



## 元気と幸せを呼ぶ小冊子

～お役立ち屋が始まりました～

### 目 次

はじめに 元気の意味とは何ですか？ 「話す」と「書く」の違い  
意味が分からなくても向かっていく 67歳からの起業 歌ってよ夕陽の歌を あだ名が人生に影響を及ぼす！？ 続けていれば上手になる 「幸せ」を呼ぶ方法 一番関心・興味があるものは何？  
幸せを呼ぶおひさまシール 大島健作の未来予報 笑うから嬉しい楽しいおかしい 坂本竜馬のように ふわっとやる方がいい  
病気も後遺症も敵だと思わずに 未知の世界 ニュースレターによる潜在能力活用セミナー 未来を切り開いていくきっかけ ファン作りのヒントがニュースレターの中に あなたの代わりに営業をしてくれる〇〇通信 ブックマーケティング  
ハガキ名刺なんていかがですか！ ニュースレターって何ですか？  
お役立ち屋についてのご挨拶 お役立ち屋のご案内  
大島健作の自己紹介（ハガキ名刺） トピックスとお知らせ 終わりに

## 【はじめに】

毎朝「元気便り」を書いていることが、今回も発行となりました。2年前の6月が初回で今回はNo.4です。前は4ヶ月前の7月の発行で、ニュースレターがメインとなっていて、お店や会社をされている方を対象にしたもので、今回は「お役立ち屋」が登場、すべての方を対象とさせて頂きました。

そして、タイトルに「元気と幸せを呼ぶ小冊子」を入れました。私の事業（まだ事業と呼べるものではないのですが）の中の「元気ニュースレター研究会」「幸せを呼ぶおひさまショップ」「お役立ち屋」の3つが関連して助け合っていくことを願っています。ニュースレターはお店や会社をされている方ばかりでなく、多くの方に興味を持って頂きたいです。

なお、今回の内容は前半がNo.1の中から選び抜粋、後半がNo.3の中からニュースレターに関するもの、最後にお役立ち屋の内容を入れています。またNo.2はNo.3とほぼ一緒です。今までの冊子と重複しているものもありますが、改めて読んでみると懐かしさと新鮮さを感じます。この冊子が皆さまのお役立ちになりましたら幸いです。

## 【元気の意味とは何ですか？】

2020年10月8日

元気便りを今日から書いてみます。平成18年の8月から10年間毎日書いていました。建材店の仕事のことから始まり、日々の出来事や自分の考え思いをできるだけリアルに書いたのが、皆さん興味を持って読まれたようです。その元気便りをまた書いてみることにしました。

さて、私は父が築いた建材店を平成28年12月に潰してしまい、以後フリーターになりました。63歳の時です。建材店の親父とし

て一生を終えると思っていたのに、それは想定外のことでした。今現在は新聞配達・ピザ屋の店員・コンビニの店員をしています。今は、あまり束縛もされず、割と自由に生きています。

人生は自分の考えで作るとも言われますが、様々な出会いや出来事に左右されることもあります。私は高校3年生の夏休みに大阪の先生に「一隅を照らす」という言葉を教えていただき、決めていた進路を変更して父の跡継ぎをすることにしました。

数年前には京都の先生に「元気」の意味を覚えてもらいました。一般的に勢いがいい、健康の意味と思われそうですが、「元」は神様のような天地創造の存在で、その方の意志が「気」だそうです。つまり「元気」は使命や志などの奥深い意味があるのですね。

何気なく「元気」の言葉から「元気便り」としていたので、大変驚いたと同時に、とても嬉しかったです。なお、正式には「元気」が正しいそうです。

毎日書くことにより、いったいどんな効果があるのか分かりませんが、まずは自分自身が元気になるのは建材店時代に知りました。できれば、読まれた方が元気になるような記事を書ければいいなと思っている今日この頃です。

## 【「話す」と「書く」の違い】

2020年10月9日

私は元々書くことが好きなようです。高校生の時には雑誌で知り合った広島の人と文通をしていました。卒業時に会いに行きましたが会えませんでした。部活のバレー部とは別に郵便友の会にも入っていて、他校の人とも交流がありました。

さて、何かを人に伝える時に様々な方法があります。今はラインが主でしょうか。例えば「話す」と「紙に書いて渡す」の二つ

を比較してみます。話すのは相手が聞いてくれないといけませんから、聞いてもらう場を作る必要がありますね。大切な話だと、なおさらです。そして、うまく伝えられるかが重要になります。自分の思っていることを上手に分かりやすく人に伝えることは結構に難しいです。

一方、書くのはいくらでも修正ができるし、渡せばいいので割と楽かと思えます。都合のいい時にじっくり読んでもらえばいいのです。話す（言う）のは恥ずかしいし結構に勇気も要りますね。ラブレターがいい例です。

また、書けば記録に残ります。話すのも録音すれば一緒ですが。例えば講演会、50人にお話をしたとします。講演録を作れば後で振り返ることもできるし、話を聞けなかった方にも伝えることができます。この元気便りもいつか冊子になればいいなと思っている今日この頃です。

### 【意味が分からなくても向かっていく】 2020年10月10日

8年前にドリプラという夢発表会にエントリーしました。ドリプラはドリームプラン・プレゼンテーションの略で、映像と音楽を交えて10分間のプレゼンを競うのです。米子のお友達と一緒に雪の降る2月に来られた神戸のMさんが「大島さんのゴールは何ですか？」と問われました。ゴールは今までやってきたことの延長線上にあるとのこと、即座に答えられなかったのですが、夢発表会に参加してみようと思いました。

人には意味をはっきりつかんでから向かうタイプと、意味が分からなくても感性で向かうタイプとありますが、私は後者の方で、この催しに参加することが私にとってどんなメリットがあるのか全く分からなかったのですが、向かうことにしたのです。

9月に神戸で大会があり、それまで、月に一回支援会に参加してプレゼンの内容を高めました。当初予定していたのは「雲南元気学校」でしたが、途中でそれを止め、結局「元気便り」をテーマにしました。賞はもらえなかったのですが、私らしい発表だったと評価をいただきました。

私はこのドリプラに参加したことで、1人の友達を得ました。彼とは5月に出会い、私のプレゼンのお手伝いをしてくれたのです。その彼が、その年の終わりに私をモデルにした小説を書いてくれて大変驚きました。と同時にとても嬉しかったです。タイトルは「一隅を照らす 建材屋健ちゃんの夢探し」でした。

ドリプラに参加したことで何の成果があったのか、何に役立ったのか、いまだにはっきりしないのですが、何か少しずつ分かり始めたように思います。意味が分からなくても、とりあえず向かっていくのもいいのでは、と思っている今日この頃です。

## 【67歳からの起業】

2020年10月11日

私は家業を閉じてから様々な仕事をしました。最初は新聞配達、次がドライアイス屋3日、野菜の配達3週間、旅館の洗い場が半年、焼肉屋の洗い場が半年、居酒屋の洗い場と雑用係が半年、弁当屋の盛付が1か月、ユニットハウスの営業マンが9か月、現在も続いているのがピザ屋とコンビニです。よく言えば切り替えが早い、悪く言えば長続きしない、いろいろな仕事を経験したのは財産になったかもしれません。ネットで仕事を探し様々なところに応募もしました。年齢不問となっても実際は65歳が上限で、昨年に66歳になってからはその壁にぶちあたりました。

さて、私は将来を考えて自立をしようと思っています。具体的に言うと、人に使われるのではなくて自分で仕事を作って収入を得

るのです。それは起業と言われるものです。そんなもっと若い時ならまだしも、67歳になって、何ができるの、バカじゃないと言われるかと思います。

普通、起業しようと思ったら、資金が要ります。私は資金が無いので、お金を極力かけずに、私得意としていることを活かして、あまり人がやらないことを無理せず、ノーリスクでやろうと思っています。今、思い浮かぶのが、お店や会社が良くなるお手伝いです。必要なものはアイデアと行動力で、資本は私だけですからお金はかかりません。

果たして実現するのか、構想だけで終わるのか分かりませんが、楽しみながらトライしてみようと思っている今日この頃です。

### 【歌ってよ夕陽の歌を】

2020年11月28日

今朝はラジオ深夜便で大好きな森山良子さんの歌「歌ってよ夕陽の歌を」が流れました。森山良子さんは昭和23年生まれなので私より5つ上の72歳、最近、髪のコムでよく見かけます。私が高校の時に友達に誘われて松江の県民会館でコンサートがありました。私は森山さんの歌の中でこの歌が一番に好きです。

なので、松江に来られた時は、20代の前半だったようです。多分、今もあの透き通るような声なのでしょうね。なお、この歌の作曲は吉田拓郎さんで、彼が作曲した歌はすぐに分かりますね。私はおじさんなのにZARDが大好きで、車の中でよく聞いています。曲もですが、歌詞が好きで、元気づけられますね。いつか、森山さんに会いたいと思っている今日この頃です。

「夢が与えられる時には必ず実現する力も与えられる」

「自分にしかできないことをさがすことが幸せへの最短距離」

「はじまりはいつも小さい」 （しもやんの伝説の小冊子より）

## 【あだ名が人生に影響を及ぼす！？】

2020年10月14日

私の小学校の時のあだ名は「おまけ」でした。当時「森永けーんキャラメル」というコマーシャルが流れていて、「おおしまけーん」から「おまけ」になり、その内「おぼけ」という変なあだ名になってしまい、高校まで言う人もいました。きっと今、同級生に会ったら、そう呼ぶ人もあるかと思います。

さて、「おまけ」は別名「サービス」という意味ですね。自分のあだ名が自分の人生に影響を及ぼして何かの形で関わっていくのかな、なんてふと思っている今日この頃です。

## 【続けていれば上手になる】

2020年11月27日

時おり、家族に私が書いたものを渡すことがあるのですが、娘たちが「お父さんは文章が上手い」などと言います。書くことが本業の人、例えば新聞記者さんなどと比較すれば私など比ではありませんが、少しずつ上手になっているかもしれませんね。何でも一緒に、続けていれば上手になると思う今日この頃です。

## 【幸せを呼ぶ方法】

2020年12月7日

日本人は外国の人に比べて、「幸せ感」が薄いと言われています。物は何でも手に入るし、様々な点で恵まれているのに、何故か心は豊かでないのでしょうか。「幸せ」の入ったタイトルの本や歌はたくさんありますね。

「幸せ」っていったい何？

もっと経済的に恵まれていたら

もっと仕事がうまくいったら

もっと人生が思い通りになっていたら

幸せになるのでしょうか？

今の状況が幸せでないと思うのを辞めて

今が幸せだと思えばいいのです。そう思うだけで、何となく心の中が平安になるかもしれません。

それが「幸せ」を呼ぶ1つの方法だと思っている今日この頃です。

「幸福とは、なるものではなく、感じるもの。たくさんの幸福を感じる習慣で人生が変わる」 （しもやんの伝説の小冊子より）

### 【一番関心・興味があるものは何？】

2020年12月9日

あなたにとって、今、一番に関心・興味があるものは何ですか？  
家族のこと、それとも仕事のこと、あるいは自分の健康のこと他  
様々だと思われます。

では、今の私に一番関心と興味があるのは、自分の可能性です。  
潜在能力です。将来がどうなっていくのか、どう変わるのか、  
それとも変わらないのか、などと考えたりします。興味・関心がある  
と同時に私が一番恐れていて、怖いものでもあります。ワクワク  
と同時に不安もあるのですね。そのことはある本にも書いて  
ありました。しかし、その不安を超えないと新しい未来は開けない  
のでは、と思っている今日この頃です。

### 【幸せを呼ぶおひさまシール】

2020年12月13日

平成28年1月に阿蘇のイラストレーターのあべまりあちゃんが  
島根に来られ、出雲の保育園でお絵かき教室をして、翌日私の店  
でライブをしました。大分のたまちゃんも一緒だったので、2人

で対談もしてもらいました。まりあちゃんは私より少し年上で、マーガレットなどの少女雑誌の絵を描いておられた方です。

その後、私の店を「おひさまの店」にしたいという構想が生まれ、まりあちゃんがデザインして作ったおひさまバッジや、まりあちゃんの絵葉書や冊子などを並べるコーナーもできたのです。また、まりあちゃんから教えてもらった酵素玄米と焼き芋も一緒に売ろうとしたのですね。

その年の12月に会社は整理したのですが、「おひさまの店」は私の心の中に残っていました。その後、おひさまクラブの構想も生まれたのですが、思いだけで前に進めない状況でした。

そんな中、あることがきっかけになり「おひさまシール」をこの度作ることができて、名前を「幸せを呼ぶおひさまシール」と名付けました。「幸せの」よりも「幸せを呼ぶ」の方がより具体的に分かりやすいと思ったのです。

バッジは付けるものが服やカバンなどに限定されますが、シールなら携帯・車・玄関他どこでも貼れますね。携帯に貼れば、「幸せを呼ぶおひさま携帯」になり、早速に私も貼っています。

今後は「幸せを呼ぶおひさまポストカード」なども加えて、「幸せを呼ぶおひさまショップ」が展開できたらいいなと思っている今日この頃です。

なお、幸せを呼ぶおひさまシールについては、おひさまショップのホームページサイトをご覧ください。



令和2年は誰もが予想しない年だった。新型コロナウイルスという今まで経験したことが無かったものがやってきたのだ。多くの人が将来に対して不安を持った。この年の12月に島根の67歳のフリーターが作った「幸せを呼ぶおひさまシール」当初これは何？と笑われたが、後に予想もしない展開になった。

ヒントは「幸福の黄色いハンカチ」の映画から、「幸福の」より「幸せを呼ぶ」の方が分かりやすい。大島はあちこちにシールを貼っているが、見る度に笑顔になるから不思議だ。「心が安らぐ」「元気が出る」他嬉しい声をたくさんもらった。

そのうち、シールを売りたい、おひさまショップを名乗りたいと希望される人が次々あり驚いた。「幸せを呼ぶおひさまショップ」が生まれ、すぐに1000店になった。大島は1000の数字が好きだ。「千羽鶴」「1000日修業」「1000本ノック」「千と千尋の神隠し」お金も1000円からお札だ。

大島はニュースレターを活用して、おひさまショップの支援を1ヶ月に1000円という超格安な費用でしたので、評判が評判を呼び、令和9年には1000店を超えた。

その頃にはスタッフも10名を超え、大島はひたすら全国行脚をした。令和12年に念願の「おひさまコンサート」を東京ドームで開催、歌手の平原綾香さんと一緒に「おひさま」を皆で歌った。高校の時に教えてもらった座右の銘「一隅を照らす」と「おひさま」が見事にマッチングしてしまった。

以上ですが、あくまでも私の大法螺として受け取って頂ければいいと思っている今日この頃です。

**【笑うから 嬉しい楽しいおかしい】**

2020年12月25日

昨日はクリスマスイブでピザ屋も1年で一番の大忙し、私も1年ぶりにサンタになり、仲間から可愛いと言われました。配達に行った先でも、お客さんが思わず笑顔になりました。

その笑顔ですが、何かいいこと嬉しいことがあった時、おかしい時に笑いますが、その反対の時、例えば失敗したりうまくいかなかった時、注意されたり怒られた時、何か気持ちが乗らないとき、落ち込んでいる時に、笑って見たらどうでしょうか。

つまり「嬉しい楽しいおかしいから笑う」ではなく「笑うから嬉しい楽しいおかしい」に変換するのです。私も昨日の仕事の中でいくつか失敗もあり少し気落ちしましたが、携帯や車に貼っているおひさまを見て思わず笑顔になった、そんな今日この頃です。

**【坂本竜馬のように】**

2021年1月19日

中学生の時に「竜馬がゆく」を読んで、竜馬にあこがれ、竜馬のように生きたいと思いました。高校の時には1人で高知へ行きました。竜馬が生きていた幕末と今とはあらゆる状況が違いますが、私も竜馬のように人のため世のため、日本のために自分の人生をかけて生きたいです。

何も政治家でなくても、今の自分で出来ることがあると思います。例えば、ブログやSNSで何かを発信してもいいのです。昨日、テレビのワイドショーで次の日本のリーダーは誰というようなのをやっていて、ふと竜馬のことを思った今日この頃です。

## 【ふわっとやる方がいい】

2021年1月23日

今は全く縁が無くなったゴルフ、20数年前に熱中し練習場とコースに行きました。本も読みいろいろ研究したのですが、上手くなれませんでした。ある日、力を抜いて振ったらナイスショット、分かっているつもりで球が左右に行きますね。

これまた板や靴も捨ててしまったスキー、20歳から始め、信州や北海道にも行きました。緩斜面でパラレルが出来る程度ですが、ある日、板に任せて滑ったらとてもスムーズに曲がれることを知りました。曲げようとするとなめなんですね。

字の下手な私ですが、筆文字も上手に書けません。ある日、筆で「一隅を照らす」という文字を左手で書いたら、とても味のある字になりました。左手だから下手でもいいという感覚が良かったかもしれません。

何か新しいことをしようと思った時に、「意気込み」や「チャレンジ」などの思いは自分の中にしまいこんで、気軽に楽しんで、ふわっとやる方がいいように思う今日この頃です。

## 【病気も後遺症も敵だと思わずに】

2021年1月24日

私は小学校5年の時に足の病気をして玉造と米子の病院で2回手術をして、出席日数が足らず留年しました。中学の時ある日、松江市の整形外科に行ったら、この病気は松葉杖1本で治るよ、君の時には医学では分からなかったと言われびっくりしました。

2回の手術のおかげで私には後遺症があります。左足が少し細く短くて弱いのです。でも、たいしたことは無くスポーツもやっていたのです。病気も後遺症も敵だと思わずに、一緒に生きると考えた方がいいのではと思っている今日この頃です。

## 【未知の世界】

2023年5月14日

未知の世界いいですね。あこがれます。新しい人との出会いもありますが、新しい自分との出会いもあることでしょう。

ニュースレターの仕事も未知の世界です。私がやろう、やりたいと思っているのは、あまり前例も無く、もしかしたら誰もやっていなかった事かもしれません。自分がいいと思ったことを、必ずうまくいくと信じてやるのです。未知の世界に歩いていく自分に期待したいと思う今日この頃です。

## 【ニュースレターによる潜在能力活用セミナー】

5月28日

潜在能力とは何？ どうしたら引き出して活用できるのか？  
そうした関係の本もあり読んでみたいです。自分の知らない自分を知ることが、潜在能力につながっているのではないかと思います。そんな潜在能力と自分で作るニュースレターを関連させてみました。将来、「ニュースレターによる潜在能力活用セミナー」をしたら面白いのではないかと思います今日この頃です。

## 【未来を切り開いていくきっかけ】

2023年5月31日

この冊子の最後に、私の願望・理想としている自分の姿・夢などを書いてみました。そうしたことを口に出すのは結構に恥ずかしくて難しいのですが、書いたものを渡すのは楽ですね。将来、私と一緒に活動してくれる方や応援して下さる方が現れて増える1つの方法になるかもしれません。この冊子をお店や会社や営業をされている方、お友達やお知り合いの方などに渡すことが私の

新たな力になって、未来を切り開いていくきっかけになればいいなと思う、今日この頃です。

### 【ファン作りのヒントがニュースレターの中に】

6月12日

一般的に世の中の大部分は商品情報が主体の売込チラシですが、売込の少ないニュースレターをチラシの中に入れると一味違ったものなと思います。例えば、スーパーのチラシの中に「お父さんでも簡単に作れる一品料理のレシピ」などあったら私も興味を持ちますね。

普段から何か1品覚えて欲しいと妻から言われているのですが、中々踏み出せないです。スーパーへ行くとそんなコーナーがあって、材料とレシピが置いてあると探さなくていいから便利です。毎週一品ずつ覚えてたらとんでもないことになる？（笑）

商品情報の他に商品との出会いや、商品が完成するまでの苦労話を物語風に、お客さまの声やスタッフの顔写真と思い等を入れてみたらいかがでしょうか。昔から「モノを売るより人を売れ」と言われますが、ファン作りのヒントがニュースレターの中にあるのではと思う今日この頃です。

### 【あなたの代わりに営業をしてくれる〇〇通信】2023年1月19日

元々、私は気が弱くて、営業に向いているとは言えませんでした。断られるのを恐れて人をお願いするのが苦手なタイプでした。それでも、前職の建材店では営業をしないといけず、重い足取りをしたものです。一度、親しくなればしめたものです。人間関係ができれば、後は楽になりスイスイ行きますね。

その親しくなる方法の1つが、ニュースレターを通して自分を知ってもらうことです。大事なのはいい格好せずに、ある程度自分をさらけ出したらいいと思います。ずっこけたり、笑われるようなことを書くと意外に反応が良いです。

割と簡単に作れるのがハガキサイズのポストカードです。表面は、イベント等のお知らせなどを入れ、上部に空白スペースを作り、手書きメッセージや郵送の場合は宛名を書きます。裏面は自分の紹介や最近の出来事などを書くと〇〇通信になります。あるいは、すべてをプロフィールにさせてもいいですね。

作るだけでも楽しくなりますよ。いろいろ工夫してみればいいと思います。なお、〇〇の中には自分の名前を入れてみて下さい。

〇〇通信は、いろいろな場面で使えると思います。お客様を訪問して留守だった時、先方が忙しくて十分な時間が取れなかった時、お願いごとが中々口に出せない時、あなたが心をこめて作成した〇〇通信が、あなたの代わりに営業をしてくれることでしょう。

なお、ハガキは封書の手紙と違いオープンなので、他の方に見てもらえる効果もあると思う今日この頃です。

## 【ブックマーケティング】

2023年6月26日

見込み客を探す手法の1つであるブックマーケティング。例えば、工務店さん、「一戸建て、マンション、借家、どれにする？」という冊子があれば興味持たれる人あると思います。例えば、車屋さん、「ライフスタイルに合った車選び！」そんな冊子があれば読んでみたいです。売り手目線ではなくお客様目線がポイントで

お客様が得する内容の冊子を作れば、やがてそれがファン作りにつながり、自らが得すると思う今日この頃です。

### 【ハガキ名刺なんていかがですか！】

一般的に名刺はサイズが小さく限られた情報しか入らないのでハガキ名刺なんていかがですか！自分のプロフィールを知ってもらうことが相手の方と親しくなる一歩だと思います。ハガキは名刺と違い印刷もコピーも簡単にできるので便利ですね。

例えば、営業訪問して留守だった時、ハガキ名刺に何かの連絡やお願い等のメッセージを空欄に書いて受付あるいは郵便受けに、または事務員さんに渡してもいいと思います。ハガキなので郵便で送れるので便利ですね。

名刺は通常は初めて会う方に渡すもの、一味違った名刺を渡すことで、話題性と好印象や親近感などを得られる効果があると思います。新規開拓の新たな武器としてもご活用頂ければ嬉しいです。

### 【ニュースレターって何ですか？】

広い意味では新聞や地域・学校からのお知らせもニュースレターです。一度お客様になられた方を固定客（ファン）にするための1つの方法で、売込の極めて少ない「ひとり新聞」とも呼ばれています。

ニュースレターを勉強することで、チラシ・ホームページなどの情報発信の向上と、より良いコミュニケーションの構築に役立つ可能性もあると思います。

## 【お役立ち屋についてのご挨拶】

お役立ち屋は私が8年前に作った言葉ですが、まだ何も始まっていません。これからスタートするのです。よく耳にする便利屋とは考え方や方向性が違います。人や世の中に何かの役に立つことはいいことだと誰もが言います。そして、お役に立つことで気持ちも良くなり、元気になり、また生きがいも感じます。自分は自分でいいのだという自己肯定感も上がります。

そんなお役に立つことを「お役立ち屋」としてみました。なお、私の専売特許にするつもりはありません。「お役立ち」と「屋」という日本独特の素晴らしい言葉をつなげたものが、何かのお役立ちになることを願っています。事業（商売）になってもいいし、ならなくてもいいし、気に入られたら誰でもこの言葉を使われたらいいと思っています。「お役立ち屋」を名乗られることにより、人やお店や会社や社会がいくらか良くなればよいなと思います。どうぞ、ご指導とご支援のほど宜しくお願いいたします。

## 【お役立ち屋のご案内】

まずは身近な家庭・地域・職場内などでお役立ちの意識を持つと、何かが変わるかもしれないと考えてみました。日々の生活で日常していることを「当たり前」から「お役立ち」に変えてみるのです。生き方や人生を変えるのは難しいですが、考え方や捉え方を変えるのは割と易しいです。そんな形の「お役立ち屋」も世の中に広めてみたいと思いました。

もしよろしかったら「お役立ち屋」のメンバー（サポーター）になって頂けましたら大変に嬉しいです。自ら名乗られてもいいし、

アドバイスや応援する形他何でもいいです。一口550円（送料込・税込）です。メンバーズカード・小冊子・おひさまセットを送付いたします。（送付時に振込先を連絡します）申込は電話・ショートメール・メール・サイトまでお願いします。



今現在これといった活動は無く、何かの考えや行動を強要することなどは一切ありません。なお、サイトは今のところなくて、「幸せを呼ぶおひさまショップ」の中に当分は間借りします。

おひさまのように「あかるく あたたかく かがやいて」を理念として歩いていきますので、ご指導とご声援を宜しくお願いいたします。また、サイトの中にお役立ちコラムの欄を作りましたので皆様の声を掲載させていただきます。詳しくはサイトをご覧ください。なおメンバー様の個人情報は郵送の時のみ使用させていただきます。

### 【大島健作の自己紹介（ハガキ名刺）】 令和5年11月現在

（以下の内容をハガキに印刷しています）

両親が築いた建材店の2代目として40年建材の仕事をしてきましたが、私の力不足で平成28年12月に店を無くしました。私は新しい物好きで行動力もあり、様々な取組をしたので山陰経済ウィークリーに5回も掲載され、変わった建材店として見られたようです。今後は、お店や会社の発展につながるお手伝いをしたいです。私は昔から書くことが好きで、建材店時代には情報誌（以前はニュースレターという言葉を知りませんでした）や小冊子（別名ガイドブック）をたくさん作りました。今この時に、ニュースレターを通して皆様のお役に立つ人生をスタートできることに心がワクワクしています。幸せを呼ぶおひさまショップもしています。昭和28年7月生まれ・70歳

「いいところ」笑顔・アイデア・行動力

「好きな歌手」ZARD・チューブ



「日課」スクワット30回・朝晩ワンコの散歩  
「趣味」50歳から始めたソフトバレー、ただ今休憩中  
「元気便り」毎朝、HPとフェイスブックに発信中  
現在はゴルフ練習場でフロントの仕事をしています。

## 【トピックスとお知らせ】

- 私のフリーノートの中の「なりたい姿・やりたいこと・願望」欄を紹介します。4年後から7年後の2030年が達成目標です。自由にやりたいことをする日々にする、元気ニューズレター研究会の事務所を持つ、ソフトバレー・スキートの復活、おひさまカップソフトバレー大会の開催、元気ニューズレター研究会と幸せを呼ぶおひさまショップの運営を高校生とシニアの方々に委託、セミナー開催で全国行脚、お役立ちおひさま館の建設、おひさまコンサートの開催、雲南元気学校の復活、ガイアの夜明けに出演（達成順序は前後します）
  
- 「ニューズレター元気セミナー」にご参加されませんか。ニューズレターを作ることで人・お店・会社が元気になることが目標です。参加費お1人2800円（交通費別途）最低開催人数は4名です。内容はハガキ名刺作成と〇〇通信作成と小冊子作成、所要時間は約100分です。内容については事前にご相談下さい。
  
- 元気ニューズレター研究会の会員を募集しています。会費は最初の1000円のみ、特典があります。セミナーと研究会、詳しくは元気ニューズレター研究会のホームページをご覧ください。

## 【終わりに】

- ・自分に送る未来レター（葉書サイズ）とニューズレターセミナーのレジメを作りました。いずれも研究会のサイトの情報館の中に入れてあります。
- ・11月4日に大東中学校古希同窓会があり、その時に配りたいと思いNo.4を作りました。3年前の記事を読み、新たなファイトも湧きました。70歳になっても一生青春の気持で日々を過ごしたいと思う今日この頃です。

大島健作の元気便り No. 4  
元気と幸せを呼ぶ小冊子  
～お役立ち屋が始まりました～

発行日 令和5年（2023年）11月1日  
価 格 100円（別途送料100円・10冊以上送料無料）  
10冊でおまけ1冊（小学校の時のあだ名がおまけでした）  
印 刷 元気ニュースレター研究会のホームページの情報館に  
PDFデータを入れています。冊子印刷設定、左綴じで  
印刷して下さい。なおデータの修正はしないで下さい。  
（No.1から今回のNo.4まで全て情報館に入れています。）  
※コピーと印刷はご自由ですが、それらの販売はお控えください。  
※この小冊子をもしも何かの勉強会やセミナーの参考資料とし  
てお使いされるようでしたら、ご自由に印刷されてご活用下さい。

発行者 大島健作 kensaku.ohshima@gmail.com  
〒699-1221 島根県雲南市大東町飯田53-4  
携帯 090-8996-0850

○ブログ「大島健作の元気便り」

<https://kensaku-genki.hatenablog.com/>

○元気ニュースレター研究会 <http://genki-newsletter.com/>

○幸せを呼ぶおひさまショップ <http://ohisamashop.com/>



題字 下川浩二氏（愛称：しもやん）