

2021年2月8日

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

今年度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。

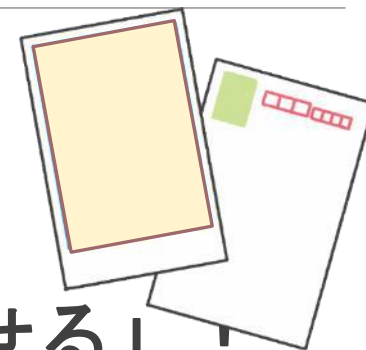
テレビやラジオ、パンフレットで運動啓発されていますが、なかなか運動が続かず筋力低下（フレイル、加齢とともに心身の活力低下）を感じています。



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。

「ハガキ出し運動」を発案

各種広報で「適度な外出が健康に良い」
という記事からヒントを得て・・・



「ハガキは安い、昔書いた、歩いて出せる」！

- ①「誰に出すか（知人・親戚・（思いつかねば）自分など）」
- ②「何を書くか（季節・思い出・安否など）」
- ③「運動のため近くのポストに投函・・・」

考える、調べる、散歩は「楽しい」健康維持

「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

(定期的に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



日南町図書館展示の様子



「ハガキ出し運動」の拡大

会員の発信から知人・親戚の広がり

他の老人クラブ

児童センター・保育園

介護施設

図書館展示のキッカケで発信など



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。



「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）

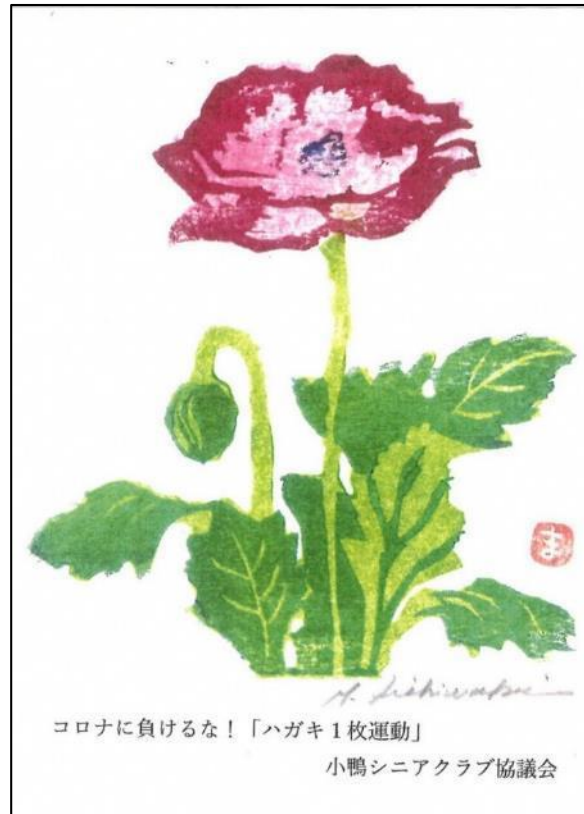
提供された展示の一部(その1)



提供された展示の一部 (その2)

心と体の健康維持の存 小鴨シニアクラブがハガキ一枚
 運動を行うという提案があり実行されました
 で、あなた(姉)出しました
 「今日一日があなたに存ならあなたは、何をしますの
 ころ様々文章だと思えます。
 私これを見てすいさず 朝から夜迄 好きの本を
 読んでいたい!!」 時々コーヒーも飲んで何かつまんで
 くり様々願望も存? 私は生来怠り者? はりばり前
 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



いのちも
 夢も
 小鴨シニアクラブ

「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

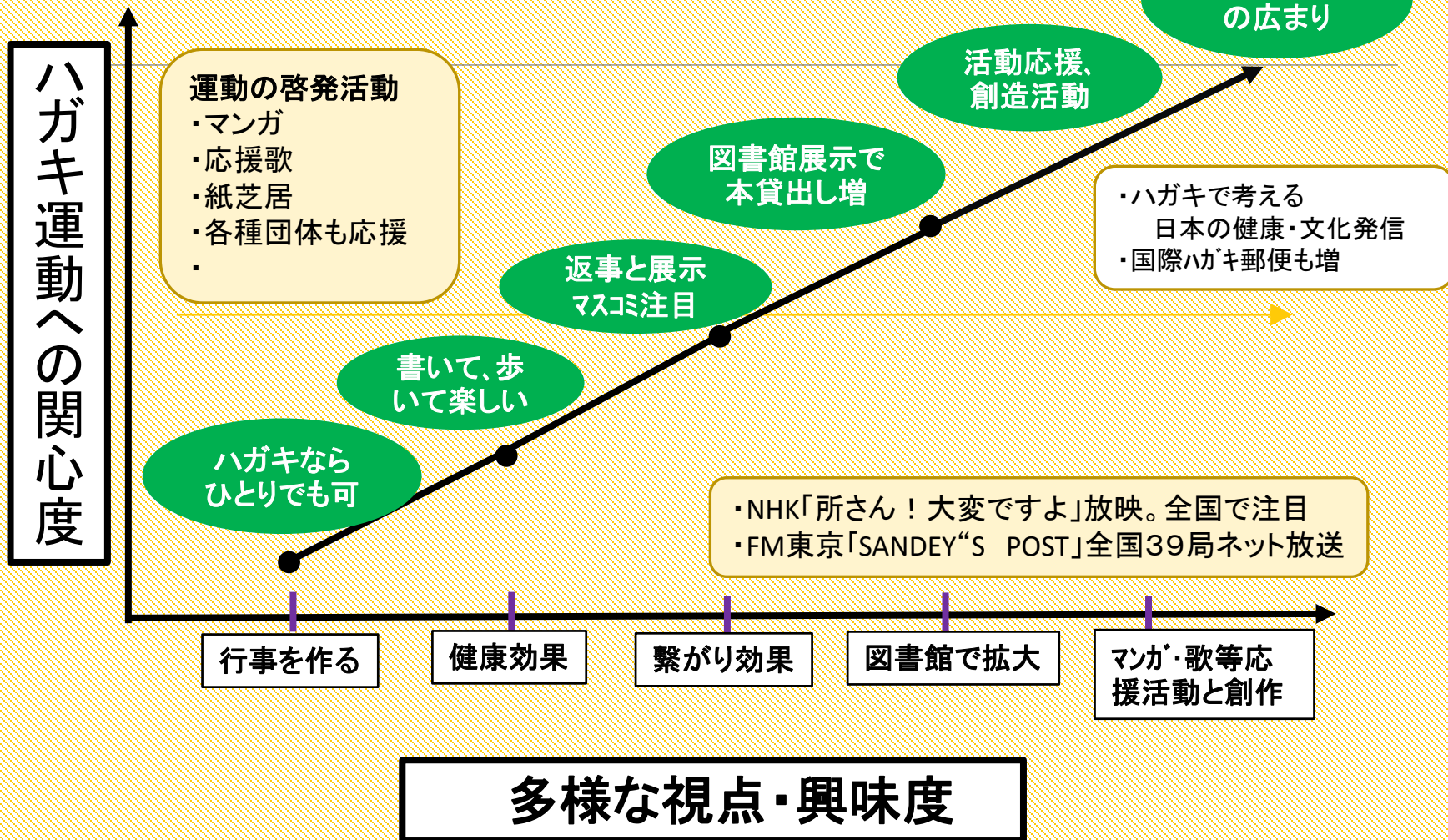
2. ネット案内・テレビ報道

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）

ハガキ出し運動が目指すもの



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（応援作品作り・地域発見）



ご清聴ありがとうございます

ございました

