



巻頭言

川柳の面白さ

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

この頃、巻頭言では固い話ばかり書いていたので、たまにはゆるい話もしたいと思います。

シーズネット三重から送られてくる「かわらばん」は、こちらの通信みたいなもので毎月発行されています。それぞれの記事のタイトルにはクレヨンでさっと色が塗られて手作り感が感じられ、受け取った方もなんとなく暖かい感じになります。その「かわらばん」に毎月、会員の川柳が載っていますが、これがとても面白いので、いくつか紹介しながら私なりの感じたこと（龍）も述べましょう。

○「眠れない そのうち永遠（とわ）に眠れます」（歌姫）

（龍）年を取ると眠りが浅くなりますよね。私も「バタンキュー」はしばらく経験していません。眠りにつくまで長くなってきたり、途中で覚醒するとそのまま眠れないということがしばしばあります。そのうち永遠に眠れることは間違いありません。あまり早くそうなりたくないですが。

○「100 歳まで 生きると思うと 気が重い」（メダカの子）

（龍）講演などで「人生 100 歳」と言っている私としては「うーん」というしかありませんが、確かにあと 20～40 年も生きるのかと思うと気も重くなりそう。だからこそ、気を軽くするシーズネットの活動が必要なんだと思うのです……

○「一人でも 行きますと 靴を履く」（チラウ）

（龍）この句は一人暮らしの寂しさだけではなく、一人暮らしの楽しさ、心の内にある方への想いも含んでいるような感じがしますね。一人暮らしになっても「ただいま」といって誰かに声掛けたいなあと思いました。

○「我が庭は 緑がいっぱい 雑草で」（モーちゃん）

（龍）年を取るとだんだん身の回りのことができなくなる

か億劫になるものですが、この方は元気な頃はとてもきれいに庭を手入れしていたことでしょう。それが思われるとともに、SDGs などの環境啓発にもチクリとした滑稽が感じられます。

○「夏長く 秋短くて 冬長し」（ゲン）

（龍）その通り！北海道も三重も地球温暖化の影響は同様ですね。

○ダイエットしたのと訊きたいこの秋刀魚（モーちゃん）

（龍）川柳特有の滑稽がうまいなあと感じます。この句のとおり、大きな秋刀魚は見なくなりましたね。

さて、三重ばかり取り上げていると会員から文句がくるのではないかと、我が北海層のシーズネットの仲間の川柳も披露しましょう。

○「新しい仲間づくりに若返り」（昔の乙女）

（龍）まさにシーズネットの目指すところを簡潔に表現してくれました。座布団 10 枚！

○「薄墨の過去の夢から恋の色」（浜正吉）

（龍）うーん。俳句とも言えそうで季語が無いから川柳かとも思いつつ、何となく、青春時代を思い返す感じの句ですね。光り輝いていた青春は薄墨色の過去になっているけど、過ぎ去った日々を振り返ってもその時のときめきは色褪せないよねえ……

とまあ、雑駁に紹介しましたが、シーズネットでは他にも五行歌や短歌なども活発で、自分の想いを何らかの文章にして表すことは、自分が生き活きと生きているしるしとも思います。川柳など形式が決まっていると表現すること自体がとっつきやすくなりますので、皆さまも一日一句取り組んではいかがでしょう。「いい感じ！」と思ったら、是非、通信に投稿してください！

第 24 回（令和 7 年）通常社員総会等のお知らせ

第 24 回の通常社員総会を下記の要領で開催します。総会議案書は別途「正会員」に送付致しますので、総会当日にご持参下さい。

日時 令和 7 年 5 月 30 日（金） 午後 2 時 00 分～

場所 札幌市民ホール 2 階（カナモトホール）第 1・2 会議室

議題 1、令和 6 年度事業報告・活動報告書・監査報告

2、令和 7 年度事業計画・活動計画（案）

3、その他

「会員交流会」 上記総会終了後、役員、正会員、賛助会員による開催予定（詳しくは 5 月号掲載）

2月運営会議報告

日時：令和7年2月26日(水) 13:30～
場所：シーズネット研修室 出席 8名
進行：福田事務局長

1. 各事業関係について

- ・サ付き高住登録等 4～1月 道、市の登録状況
北海道 新規2件(前年±0) 更新23件(前年▲12)
札幌市 新規5件(前年±0) 更新31件(前年▲2)
- ・市民公開講座の開催
3月25日(火) 13:30～エルプラザ大ホール
「市民参加でつくる、あたたかい未来」
講師～元札幌市長 上田文雄 氏 ほか
- ・シニアのための知恵袋講座
3月28日(金) 10:30～ 看護師 後藤静香 氏
「いきいき元気！自分らしく最期まで」

2. 活動計算書の件

- ・ 4～1月 管理部門 +72千円
事業部門 +5,443千円
トータル +5,516千円

大口寄付により、収支が大幅改善

3. その他

- ・ サークル等の変更点と課題（3月11日推進会議で説明）
「推進会議」を「世話人会議」に呼称変更
世話人は複数体制とし、任期（原則2年）を設ける
指導者等が必要な場合は講師を置くことができる等
- ・ 定款の改正
「生活援助従事者研修」を実施できるよう定款改正
し、アクティブシニア層が介護業界で活躍できるよう期待

3月推進会議報告

日時：令和7年3月11日(水) 10:30～12:00
場所：札幌エルプラザ4階 出席： 17名
司会：田中美智子 記録：笠原、前田

I 事務局連絡事項

- ① 市民公開講座「市民参加でつくるあたたかい未来」元札幌市長上田文雄氏 沢山のご参加を
- ② 社員総会5月30日(金)市民ホール 正会員
終了後「会員交流会開催」 正・賛助会員
- ③ 新入会員オリエンテーション 参加者の発言
- ④ 推進会議への意見 意見や議論する場です
- ⑤ 「知恵袋講座」は3月28日で終了します
- ⑥ 2サークルは廃部(陽だまり、ホテル文化活用)
- ⑦ 北大ガレッジセールは5月13日です

II 議題

1. サークルの課題解決に向けた変更点

- ① 呼称変更「世話人会議」に
 - ② 原則2年任期(最長4年)を設けて複数体制に
 - ③ 資格者、指導者は「講師」として置くことができる
 - ④ 世話人はみんなで公平に分担すること
 - ⑤ 各サークル打合せして「活動申請書」毎春提出
 - ・ いきなり決定はおかしい？
 - ・ 全然問題発生していない旭川支部を参考にした
 - ・ いつも時間切れ、4月から研修室たっぷり時間有り
 - ・ 世話人会議で無く「サークル会議」全員一致で決定
 - ・ 提案は今後の為に良いので同じ方向に向かって努力
- 次回は「サークル会議」は4月10日研修室です。

シーズネット やさしい解説欄

「北海道大学ガレッジセールに参加しませんか?!」

北海道大学には約1000人の留学生がおり、留学生の日本での勉学の日常生活を支援するため、北大では、春(5月)と秋(10月)の年2回、寄贈された日常生活用品(新品同様の炊飯器、布団、タオル、食器など身の回り品)を、無償に近い値段で留学生に販売する「ガレッジセール」を開催しています。

シーズネットの活動目的4本柱の一つの「役割づくり」として、北大の女性職員等で構成された国際婦人交流会と一緒に、ガレッジセールの売り子となって留学生への支援交流活動を行っています。

シーズネットの会員の皆様、今春、5月13日(火)のガレッジセールに参加してみませんか？
日本語のみで大丈夫！楽しいですよ～

担当理事 青木基成

新入会員説明会(オリエンテーション)

4月25日(金) シーズネット研修室にて、2025年1月～3月に入会した新入会員に対して説明会を開催致しますので、該当者は必ず参加をお願いします。13:30分～15:30分を予定しています。

内容は、①シーズネットの理念・心得 ②今後の活動等 ③通信の読み方 ④質問等
既存の会員で以前参加できなかった方や希望者は、事前に事務局まで連絡してください。

2025 年度 社会貢献活動予定（4.5 月分）

日 程	場 所	活 動 内 容
4 月 10 日(木)	札幌エルプラザ	全体会議（班編成の確立）
4 月 17 日(木)	大通公園西 3 丁目	春花苗植え(全体活動)
5 月 8 日～毎週木曜日	大通公園西 3 丁目	花壇整備活動(各班毎)
5 月 1 日(木)	野幌森林公園シーズネットの森	地ならし、植樹位置の確定
5 月 7 日(水)	野幌森林公園シーズネットの森	植樹

【大通公園花壇ボランティア】

大通公園を行き交う市民や観光客の皆様へ「花のおもてなし」をしましょう。

日 時：4 月 17 日(木) 9 時 50 分集合

集合場所：大通 3 丁目

内 容：カラフルなパンジーを植えます

まだ登録されていない方、当日参加も OK。花壇整備活動もあります♪

～パンジーを全員で 2000 株程度植え込みました(昨年の様子)～



【野幌森林公園「シーズネットの森づくり」参加者募集】

森林は二酸化炭素を吸収することから地球温暖化防止に役立ちます。

そこで、令和 5 年から野幌森林公園に「シーズネットの森」づくりをしています。

森林浴をしながら、環境改善活動をしましょう。

活動頻度：年に 2～3 回 活動時間は 90 分程度

活動内容：30 cm くらいの苗木を植えたり、苗木の周りの下草刈り

集合場所：地下鉄新札幌駅に集合し、タクシーで現地往復します

申 込 み：011-717-6001（シーズネット事務局） 締切り 4 月 18 日（金）

お問合せ：森づくり担当 上村

＜ 会費の納入について ＞

シーズネット会員の年会費は、通信発送の際に同封している振込用紙により郵便局で納入をお願いします。事務所で納入することも可能ですが、その際は振込用紙をご持参ください。

振込用紙には、住所、氏名、会員番号などが記載されております。持参されなかった場合、それらの情報を記入いただいたり、事務局側でも会員情報の確認作業が必要となります。双方の手間を省くため、ご理解とご協力をお願いいたします。

サークル&グループ活動

- ★参加申込みやキャンセルは→各サークルの代表者や担当者へ。事務局では受付しません。
- ★連絡先電話番号は、別紙カレンダー裏面のサークル・支部一覧に掲載されています。
- ★新型コロナウィルス感染症は「5類」になりました。よって各サークルはみんなで話し合いして決めて下さい。事務局ではマスクの着用は個人の判断に任せる事にしました。

ホットなお知らせ

かゆいところに手が届く孫のような存在
北大ボランティア団体「まごのて」
代 表：河辺 琉雅

メール：magonote.otasuke@gmail.com

★ピアノ教室★

4月の予定は次のとおりです。
日 時：4月11日（金）、24日（木）
10:00～12:30 30分のレッスンです。
場 所：シーズネット研修室
費 用：レッスン料2,000円(30分)+会場費300円

※15分無料体験レッスンも受け付けています

★卓球教室★～2024年12月から開催～

初心者でもそれなりにできるシニア向けの
スポーツ、一緒に楽しみましょう！
日 時：4月21日(月) 14:00～16:00
場 所：アヒル屋（北23西15-5-22元町明和ビル2F）
費 用：1,500円
申 込：シーズネットへ

★太極拳教室★～2025年2月から開催～

激しい動きはなく、手軽に自宅での運動が可能な
太極拳に挑戦してみましょう！
日 時：4月17日(木) 14:00～15:30
場 所：シーズネット研修室
費 用：700円
申 込：シーズネットへ



いろいろな教室を体験、楽しんでみよう！！

ステップ&ステップ

爽やかな季節と共に軽やかにステップを踏みます。
心身共にリフレッシュしましょう！
日 時：①4月 9日(水) 13:30～15:00
②4月 30日(水) 13:30～15:00
会 場：市民交流プラザ402（北1西1）
会 費：500円（会場費、参加費）
その他：申込は不要です

男の料理教室

丼物と汁物です。料理は元気が出て健康の元です。是非
参加して楽しみましょう。

日 時：4月24日（木） 10:00～12:00

場 所：厚別区民センター 2階料理教室

住所：厚別区厚別中央1条5丁目3-14

会 費：2,000円(参加料・材料費含む)

その他：持ち物は、バングナ、前掛け、ふきん

健康麻雀サークル

自分の足で外に出て現地で直接人と対峙し、コミュ
ニケーションを取る事こそが精神肉肉体面における
健康維持にはとても重要な事です。

日 時：4月7日,14日,21日,28日（毎週月曜日です）

毎週月曜日 13:00～16:00

場 所：北区民センター（北区北25条西6丁目）

会 費：400円

申 込：代表 川原 090-7584-4321 ※Cメールで
その他：12時45分迄にお集まり下さい。

パソコン勉強会

パソコンの悩み事相談、楽しいネット検索
word、Excel：初級、応用問題集による学習
日 時：4月10日（木） 13時30分～15時30分
場 所：研修室
会 費：500円（テキスト代+参加料¥300）
申 込：不要
その他：パソコン持参（持っていない方相談応じます）

わくわく同好会・旅行サークル合同

サケのふるさと水族館バックヤードツアーと稚魚の
放流体験&道の駅のフードコートで昼食(自由食)
そして新千歳空港で童心に帰りスタンプラリーを
楽しみませんか？（行き先～千歳）
日 時：4月18日(金) 集合9:15、解散16:00
集 合：JR札幌駅東口 みどりの窓口周辺
会 費：1,600円
（参加費+入館料+タクシー代）
申 込：森川（携帯Cメールでお願い致します）
その他：先着20名
※JR運賃、食事代（各自負担）

サークル&グループ活動	
絵手紙同好会 「早春の音」をテーマに絵手紙を描きましょう 日 時： 4月18日（金） 13:30～15:00 場 所： シーズネット研修室 会 費： 300円	五行歌の会 輪っはっは！和っはっは！ 新年度はランチ会でスタートしましょう。 日 時： 4月1日（火） 11:30～13:30 場 所： 「梅の花」 中央区南1西1 札幌シャンティ 4F 会 費： 1,500円（ランチ代） 申 込： 詳細は代表まで
百聞会 身近な情報の天気予報、少し先の自然現象を知る予測情報です。今回は現役の北消防署課長で写真家でもあります野村耕一さんに、地形、地勢と気象予防など楽しい話を伺います。 日 時： 4月21日（月） 10:00 場 所： エルプラザ 3F OA研修室 （北8西3） 会 費： 1,500円 申 込： 國廣 康雄（090-2816-2309） ショートメール可 その他： 15名限定（レストランの都合上） 昼食～ホテルマイステイズ14階レストラン 食事は生姜焼き定食・コーヒー付きです	楽しいリコーダー入門 4月、新学期に心が躍った子供の頃、あのドキドキ、ワクワクを今も大事にしたい！！ 日 時： 4月14日(月) 10:30～12:30 4月28日(月) 10:30～12:30 場 所： 札幌市若者支援総合センター 中) 南1 東2 大通バスセンタービル2号館 会 費： 500円（会場費・楽譜代） 申 込： 代表まで
音読を楽しむ会 声が出にくいと感じている人、月に一度皆で声を出してみませんか。やさしい本を声に出して読むだけです。皆と楽しく声を出しましょう、笑いましょう。 日 時： 4月15日（火） 13:30～15:00 場 所： シーズネット研修室 会 費： 300円 コピー代50円 申 込： 代表まで	歩こう会 ◎定期総会～ ①2024年度活動・収支報告 ②2025年度活動計画 ③改正点、役員紹介 日 時： 4月7日（月） 13:30～15:30 場 所： エルプラザ4階研修室2（北8西3） 会 費： 100円（事務局納入分） ※ 例会参加者は是非出席願います。 ~~~~~ ◎例会～春の桜見学会 地下鉄南北線中の島駅2番出口側券売機横集合→ 寒地土木研究所→幌平橋→中島公園（昼食休憩解散） ※ 敷物持参するとよい 場 所： 寒地土木研究所、幌平橋、中島公園 日 時： 4月30日（水） 10:30～13:00 集 合： 地下鉄南北線中の島駅2番出口側券売機横 会 費： 300円（釣り銭無きように） 申 込： 不要（昼食各自持参）
シーズネット合唱団 待ちに待った春の到来です。さあ、今月も美しい春の歌、明るく元気の出る懐かしい歌など、皆さんで声を合わせ楽しく歌いましょう。 みなさま、お集まりくださ～い。 日 時： 4月8日、4月22日（火） 10:30～12:00 場 所： 札幌市民交流プラザ 控室401 会 費： 500円（会場費、参加料） ☆マスク、名札のご用意をお願い致します。	
片付け倶楽部 どなたでも気軽に片づけの相談ができます。片づけのプロや参加者のみなさんで解決策を考えます。継続して参加するとどんどん片づけが進みます。 日 時： 4月25日（金） 10:30～12:00 場 所： シーズネット研修室 会 費： 300円 ※ 5月は30日（金）の予定です	グラウンド・ゴルフ倶楽部 令和7年のグラウンド・ゴルフの始まりです。用具は準備しています。初めての方大歓迎です。手ぶらでおいでください。 日 時： 4月14日（月） 10:00～12:00 場 所： 平岸1条4丁目新木の花園地グラウンド 会 費： 300円 申 込： 不要 ※9:45までに団地内のサウナ前のはなに集合して下さい

サークル&グループ活動

お抹茶を楽しむ会

お抹茶とお菓子。お茶碗お持ちの方は持参をお願いします。お持ちでない方は、お知らせください用意します。茶道の基本と4月のお花とお菓子の話です。

日 時： 4月3日（木） 13:15～15:45

場 所： 札幌エルプラザ和室5
札幌市北区北8条西3丁目

会 費： 1,000円（会費、お茶、お菓子、資料代）

申 込： 3月31日（月）代表まで

PHP友の会

月刊誌「PHP」を読み、当日集まった皆さんと一緒に読後感想等についてお喋りしませんか！サブテーマ「世界では戦争が続いています。日本もけっして無縁ではないと思います。皆さんはどう考えますか」

日 時： 4月24日(木) 13:30～15:00

場 所： シーズネット研修室

会 費： 300円

出席はメールか電話でお願いします。

短歌勉強会

① 作品の互評、感想、添作 ② 添作教室

日 時： 4月8日(火) 13:30～15:30

場 所： シーズネット研修室

会 費： 400円

提 出： 作品提出：2首 勉強会の1週間前まで
(見学者は不要)

楽しいお花

4月はルイ15世という花型をします。器は足のある高めの物をお持ち下さい。生花で生けます。剣山は使いません。持ち帰り用の大きめな袋をお持ち下さい。ハサミも忘れずに。

日 時： 4月3日（木） 10：30～12：00

場 所： シーズネット研修室

会 費： 1,600円

※4月1日までに、不在時は留守電に

歌謡サークル

4月春本番 さあ～元気に楽しく歌いましょう♪
(歌2時間＋コーヒータイム1時間)

5階受付でシーズネットと伝えてレシートを貰い6階の34号室に集合して下さい。

日 時： 4月1日（火） 13:30～17:00

場 所： カラオケ「ラウンドワン」 すずきの店
中)南5条西3丁目 ラウンドワンビル5階

会 費： 900円

申 込： 直接会場へ（時間厳守）

その他： ①ラウンドワンカードを持っていない方は受付でカードを作成して下さい。（1年間350円）
②ラウンドワンカードが無い、又は忘れた場合は会費が1,000円になります。

お酒とグルメの会

4月は入園入学入社とフレッシュな季節です！元氣な皆様方と楽しいひとときを過ごしましょう。沢山の参加をお待ちしております。

※当日のキャンセルは料金が発生します。

日 時： 4月21日（月） 17：30～19：30

場 所： おたる別邸 エレベーター8F直結

住 所： 中央区南4条西4 すずらんビル8F

会 費： 5000円+100円（事務経費）

申 込： 代表又は副代表 定員20名で締切り

電話、ライン、メールにて申込み

生涯元氣クラブ

運動不足解消法としてのピンピンコロリ運動を実習します。歳をとると出てくる体の不調（腰痛など）を克服しましょう。

日 時： 4月10日（木）、24日（木）

時 間： 10：00～11：30

会 場： 札幌市西老人福祉センタ1 階大広間

地下鉄琴似駅6番出口より徒歩5分

（札幌第一病院裏、看板が見えます）

会 費： 500円

申 込： 不要

4月開催お休みのお知らせ

- ・ ゴルフを楽しむ会

廃部のお知らせ

- ・ ホテル文化活用セミナー
 - ・ 陽だまりの会
- ＜これまでご協力ありがとうございました＞

支部だより

函館

《今年も新年交流会を開催》

令和7年2月1日（土）13時より「KKRホテル」にて新年交流会を開催しました。
当日は34名（男性11名、女性23名）が参加し、司会を舩木さんが担当し支部代表のあいさつ、その後小助川隆男氏の乾杯で祝宴に移りあちこちで話の花が咲き乱れていました。

その後、カーリンコンもどきゲームや、ビンゴゲームで盛り上がり、最後に中野一氏の乾杯で締めていただき皆様の笑顔がはじける楽しい一時でした。

今年もシーズネットの基本理念である「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」そして「支え合い」を実践できることを確認できた交流会となりました。

大竹 成三

春が待ち遠しい日々

今年の春は今のところ雪も少なく過ごしやすい毎日です。

毎年3月が近くなると思い出すのは、私が仕事へ行くのに慌ただしく朝の家族の食事を作り、9時に迎えに来る会社の運転手を待って出かける朝、外はひざまでの雪が積もっていたことです。

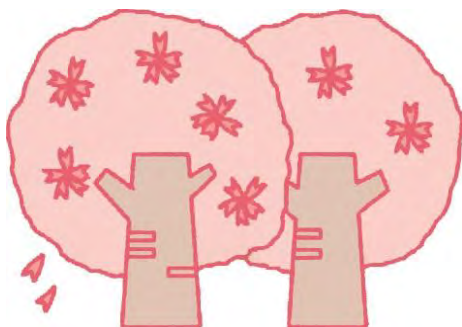
近年は雪が少なく私にとっては助かっております。

毎年札幌へ幼友達に会いたくて汽車に乗って行きます。

私は10年近く私のふるさとから函館に通学、会社勤めにJRの汽車が大好きでした。夕方仕事帰りにトンネルを抜けて小沼より見る風景は駒ヶ岳と湖との融合は私の幼い頃から過ごした大好きなふるさとがめくるめく思い出です。

トンネルを抜けて山の景色を心待ちにして今年も札幌の友に会えることを楽しみに日々を過ごしております。

佐藤 恵美子



支部だより

旭川

楽しい ピンポン 日 時：4月1日（火）10:00 場 所：勤労者体育センター（6条4丁目アリーナ） 参加費：200円 運動靴持参 連絡先：	『健康麻雀サロン』例会 《麻雀サロン共通事項》  ① 今年度の参加費は年額1,200円 1回毎（のみ）の参加費を100円とする。 ② 場所は5条4丁目 勤労者福祉会館1階 <常に点棒を持つ・点数を皆で数える点数教室サロン> 日 時：4月2日、9日、16日、23日（水）9:30～ ①【水曜 入門者クラス】和室A 初めて麻雀を楽しみたい方大歓迎です。 麻雀の基本を丁寧に指導しますのでご安心下さい。
おひとりさま(だけ)の会 日 時：4月17日（木）11:30 場 所：『ホテル クレセント旭川』 旭川市5条8目 参加費：各自負担 ※ 沢山の参加お待ちしております 連絡先：	日 時：4月5日、12日、19日、26日（土）9:30～ ②【土曜初級者クラス】5日のみ和室A 12日以降和室B
『楽しく 脳トレ』 一緒に脳トレしましょう♪ 日 時：4月13日（日）10:00 場 所：ときわ市民ホール 201 参加費：100円 持ち物/ 鉛筆・消しゴム 連絡先：	日 時：4月7日、14日、21日、28日（月）9:30 ③【月曜 初級・中級者クラス】和室A
初心者ピアノ教室 ピアノを弾いてみたい方向けの個人レッスンの教室です。 いつからでもどこからでも個人に合わせて習得できます。 日 時： 4月 2日（水）15:00～17:00 4月 14日（月） 9:00～17:00 4月 16日（水） 9:00～12:00 15:00～17:00 場 所：ときわ市民ホール 2F サークル室 参加費：レッスン料 30分 2,000円 体験レッスン 15分 1,000円 連絡先：	日 時：4月4日、11日、18日、25日（金）13:00～ ④【金曜 初級・中級者クラス】 和室B
新大河ドラマ『べらぼう』をもっと楽しむ会 日 時：4月27日（日）10:00 場 所：ときわ市民ホール 参加費： 無料 今年のNHK大河ドラマ『べらぼう』について 皆さんとともに楽しく語りあいましょう！！ 連絡先：	日 時：4月2日、9日、16日、23日（水）13:00～ ⑤【水曜 中級者クラス】和室B
『いきいきフォークダンス倶楽部』 日 時：4月1日、15日（火）13:30～15:30 場 所：いきいきセンター神楽 神楽4条8丁目 参加費： 200円 ※上靴持参 連絡先：	日 時：4月7日、14日、21日、28日（月）9:30 ⑥【月曜 中級・上級者クラス】和室B
《友好サークル紹介》 【スクエアダンス ロッキンベアーズ】見学者募集中！ 踊って健康・楽しく健康・仲良く健康・だから介護予防！ 毎週火曜日 10時～12時 いきいきセンター神楽 参加費： 1,000円/月 上靴持参 連絡先：	日 時：4月2日、9日、16日、23日（水）9:30～ ⑦【水曜 中級・上級者クラス】和室B
	麻雀サロンの運営・維持について （12名以上で黒字運営） 4月での登録者数が、 12名以下の場合は増減を観察します。 8名以下の場合、解散とさせていただきます。 初心者川柳の会  日 時：4月8日（火）10:00 場 所：ときわ市民ホール 402 参加費：無料 連絡先：小笠原 Tel. 090-2052-2079 今月のお題 ①『新年度』と②自由題各2句お持ち下さい 2月の作品から 【 ボケないぞ 頭の体操 がんばろう 】 【 カセットの ラジオ体操 欠伸する 】 【 人生は 自分と自分の みつめ合い 】 【 ポジティブな やわらか頭脳 若さ維持 】 【 良い方に はずれる予報 ほくそ笑み 】

支部だより

旭川

小さな旅を楽しむ会 日 時：4月25日（金） 場 所：札幌方面 白い恋人パーク・北海道神宮・ロイズタウン（予定） 申込先： ※事前に会員登録をお願いいたします。 会員登録先：	『歌声喫茶』 日 時：4月22日（火）13:30 場 所：ときわ市民ホール 2階サークル室  参加費：100円 連絡先：
ランチ会 日 時：4月10日（木）11:30～ 場 所：ふぐ専門店『たま川』 3  参加費：かに釜めしランチか ふぐランチ 2,750円を選んでください 連絡先：	シニアストレッチ体操 日 時：4月 8日（火）10:00 4月22日（火）10:00 月2回 参加費：200円 タオル持参して下さい。 場 所：勤労者福祉会館 和室C 連絡先：伊東 Tel. 090-6267-4378
居酒屋さんで一杯！ 日 時：4月28日（月）18:00 場 所：1条7丁目アッシュホール集合 その後居酒屋 参加費：割り勘 連絡先：	映画鑑賞会 日 時：4月23日（水）作品・時間は未定 場 所：イオンシネマ旭川駅前  参加費：各自負担 連絡先： 事前に会員登録をお願いいたします 会員には例会日前に観賞映画と時間をお知らせします
『皆で歌おう』（童謡・唱歌・歌謡曲） 日 時：4月 2日（水）13:00～15:00 4月16日（水）13:00～15:00 場 所：ときわ市民ホール 2階サークル室 参加費：300円 連絡先：	カラオケを楽しむ会 日 時：4月25日（金）13:00 場 所：「まねきねこ」（3条7丁目） 参加費：自己負担 連絡先：
スマホなんでも相談室 ガラ携 から格安スマホへ・スマホの基本操作・LINE の使い方・マップの使い方・写真の撮り方、使い方・ ネットショッピング・お料理レシピ・アプリ（睡眠・ ウォーキング・セコマ・ツルハ・ホームック・ペイペ イ・出前など）について・何でもご相談ください。 日 時：4月12日（土）10:00 場 所：ときわ市民ホール 参加費：無料 連絡先：	一人踊りの会 日 時：4月14日（月）13:00 4月28日（月）13:00 場 所：ときわ市民ホール 参加費：200円 色んな曲に合わせて楽しく踊りましょう！マイペースで ※動きやすい服装で、タオル・飲み物・運動靴など持参 連絡先：
総会・会計処理・サークル代表者連絡会・役員会 日 時：4月24日（木） 総 会 13:30～ 会計処理 14:00 ～ サークル代表者連絡会 14:30 ～ 役員会 16:00 ～ 場 所：ときわ市民ホール 連絡先：	『シーズネット旭川LINEグループ』参加者募集！ 会員同士のコミュニケーションと情報交換・緊急時の 連絡、支部活動の活性化のためにも、スマホをご利用 の会員のLINEグループへの参加をお願いいたします。 現在の各グループの参加数は下記のとおりです。 ・シーズネット旭川支部（代表、吉田）：47名 ・映画鑑賞会（代表、中村）：12名 ・小さな旅を楽しむ会（代表、寺田）：35 ・初心者 川柳の会（代表、小笠原）：4名  【担当】吉田 Tel. 090-6877-0687

マスクの着用は個人の判断に委ねさせていただきます。
～マスクはしても、しなくても、個人の自由です～



会員のひろば



短歌

目のみえぬ夫の手をとり足並みを
揃へ杖持つ妻の笑顔の

本田 征子

大震災の記憶は今も消えぬまま
春には桜がまた咲くだろう

小西 和子

投稿川柳

新幹線元気なうちに乗れるかな
長年の夢を乗せてよ三十八年

昔の乙女

過ぎ去りし過去の自分を超えて行き
老いてまだ背中押されて夢一つ

浜 正吉

投稿五行歌

知っていますか
ジェームス・アレンの
種まきの話
不機嫌は回りに不幸を
上機嫌は回りに幸せを

ひろタン

ナビがあるから大丈夫でしょ
ろくに調べず知らぬ土地
ん？どこだ？
ウロウロし続け
マメのおみやげ

たろちゃん

社会との接点を持ち、仲間と元気に活動しています

私と花と緑の出会い、退職後に入会した大通花壇ボランティアでした。
活動して12年目、今は活動のお世話役を楽しくさせていただいてます。

大通花壇では、4班に分かれて花がらつみなどなたでもできる作業です。

お花の手入れをしていると、行き交う市民の方々や観光客から「きれいですね」「お疲れ様です」と声をかけられ、私たちの活動にも力が湧いてきます。

また、「このお花の名前は？」「きれいに咲かせるコツは？」などの質問もあり、担当者の助言をいただきながらお答えする学びの場でもあります。

10月の活動終了後は技術指導講師派遣制度を利用して、リース作りや寄せ植え講習会、ポプリエッグづくりなど皆さんとの繋がりを深めています。

森づくり活動では道民の森に里親さんに育てていただいたどんぐりの苗木も育てています。野幌森林公園での植樹も3年目に入り何十年後かに立派な森になって次世代に受け渡すことに繋がると信じています。

さあ～今年も活動開始です～～皆さん一緒に楽しみましょう！

近江 和子



サークル間リレー

(231)「五行歌の会」



ただ今15人の歌仲間です。月一回の集い、輪っはっは！和っはっは！楽しんでます。
残念なことは未だマスクを外せぬことです。表情半分にすっかり慣れ親しんでしまい、さらけだす気恥ずかしさくぐもる声には、耳をそばだて傾聴、耳の働きもそれなりに～
季節は春、マスクを外して身も心も軽やかにスタートしたいものです。

菊地 佐和子

次号は(232)「ステップ&ステップ」



会員のひろば



澤田 信子

絵手紙教室

TVで覚えた
おばんざい
2日迄はなんとか
3日目は無理
きょうは何にしようか

福栄
真理子

過ぎし日の苦楽を
脳裏に収め
いつしか米寿
草花を愛し、心に糧を
願うは世界平和

西原
桂子

五行歌の会

灯台へ延びる坂道木の芽雨
伏流の音の膨らむ啄木忌

川口
昭治

俳句

のぼる（歩く）のが楽になりました

10 数年前に車を運転するのをやめました。それ以降歩行による移動ですが、加齢と共に階段をのぼることがとてもつらくなってきました。たとえば 30 段ほどの階段。のぼり終えたあとは、30 秒ほど腰を折り両腕を膝に置いた状態で呼吸を整えています。

でも最近、雑誌で楽に階段をのぼれる方法を見つけました（「日常に古武術の動きを取り入れる」という特集記事）。いわく「階段を上るときは、大腿の後ろ側の筋肉を使いましょう」。さっそく実践。とても楽です。今までカラダを前かがみにし大腿の前側を使って階段をのぼっていたらしいのです。階段ののぼり方は次の通り。

- ① 手すりに手を添える
- ② 上半身を前かがみにせず、片方の足の裏をフラットに着地する
- ③ 大腿の後ろ側の筋肉を意識しながら（手すりに助けてもらいながら）カラダを浮かす（この場合、一つの階段をのぼったとき膝の後ろがしっかり伸ばされていることが大切です）。

また、「階段を降りる際は、足先から触れて身体を安定させた後にかかとをつけること」（同特集記事）。これも実践しています。私は予防のために手すりを利用しています。

当初手すりを使うことに恥ずかしさを覚えましたが、つらさや人目より楽を優先しています。恐らく周りの人はだれも気に留めていないと思います。多少時間がかかる欠点がありますが、堂々と古武術歩行を続けていきたいと思っています。

少し話が変わりますが、早足歩行に「小指」と「薬指」を利用するとカラダの負担が軽減します。全身を使った歩行ができるためでしょう。方法は次の通り。

- ① 前腕部（肘から手首までの部分）を 90 度ほど外側にひねって前に向ける
- ② 両腕を腰のあたりで構える（構える高さは任意）
- ③ その腕の状態のまま肩の力を抜いて歩き出す

最近「普通歩きと速歩を組み合わせる」歩行法が推奨されています。この方法だと速歩がとても楽。普通の歩き方が重たくなったらこの方法を試してみるなど、いろいろと工夫してみてください。

以上、興味のある方は参考になさってください。どうか、皆さんの外出が苦にならなくなりますように…

中浜 敏明

知恵袋講座の終了について

2003年11月19日の第1回テーマ「今、絶対知っておきたいシニア世代のリスクと保証」からスタートし第208回まで開催してきました知恵袋講座ですが、2025年（令和7年）3月をもって終了することとなりました。生活のためになる様々な情報提供を目的に開催していましたが、スマホなどで誰でもどこにいても情報を得ることができる時代になり、一定の役割を果たせたものと思っています。これまで多くの方々に参加していただき、ありがとうございました。

今月号より 元NPOシーズネット京都 理事長 村田 忠 氏 から
寄せられた随筆を連載予定 ～お楽しみください～

運のいい男の話 ～私の体験から～ 「運について」

現在93歳の私は企業時代(32年)、大学勤務時代(13年)と一般的サラリーマンの2倍の勤務体験をしました。その体験を通して、「運の見つけ方」については、先ず自分が将来どのような人になりたいか明確にすることです。そうすれば自分に適する運を見つけやすくなります。そして一般の人は運を見つけてもぼんやり眺めることが多いようですね。しかしつかむという文字は「捉」です。それは手と足をつかって積極的につかめということです。

私の場合、大学勤務時代に多くの学会発表会では、ただ研究発表を聴くだけでなく、その後のパーティに必ず参加して多くの有名な先生方と交流を深めました。そしてそれらの方々から本の執筆の相談を受けた時、積極的に受諾し、それから猛烈な努力をして問題の本の一部の章を書きました。そのようにして3つの学会からハンドブックと10数冊の専門図書を先生たちと共著する

編集後記

今月から新年度のスタートです。ピッカピカの新一年生、又社会人一年生等々若い人達の笑い声や、はじける笑顔には我々シニアも元気をもらいますね。将来の日本を背負い勉強し友達を作り家族を作り、新しい考えの元「山あり谷ありまさかありの人生」負けずに頑張ってください。

「絶滅危惧種は人間の子供である」という投稿にはゾッとしますが、そうならないように頑張ってください。

シーズネットも少しでも若い人に変わりましょう!! 通信作りも若い人達にバトンタッチしました。

シーズネットサークルのあり方も4月から変わります。サークル代表者の集りの推進会議も現状に合わせて「サークル会議」と呼称変更、役員の負担軽減のためにも複数制や任期も設ける事になりました。

「春」全サークル動き出す事と思います。 何度も来たいと感じるように世話人さんの知恵と努力そして気配りに期待します。

QRコードを活用してシーズネット
ホームページをご覧ください。



会員数 (2月末現在)

総数：685名(旭川支部173名/函館支部59名)

・正 会 員：	79名	男	181
・賛助会員：	598名	女	496
・団体会員：	8名		677
・平均年齢：	76.7歳		

シーズネット通信4月号 <<通巻280>>

2025年（令和7年）4月1日発行

発行責任者 奥田 龍人

発行所 認定NPO法人シーズネット広報課

〒001-0010

札幌市北区北10条西4丁目1番地 SCビル2階

TEL:011-717-6001 FAX:011-717-6002

AM10:00～PM4:00 土・日・祝・年末年始 休み

e-mail: seedsnet@abelia.ocn.ne.jp

URL: <http://www.seedsnet.gr.jp>

広報専用e-mail: seedsnet1@yahoo.co.jp