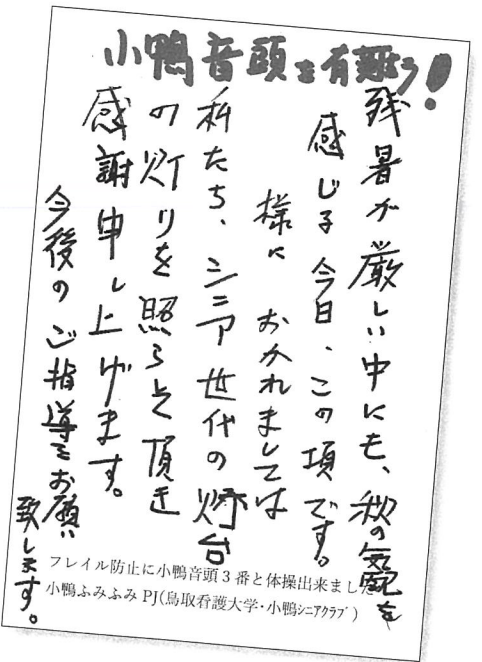


寄稿

ハガキ出し運動から 大学、倉吉市との連携で 地域おこし

鳥取県倉吉市
小鴨シニアクラブ協議会 会長 北村隆雄



ハガキ出しの例

小鴨シニアクラブ協議会は、倉吉市小鴨地区にある、老人クラブ名称組織です。

私(北村隆雄)が10年前、2012年4月(当時63歳、現在73歳)に会長になった時に名称を「シニアクラブ協議会」に変更しました。そして、シンボルマークとして北村が旗デザインを新設しました。

デザインはバックの色を、太陽↓空↓自然の緑↓大地の配色にしました。空色の比率を



小鴨シニアクラブ協議会の旗

大きくし上向きカーブに、緑・大地色で重量安定感と高揚感を出しました。鳥取県の位置と倉吉の位置は地図で表し、マークとして一目で分かるデザインを入れました。可愛く、親しみやすくするため、倉吉市マスコットキャラクターを入れてみました。(市役所からキャラクター使用許諾を得ています)。上部に地域名「小鴨」を入れ「鴨」が自然豊かな場所を特定している「地区名」を入れました。会員は2022年172名でスタートして約170名とされています。活動状況はウェブサイトに「鳥取いきいきシニアバンク」もご参照ください。

令和2年初め頃から、新型コロナウイルス感染症の影響により、鳥取県倉吉市「小鴨シニアクラブ協議会」(会員約170名)では、従来のように人が集まるようなクラブ活動ができなくなりました。そのため、活動自粛が続く、会員の中には心と体の衰えを感じる方が増え、「フレイル」の心配をされる方も出てきました。また、誰かとおつながっている安心感などのニーズも浮上してきました。このような状況の中、会長として、従来のようにクラブ活動ができないもどかしさがありました。そこで思いついたのは(手軽で、安くて、昔書いたことのある)「ハガキ出し運動」でした。

この運動は、ハガキを誰に出すか、何を書くか、どう書くかなど頭を使うとともに、「ポストまで歩く」運動を組み合わせ、そして誰かとおつながっている実感を持ってもらうことで、心と身体を活性化させることを目指すというものです。クラブでこの運動を提案したところ、みなさんに快く受け入れていただき、親戚、知り合い、友人、同級生など小鴨地区以外の方にも広がっていきました。運動に取り組んだ会員は「手書きの妙なほっこり感」を感じられるようです。

この運動を地域の新聞・テレビなどの報道機関で取り上げていただき、多くの方から賛同や参加をいただきました。令和3年7月には活動紹介本「コロナに負けない新時代 ハガキ出し運動爆走中」を出版し、ハガキと健

康・地域の活性化などに関心をもっておられる多くの方に「小鴨シニアクラブ協議会」の運動について知っていただきました。そして、この運動に興味を持たれたのが、鳥取看護大学の小石真子准教授です。地域の社会教育・発展の可能性に着目され、大学の研究事業に関する審査委員会の承認を得て、3月29日に鳥取看護大学と小鴨シニアクラブ協議会での共同研究を締結し、倉吉市にも協力をいただき研究活動を始めることとなりました。

研究活動は大きく分けて二つの取り組みを行いました。一つ目の取り組みは小鴨シニアクラブ協議会の会員を対象としたアンケートの実施、二つ目の取り組みは小鴨音頭のリニューアルに関する取り組みです。



活動紹介本

アンケートは、ハガキ出し運動について、ハガキの内容やその後のやりとりなどについて問いかけてどのような「健康ニーズ」があるのかを確認し、今後のフレイル予防や介護予防につなげるというものです。4月から5月にかけてアンケートを実施し、8月にアンケート結果の中間報告を行いました。小石准教授の分析では、小鴨地区の生活自立



北村会長(右)と鳥取看護大学の小石准教授

の実態や生活満足度は、全国平均よりも高いことが明らかになりました。これまでの取り組みがどのように影響を与えていたのかは測ることができませんが、少しでも貢献できていれば幸いです。

二つ目の小鴨音頭のリニューアルは、踊りの振り付けに介護予防の運動を取り入れるというものです。小鴨音頭は、昭和40年代から歌い踊り継がれているご当地音頭で、歌詞は2番まであります。地元の小鴨小学校では、毎年運動会の時に踊るので、小鴨地区の方は一度は聞いたことがあると思います。この小鴨音頭について、まずは大学の先生方が音楽性・操作性・効果などの確認をされ



来場者も交えて踊る楽しい発表会



フレイル予防に効果のある踊りの振付で練習

ました。既存の踊りでも一定の運動効果はあるものの、運動部位が限定されることから、新たに3番を作詞して、全身に効果のある踊りの振り付けを追加することで新小鴨音頭が誕生しました。

また、この小鴨音頭のメロディは、口頭で伝えられてきていたため、楽譜が存在していませんでした。そのため、この機会に大学の先生方の協力をいただき採譜・楽譜化を行いました。そして、令和4年11月には新小鴨音頭の発表会を行いました。この発表会に向けて、9月から10月に小鴨シニアクラブ協議会の会員や地元の有志の方々でボランティアチームを結成し、大学の先生方のご指導のもと、歌と踊りの練習に励みました。

発表会の当日は、みんなで小鴨キャラクターロゴをあしらったTシャツを着て、小鴨シニアクラブ協議会の会員をはじめ、地域の方々と、新小鴨音頭を楽しみました。

今後、フォローのためのアンコール会やPR・普及活動を行っていきます。ハガキ出し運動とあわせて、全国の多くの方にこの取り組みを知っていただけたら嬉しいです。

また、ハガキ出し運動と新小鴨音頭以外にも、小鴨健康手帳を作成し、会員への配布を行いました。この小鴨健康手帳は、地区の歴



絵手紙教室の様子

史、健康に関する情報やカレンダーなどを収録した1冊のファイルとなっています。また、必要な情報を追加したり、カレンダーを差替えたり、自身の更新ができるようになっていきます。会員の皆さんに末永く使ってもらえればと思っています。

この度の取り組みに限らず、オリジナルキャラクターの作成、応援歌、絵本、寸劇など、様々な運動から副産物的に取り組みが広がっていくことを期待しています。子どもからシニアまで多世代の共感を得ながら取り組みを行い、会員、地域住民、大学や行政などと連携しながら一緒に地域を盛り上げていければと考えています。