」理解の説明

---

## ○知的創造活動

(文章創作・差出人への思いやり・交流で安心や満足など)

## ○ハガキ習慣化

(定期的を書くためのテーマ探しや新聞読み。

新知識吸収や文字興味のための図書館が良い。

ハガキの新聞覧投稿行動など)

## ○健康活動

(ハガキ買いやポスト投函散歩リフレッシュ行動など)

# 始めてみました「ハガキ出し」



# 「ハガキ出し運動」の反響

---

「ハガキ出し運動」を提唱して約2か月。  
感激された方が、公民館にハガキを持ってこられ、  
それなら!と「展示」を始めました。

- ・小鴨地区公民館から始まって・・・図書館に続きます。
- ・鳥取県立図書館・倉吉未来中心内の「よりん彩」
- ・米子市立図書館・湯梨浜町立図書館
- ・日南町図書館・若桜生涯学習情報館 等・・・・・・・・

# 公民館に集まる&展示で人気



# 「ハガキ出し運動」の拡大

---

小鴨児童センター6月行事  
「花プレゼント」



子供たちが育てた花とメッセージ入りハガキ  
(ハガキ出し運動)を一人暮らしやお世話に  
なっている方にプレゼントしました。



# 小鴨児童センター行事 「花プレゼント」の様子



# 「ハガキ出し運動」マスコミ報道（県内）

---

## 1. 新聞等マスコミ報道

読売新聞（鳥取版）

日本海新聞

毎日新聞（鳥取版）

朝日新聞（鳥取版）

倉吉市報

倉吉市社会福祉協議会報

## 2. ネット案内・テレビ報道

とっとりいきいきシニアバンク

鳥取県老人クラブ連合会

NCN日本海ケーブルテレビ放送

NHK鳥取放送局 「いろどり」放送  
（近県も放送）

# 日南町図書館展示の様子



# 提供された展示の一部（その1）



# 提供された展示の一部（その2）

前略  
心と体の健康維持のため、小嶋シニアクラブでハガキ一枚運動を行おうという提案があり、実行されました。  
あなたも（母）お楽しみください。  
「今日一日はあなたも存分に楽しんでください。何をしますの？  
より良い文章をたくさん書いてください。」  
私にこれを見て、朝から夜まで、好きな本を  
読んでください。時々、コーヒーも飲んで、何かつまんでき  
たり、後で願望も持つ私は、生米、忘れた者、はあ、はあ、  
あなたなら、何を望みますか？、あるいは何をしますか？

シニアクラブ ハガキ一枚運動より



コロナに負けるな！「ハガキ1枚運動」  
小嶋シニアクラブ協議会

いのもも  
夢も  
小嶋 本

# 「ハガキ出し運動」マスコミ報道（全国）

---

## 1. 新聞マスコミ報道

日本経済新聞

## 2. ネット案内・テレビ報道

全国老人クラブ連合会

NHK放送局 「所さん!大変ですよ」 (全国放送)

FM東京 SUNDAY`S POST「サンデーズポスト」 (全国放送)

# 「ハガキ出し運動」の拡大広報

1、マンガ(ハガキ出し運動副読本)3作を製作  
「コロナに負けるなエイエイオー」

2、応援歌(YouTube公開中)  
「届きそうな小さなハガキ」 作曲:佐々木道也

3、「3分間ハガキ出し体操」  
・ポスト歩きイメージの3分(ひとり体操)  
・家族や親戚の少人数(2~5人の少人数体操) 創作中

4、キャラクター創作  
「おがも君」  
小鴨在住 かわにし よしと作成



# 応援歌「届きそうなの小さなハガキ」

届きそうなの小さなハガキ 詞 北村 隆雄  
曲 佐々木康浩

..万世代アイドルソング風に

1. 遠くの中身の、話しをすれば  
心が動く  
一歩先を、軽よい距離に  
神様がいて  
届きそうなの、届いてほしい  
心を込めた、小さなハガキの  
届すも悪い
2. 集める言葉を、ハガキに書いて  
出かけてみよう  
君とボクとの、軽よい距離の  
思いで書きた、小さなハガキ  
届きそうなの、届いてほしい  
心を込めた、小さなお願い  
平和の歌を
3. 元氣にしてみよ、元気なようね  
うれしい限り  
夕陽と朝日(あした)の、軽よい距離に  
神様がいて  
小さな幸せ、届いたハガキ  
届りを込めて、平和な地球に  
みんなの笑顔

届きそうなの小さなハガキ

## 他地域での取り組み例（若桜町老人クラブ連合会）

コロナウィルスでの自粛による運動不足とストレス解消になった。

大切な人を想いハガキを書くことで、改めて「相手を想う」大切さを考えさせられた。



# ウィズコロナの文化・暮らしを全国に 提案

---

ソーシャル&テレワーク時代の

①ポストまでの歩き健康

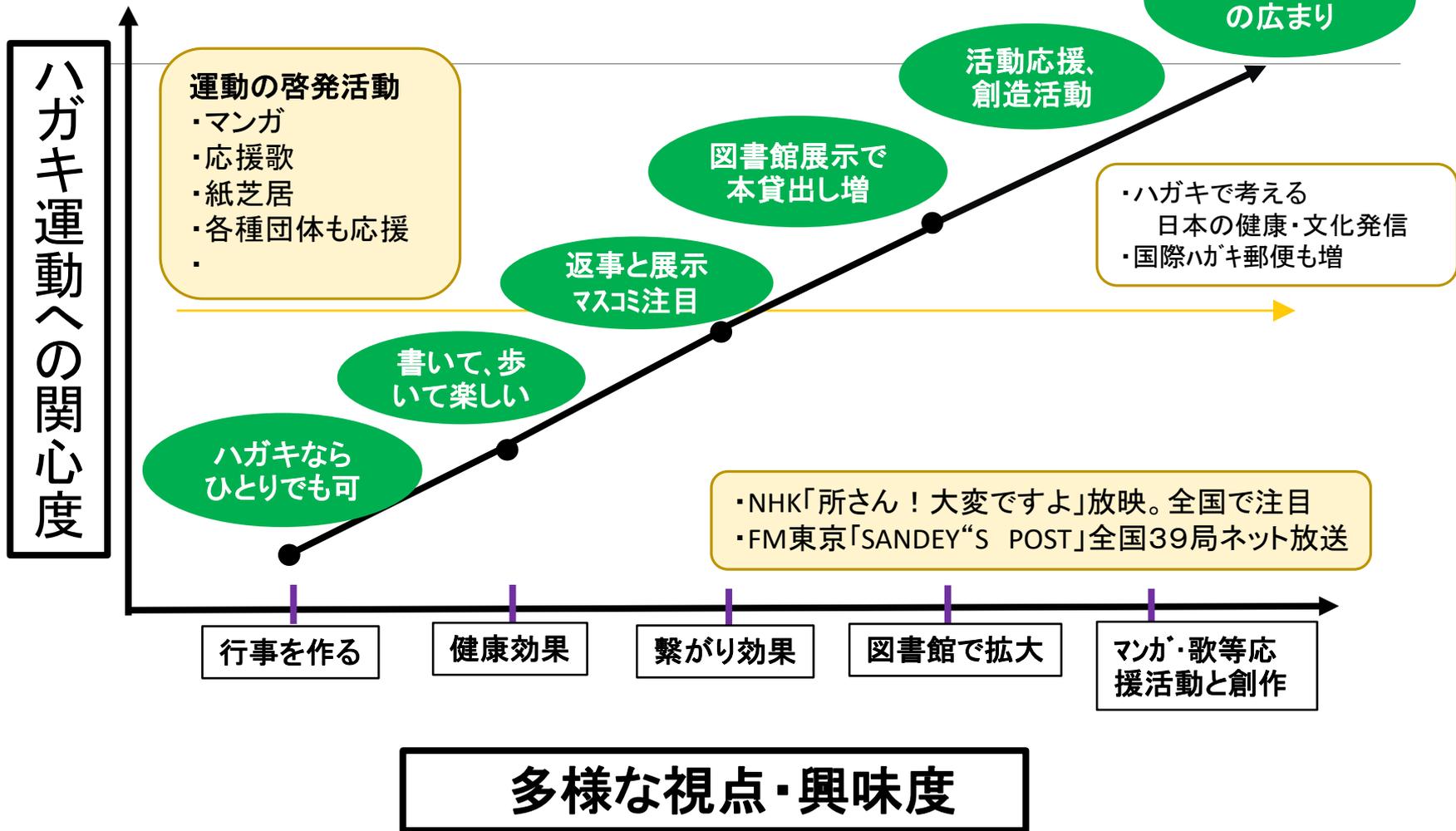
②孤独防止と息抜き解消

③絆づくり、感動づくり

④知的創造・活動（地域発見・観光誘致など）



# ハガキ出し運動が目指すもの



ご清聴ありがとうございます

ございました

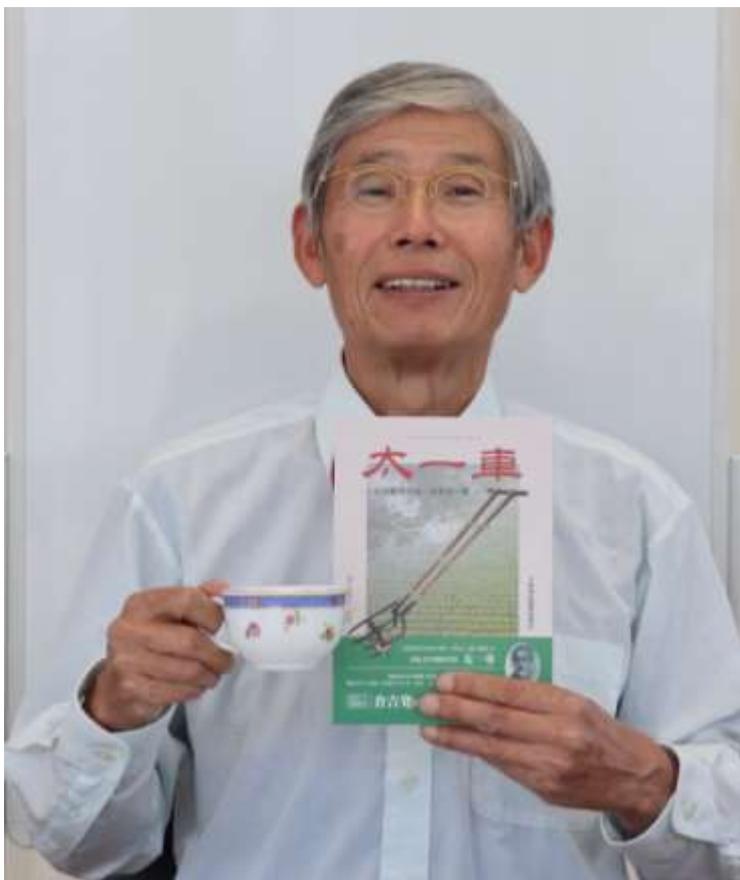


# 【要約】ハガキ出し運動

新型コロナウイルスの影響で、各種行事が中止されています。このような中で「3密」を避け活動が出来ないかと思案いたしました。そこで当クラブでは、「人とのつながり」や「フレイル予防」のため「ハガキ1枚運動」を発案いたしました。ハガキは「誰に出すか」「何を書くか」「ポストまで運動歩き」と心と体の健康活動維持です。

会員にハガキを配ると、「1枚だからこそ」真剣に考えられ、1枚なら書こうという思いで始まりました。ハガキとは妙に心に響き、感傷に耽るもので日頃感じませんが、絆のある方のやり取りは、“感激の嬉しさばかり”小鴨公民館にハガキを見せに来られました。それならと「公民館に展示」を始めると、元気が出ると見学者が増えてまいりました。この「ハガキ展」は、鳥取県立図書館が注目し、展示が開催され、11月も県内図書館を巡回展示されています。

これらのハガキを紹介しますと、4月末から5月の連休の頃は、コロナに対する脅威、他者との距離・孤立感から、心配の文章や遠方の親戚を思いやる文書が多く連休明けは共存との覚悟なのか、余裕が出来て趣味や医療関係者への感謝が増えてきました。この活動は、徐々に他のクラブへも広がっています。



## 【プロフィール】

鳥取市出身。県内の高校を卒業後、民間企業に勤務し、独立・起業。

現在小鴨シニアクラブ活動以外に地域住民の交流の場として「おがもカフェ」を「男のクラブ」として主催。

郷土の誇りである中井太一郎の功績を広く普及する運動を「太一車研究委員会会長」として進めています。

今後、地域の文化・健康・創造のきっかけ作りや社会貢献活動に携っていきます。