



巻頭言

シーズネット総会について

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

5月と言えば「目に青葉、山ほととぎす、初鯉」なんて何百年も前の俳句がずっと心に入ってきて北海道は新緑の季節、ホーホケキョと春告鳥（ウグイス）の声も聞えます（個人的には残念ながら初鯉とは無縁です…）。

とはいえ、5月は株主総会や社員総会の目白押しの季節です。多くの法人の会計年度が4月から翌年3月までとなっているため、決算処理が整った5月以降に総会の開催となるわけです。シーズネットも5月30日（金）14:00からカナモトホールで総会を開催します。総会は正会員のみ議決権がありますが、傍聴は大歓迎ですのでご都合のつく会員のご参加をお待ちしております。シーズネットの今後の活動について事業計画案を基に皆さまと活発な議論をしたいものです。

また、総会終了後の16:00から市役所庁舎18Fのレストランライラックで会員交流会を開催します（眺めが素晴らしいですよ！）。コロナ禍以降、久々の開催です。賛助会員含めすべての会員の皆様が参加できますので、多くの方のご参加を願っています。

なお総会にご参加できない会員の方のために、ダイジェスト的に議案を説明します。

2024年度事業報告（1号議案）は概ね計画通りに事業を進めてきました。計画にはない事業として、①市社協の除雪ボランティアに参加し高齢者世帯の除雪をしました。②各種教室（ピアノ、卓球、モルック、太極拳、パン作り、恵方巻など）を充実しました。決算（2号議案）は、大口の寄付金などがあり、何とか黒字を確保できましたが、相変わらず厳しい財政状況ではあります。4月25日に監事監査を受け、適正に

処理されていることが認められました（3号議案）。寄付金などを原資に研修室の机、事務所のパソコンなどを一新することができました。ご寄付された方々に改めて深甚の感謝を申し上げます。

2025年度の事業計画（4号議案）はおおむね従来事業を踏襲しますが、新規事業として前述した昨年度事業計画にはなかった事業を位置付けました。他に「生活援助従事者研修」の開催を計画に盛り込みました。この研修について当法人の定款への追加も提案します（6号議案）。生活援助従事者研修は、掃除、洗濯、調理、買い物代行などの家事援助サービスに必要な知識と技術を習得するもので、研修時間は59時間で、厚労省がヘルパー不足解消のため、2018年に制度化したものです。ただ、講師料などの支出を考慮し、最低10名以上の受講者がいなければ開催を見送ることを条件に取り組みます。

予算案（5号議案）は、おおむね昨年度決算をベースに作成しております。収入では、サークル等の活動参加収入は増を見込んでおり、引き続き活発なサークル活動に期待します。支出では、郵送料や家賃などもろもろの経費が値上がりしているため、消耗品等の節約や節電等に努めます。また、事務局ボランティアの活動協力費を増やしたいと考えており、増額しております。

さらに今年度は役員の改選時期となり（7号議案）、理事のうち3名が退任の意向があり、新たな理事を1名追加し、監事も1名追加したいと思います。事務局で業務を担う理事も高齢化し次の担い手を探し続けていますが、今回は探しきれなかったというのが本音です。次期改選時には、皆さまの中からシーズネットの活動に関心のある方に理事の役割を担っていただけるよう祈念しています。

第67回 理事会開催

日時：令和7年5月8日（木）13:30～15:10

場所：シーズネット研修室

出席：9名 議長：奥田 龍人 理事長

1. 第24回通常社員総会に上程する議案書について

- ・2024年度事業報告、決算報告
- ・2025年度事業計画（案）、活動予算（案）
- ・シーズネット定款変更（案）
- ・理事、監事の改選（案）

2. 議事の経過及び結果報告

上記議案について報告、説明があり、審議の結果、第24回社員総会に上程することが承認されました。（定款変更は、「生活援助従事者研修」実施に係る内容）

4月運営会議報告

日時：令和7年4月30日(水) 13:30～

場所：シーズネット研修室 出席 9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 4～3月 道、市の登録状況
北海道 新規2件(前年▲1) 更新24件(前年▲12)
札幌市 新規5件(前年▲2) 更新43件(前年+5)
- ・野幌森林公園「シーズネットの森づくり」5月7日
大通公園花壇活動5月1日～毎週木曜日などスタート
- ・シーズネット祭り～9月11日(木)
プロジェクトメンバー方式による実施
- ・地域ささえ愛サミット～9月23日(火・秋分の日)

2. 活動計算書の件

4～3月
管理部門 -1,063千円
事業部門 +3,689千円
トータル +2,625千円

大口寄付により収支が大幅改善

3. その他

- ・第24回通常社員総会上程議案書の検討
- ・シーズネットカレンダーの作成検討
- ・教室とサークルの取り扱いについて
- ・事務局内パソコン勉強会の実施について

5月サークル会議報告

日時：令和7年5月8日(木) 10:30～12:00

場所：シーズネット研修室 出席： 19名

司会：川原 真砂 記録：西原、横山

I 事務局連絡事項

- ① 新サークル紹介「スマホ勉強会」島崎さん
- ② 赤い羽根街頭募金の本部担当は柿沼さん
- ③ シーズネット社員総会5/30(金)市民ホール14時～
「会員交流会」16時～札幌市役所18階ライラック
- ④ ホームページに通信4月号掲載されています
「活動申請書」コピーとって活用して下さい
- ⑤ 各サークルの通信へのチラシ挿入は年一回OK
但し、サークルからその月発送手伝い2名程
- ⑥ 「広報のアドレス」変わりましたお間違いなく

II 議題

- ⑦ 3月に続きハラスメントの苦情あり本人に嚴重注意
昔のコミュニケーションや価値観は現代は通用せず
 - ⑧ 各サークル「活動申請書」提出は今日です。
- 1、祭りプロジェクトチームから状況説明
 - ①今後のスケジュール
 - ②各サークルの出し物、その他要望等
ピアノ,オカリナ,この花,個人作品は別途打合せ
 - ③外部宣伝先へのチラシ配り等々
 - 2、赤い羽根街頭募金リーダー・メンバーにご協力を
・参加者交代で伝言されないことを危惧します。
・出席者は各サークルで説明責任を果たして下さい。
※ 笠谷「理事退任」挨拶 今後はアドバイザーとして協力
次回「サークル会議」は6月12日研修室です。

シーズネット やさしい解説欄

新入会員説明会 (オリエンテーション)

認定NPO法人シーズネットに入会した方は必ず参加して下さい。また過去に入会しているけどオリエンテーションに参加されなかった方も大歓迎です。(事前に電話にて申し込みして下さい)

友達に誘われ、新聞で見て、何となく入会したけど等々内容がよく分からない方は沢山いると思います。一時間半ほどでシーズネットのイロハ(誕生から今日迄、社会貢献活動、各サークル活動、ボランティア活動、また退会や更新等々)全てを聞く機会です。三か月に一度開催しています。

実際参加してみて感じたことや悩み等、又ボランティア活動してみたい方、自分でサークルを立ち上げたいと考えている方、何でも伺いますしお答えします。お気軽に参加申し込みして下さい。

笠谷 明司

寄付金

匿名 15,000円

ありがとうございました。



2025年度 社会貢献活動予定（6月分）

日 程	場 所	活 動 内 容
6月5日～毎週木曜日	大通公園西3丁目	花壇整備活動(各班毎)
6月17日(火)	野幌森林公園シーズネットの森	前年度植樹箇所調査

【野幌森林公園内「シーズネットの森」での植樹】

5月7日(水)今年最初の活動。

今年から現地までは自家用車借上げ組、新サツポロからタクシー組、現地直行組の3パターンで13名が集結、石狩地域森林ふれあい推進センターからの応援3名を含め合計16名で行いました。

前日迄の低温とは打って変わり暖かく、少々曇り空と言う、植樹には絶好の日より、事前に植樹箇所の目印を付けた紐に沿ってクワでを掘り、とど松50本、ヤチダモ50本を2時間かけて植え込みました。



皆さん引き続き身体に気を付け宜しくお願い致します。

《 会費納入等について 》

シーズネット会員の皆様には、正会員 5,000 円、賛助会員 3,000 円の年会費を納入していただき、毎年継続時期に振込用紙を送付しています。シーズネット会費規則では、正当な理由なく 2 か月以上滞納している場合、会員資格喪失となりますのでご留意願います。

納入催促の通知などはしていませんので、退会したつもりはないが通信が届かないなど、ご不明な点がありましたら、お問い合わせください。振込用紙を紛失した場合も、その旨ご連絡いただければ送付します。

また、会員継続の意思がない場合は、退会届を提出していただくようお願いいたします。

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。
- ★新型コロナウイルス感染症は「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。

学生ボランティア団体

♥かゆいところに手が届く「まごのて」

代表：河辺 琉雅

連絡先：

メール：magonote.otasuke@gmail.com

♥学生とシニアをつなぎ地域に輪っこをつくる「WACCO」

代表：石関 涼佳

連絡先：

メール：wacco0826@gmail.com

★ピアノ教室★

6月の予定は次のとおりです。

日時：6月6日（金）、26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

問合せ：馬場先生

※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：6月23日（月） 14:00～16:00

場所：アヒル屋（北23東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：6月11日（水） 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

呼びかけ

『スマホ勉強会』

スマホを便利に使おう、操作の不安を解消！
メッセージを使って、いつでも誰にでも連絡！

日時：6月13日（金） 10:30～12:00

場所：シーズネット研修室

会費：300円

申込：嶋崎 穂和

その他：スマホをお持ちの方の分からないを解決します
個別対応しますので6名で開催を予定しています
ご希望の方は嶋崎まで

呼びかけ

『ボウリングサークル』

初心者も経験者も、一緒に楽しい時間を過ごしながら、健康づくりを目指しましょう！ まずはおおまかな人数を把握したいので、参加希望の方は下記まで連絡をお願いします。 6/10まで。（初回は7月を予定しています）

場所：ROUND1（ラウドワ）すすきの店（予定）

会費：貸靴+2G+参加費で2,000円程度

連絡先：奥村：

なるべくSMSで
お願いします

妹尾：

ステップ&ステップ

新緑の季節ですね～

音楽に合わせて軽快なステップを踏みましょう！

日時：①6月4日（水） 13:30～15:00

②6月18日（水） 13:30～15:00

会場：市民交流プラザ401（北1西1）

会費：500円（会場費、参加費）※申し込みは不要です

健康麻雀サークル

麻雀は記憶力や集中力、判断力など、認知機能の維持向上に役立ちます。ゲームを通して仲間とのコミュニケーションが活発になり、社会性が養われ、孤独感の軽減に繋がります。

日時：6月2日,9日,16日,23日

毎週月曜日 12:45集合

場所：北区民センター（北区北25西6）

2日：1階集会室 9,16,23日：1階会議室

会費：400円

申込：代表 川原迄 ※Cメールで

ゴルフを楽しむ会

2025年 第2回 開催

日時：6月25日（水） 集合時間8時30分

場所：ダイナスティGC 09:07 スタート

住所：北広島市二別82-4(TEL011-376-2611)

会費：600円

申込：LINE/横山（7日前迄に連絡を）

電話/前田（7日前迄に連絡を）

わくわく同好会・旅行サークル合同

石狩の「はまなす公園」で気持ちの良い風を感じながらの散策&映画のロケ地「マウニの丘」でおしゃれな雰囲気ランチを愉しませませんか？

日時：6月13日（金） 集合9:50、解散17:00

集合：中央バス札幌ターミナル（大通東1丁目3）

会費：4,000円（参加費+ランチ代+往復バス代）

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

※履き慣れた靴でご参加ください

サークル&グループ活動

<p>絵手紙同好会 “花と舞う”をテーマに絵手紙を描きましょう！ 日時：6月13日（金）13:30～15:00 場所：シーズネット研修室 会費：300円</p>	<p>シーズネット合唱団 若草色の草木が明るく爽やかな季節。季節の歌、懐かしい歌、楽しい歌など、みんなで元気に歌い、おおいに楽しみましょう。 曲目～夏は来ぬ、夏の思い出、おお牧場はみどり、リパブリック讃歌、オーシャンゼリゼ、ユーアーマイサンシャイン 日時：6月10日（火）、6月24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。</p>
<p>百聞会 今を盛りに咲き競う色とりどりの花 その花の群れに囲まれたアナタの笑顔。さあ行こう、百合が原へ… 日時：6月6日（金）10:00集合 集合：JR札幌駅西口改札口前 会費：100円 申込：飯田重治 6/2まで その他：電車賃、食事代は各自負担 緑のセンター、世界の庭園は65歳以上証明書類があれば無料 リリートレインは250円 食堂はラーメン、そば、うどん、ランチ等…</p>	<p>楽しいリコーダー入門 リコーダーアンサンブルP-taの発表会に我がサークルも参加し、2曲演奏します。6月19日（木）18:00開演、札幌時計台2Fホール、無料 日時：6月 2日（月）10:30～12:30 6月16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</p>
<p>音読を楽しむ会 月に一度、皆の前で声を出してみませんか。少しづつ声が出るようになりますよ。脳トレにも良いですよ。 日時：6月24日（火）13:30～15:00 場所：シーズネット研修室 会費：300円 他コピー代 申込：代表まで</p>	<p>歩こう会 地下鉄北24条駅→大学村の森→美香保公園（昼食）→教会→地下鉄北18条駅 場所：地下鉄南北線真駒内駅事務室前に10時30分集合→真駒内公園 日時：6月12日（木）10:30～13:00 集合：10:30 地下鉄南北線北24条駅バスターミナル待合室（地上） 会費：300円（釣り銭無きように） 申込：不要（各自昼食持参） 担当：佐藤 中山</p>
<p>五行歌の会 五感敏感 リフレッシュ 五行歌仲間 「北大植物園」楽しむ 日時：6月3日（火）10:30～14:30 場所：北大植物園 中央区北3西8 会費：420円（入園料） 申込：詳細は代表まで</p>	<p>グラウンド・ゴルフ倶楽部 灼熱の太陽の夏が近いです。暑さに負けずグラウンド・ゴルフで心地よい汗をかこう！新しい人も元気で参加してください。用具はあるので手ぶらでどうぞ！ 日時：6月 9日（月）10:00～12:00 6月23日（月）10:00～12:00 場所：平岸1条4丁目新木の花園地多目的広場 会費：300円 申込：不要 ※9:45までに団地内の加このはなに集合して下さい</p>
<p>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：6月24日（火）10:30～12:00 場所：シーズネット研修室 会費：研修室使用料金 300円 申込：代表みずはら ※次回7月25日（金）の予定です</p>	

サークル&グループ活動

<p>男の料理教室 麺レシピです。皆さん参加して楽しく健康づくりしましょう！ 日時：6月26日（木） 10:00～12:30 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) 申込：遠國(とおくに) その他：持ち物は、バンドナ、前掛け、ふきんです。</p>	<p>歌謡サークル 6月の例会は親睦を兼ねてカラオケ会を場所を変えて開催します。多数の参加をお待ちしております。 日時：6月5日（木）12:00～16:00（時間厳守） 場所：ステップ愛（ラブ） 242-8733 中)南2西4 乙井ビル 3階 会費：1,500円（軽食、コーヒー付き） 申込：代表へSMSで申し込みください その他：当日のキャンセルは1,500円かかります。</p>
<p>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后感想等についてお喋りしませんか！ サブテーマ「高齢者賃貸住宅」について 日時：6月26日(木) 13:30～15:00 場所：シーズネット研修室 会費：300円 申込：笠原 出席はCメールか電話でお願いします。</p>	<p>パソコン勉強会 スマホの便利な活用法、パソコンのいろいろな活用法 Word、Excel：初級、応用問題集による学習 日時：6月12日（木）13:30～15:30 場所：研修室 会費：500円（テキスト代+参加料 300円） 申込：不要 その他：パソコン持参（持ってない方相談応じます）</p>
<p>短歌勉強会 ① 作品の互評、感想、添作 ② 添作教室 日時：6月10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) 送り先：中浜 敏明</p>	<p>生涯元気クラブ ピンピンコロリ運動、リラックストレーニング、笑いのレッスン、オカリナによる歌声斉唱などで生涯元気を目指しています。テキストとして「生涯元気生活奮闘記」とCD「ピンピンコロリ運動」を作成、配布していますのでご利用ください。 日時：6月12日、6月26日（木） 10:00～11:30 場所：札幌市西老人福祉センター1階大広間 会費：500円 申込：不要 その他：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) 問合せ～011-662-4177（佐藤）</p>
<p>楽しいお花 オールラウンドという花型です。器は少し高さのある物をお持ちください。360度の花型で、お花を多く使いますので2,000円とします。持ち帰り用の大きめな袋とハサミを忘れずに！ 日時：6月5日（木） 10:30～12:00 場所：シーズネット研修室 会費：2,000円 申込： ※6月3日迄（不在時は留守電に）</p>	<p>お酒とグルメの会 6月は最終日に開催することになりました。皆様の参加をお待ちしております。 日時：6月30日（月） 17:30～19:30 場所：おたる別亭 中央区南4西4すすらんビル8階 会費：5,000円+100円 申込：代表又は副代表に電話かラインメールで 田中 近藤 その他：定員20名（定員になり次第締め切ります）</p>
<p>6月開催お休みのお知らせ</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • お抹茶を楽しむ会 • 福祉タクシーで行く… 	

支部だより

函館

兄弟仲よし

先日、高校時代の親友が北海道新聞で紹介されていた。
4人兄弟は今年それぞれ「寿」の年。
長男は卒寿（90歳）、長女は米寿（88歳）、次女は傘寿（80歳）、四男は喜寿（77歳）で長寿祝いが重なる。

元気の秘訣は「ストレスをためない事」、兄弟のいる人は皆仲良くしてほしいと思っているとの事。
10年ほど前から週に一度は4人でよく集まるようになって日曜日にはせせらぎ温泉や谷地頭温泉に揃って行くとの事。
いつまでも続けて欲しいと思います。

布施 良一

インターネットに載っていた雑学を少し

- *1円玉を作るのに3円かかる。5円玉を作るのに7円かかる
- *富士山の高さは毎年2cmずつ低くなっていると言われている
- *かき氷で頭が「キーン」とする学問的な正式名称は「アイスクリーム頭痛」と言う
- *くしゃみの平均時速は320km、この数字は東北新幹線「はやぶさ」のMAXスピードと同じ
- *日本最大の砂丘は鳥取砂丘ではなく青森県下北にある「猿ヶ森砂丘」で自衛隊が管理しており一般の人は立ち入り禁止です
- *キリンと牛は親戚でキリンの鳴き声も「モ～」と言う
- *セルフ式のガソリンスタンドでは常に監視員がいて客がノズルを給油口に入れたのを確認した段階で手元のスイッチを入れることで初めて給油が可能になる
- *肘はどんなにつねっても痛くない
- *ビール1杯で100万個の脳細胞が死ぬ
- *両国国技館の地下には焼き鳥工場がある
- *「女子高生」は伊藤ハムの商標登録

津村 徹

《 難読駅名クイズ（北海道） 》

安足間	箴島	長都	納内	晩生内	大楽毛	雄信内
北一巳	咲来	熱郭	音威子府	占冠	十弗	厚岸
美馬牛	古山	敏音知	芭露	花畔	掛間	

確かに…なかなかの難読ですなあ

支部だより

旭川

サークルを運営するにあたり、シーズネットの趣旨「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」「支え合い」に則り、参加者全員に輪番制の世話人を担っていただきます。そのことを十分に理解されてサークルへの参加をお願いいたします

<p>楽しい ピンポン 日時：6月 3・17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：氏家</p>	<p>『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1200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：6月 4・11・18・25日(水) 9:30~</p>
<p>おひとりさま(だけ)の会 日時：6月 12日(木) 11:30 場所：『洋食 モロウⅡ』 旭川市3条8目 旧フランス亭 参加費 各自負担 連絡先 堀</p>	<p>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。 連絡先：山口</p>
<p>『楽しく 脳トレ』 一緒に脳トレしましょう♪ 日時：6月 8日(日) 10:00 場所：ときわ市民ホール 303 参加費：100円 持ち物/ 鉛筆・消しゴム 連絡先：岡田</p>	<p>日時：6月 7・14・21・28・(土) 9:30~ ②【土曜初級者クラス】和室B 連絡先：稲垣</p>
<p>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 いつでも個人のペースに合わせて習得できます。 日時：6月 4日(水) 15:00~17:00 6月 9日(月) 9:00~17:00 6月 18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 連絡先：レッスン料 30分 2,000円 体験レッスン 15分 1,000円 連絡先：間所</p>	<p>日時：6月 2・9・16・23日(月) 9:30 ③【月曜 初級・中級者クラス】和室A 連絡先：片山</p>
<p>新大河ドラマ『べらぼう』をもっと楽しむ会 日時：6月 22日(日) 10:00 場所：ときわ市民ホール 402 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：吉田</p>	<p>日時：6月 6・13・20・27日(金) 13:00~ ④【金曜 初級・中級者クラス】和室B 連絡先：高澤</p>
<p>『いきいきフォークダンス倶楽部』 日時：6月3・17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：吉田</p>	<p>日時：6月 4・11・18・25日(水) 13:00~ ⑤【水曜 中級者クラス】和室B 連絡先：大場</p>
<p>《新企画 終活セミナー開始》 日時：6月 5日(木) 14:00~16:00 場所：ときわ市民ホール 303 内容：①相続税の対象か、計算方法 ②遺言書の種類と費用 ③贈与税、相続税と節税 連絡先：氏家</p>	<p>日時：6月 2・9・16・23日(月) 9:30 ⑥【月曜 中級・上級者クラス】和室B 連絡先：永瀬</p> <p>日時：6月 4・11・18・25日(水) 9:30~ ⑦【水曜 中級・上級者クラス】和室B 連絡先：水島</p> <p>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。</p> <p>初心者川柳の会  日時：6月 10日(火) 10:00 場所：ときわ市民ホール 301 参加費：無料 連絡先：片山 今月のお題 ①『窓』と ②自由題 各2句 お持ち下さい。 4月の作品から 【 なにもかも クリアにしたい 新年度 】 【 じじばばは 何も変わらぬ 新年度 】 【 新年度 我が家の予算 ちよいと足りず 】 【 挑戦に 一歩が揺らぐ 八十路坂 】 【 春なのに 咲いた桜に 雪帽子 】</p>

支部だより

旭川

小さな旅を楽しむ会 日時： 6月 18日(水) 場所： 網走方面 山の水族館と モヨロ貝塚館でオホーツク文化に触れる 連絡先： 赤川 ※事前に会員登録をお願いいたします。 会員登録先： 寺田	『歌声喫茶』 日時： 6月 24日(火) 13:30 場所： ときわ市民ホール サークル室 参加費： 100円 連絡先： 得能
ランチ会 日時： 6月 5日(木) 12:00 場所： 『嵐山』 旭川市7-6 アートホテル 参加費： 日替わりランチ 980円 連絡先： 吉田	シニアストレッチ体操 日時： 6月 10日(火) 10:00 6月 24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： 阿部
居酒屋さんで一杯！ 日時： 6月 16日(月) 17:30 場所： アッシュホール集合 その後居酒屋さんへ 参加費： 割り勘 連絡先： 吉田	映画鑑賞会 日時： 6月 25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： 中村 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： 6月 4日(水) 13:00~15:00 6月 18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： 佐竹	カラオケを楽しむ会 日時： 6月 27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： 明石
やさしいスマホ教室 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、使い方など。 わからないことは何でも何度でもお聞きください。 日時： 6月 14日(土) 10:00 場所： ときわ市民ホール 参加費： 無料 連絡先： 吉田	一人踊りの会 日時： 6月 9日(月) 13:00 6月 23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： 吉田
あさひかわ健幸ウォーキング 日時： 6月 21日(土) 10:30 場所： 旭川駅東改札側 南口集合 小一時間歩いて、どこかで昼食をとって解散します。 連絡先： 吉田	『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)：50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)：39名 ・初心者 川柳の会(代表、片山)：4名 【担当】吉田
会計処理・役員会 日時： 6月26日(木) 会計処理 13:30 ~ 役員会 14:00 ~ 場所： ときわ市民ホール 連絡先： 吉田	
マスクの着用は個人の判断に委ねさせていただきます ～マスクをしても、しなくても、個人の自由です。～	



会員のひろば



短歌

立ち直る思ひ持て見る山々に
採りどりに揺れ咲き誇るルピナスの花
本田 征子

美しき街並みはアーカイブに残りたり
キーウにもまた春がきつと来る
小西 和子

投稿川柳

物価高カゴに入れるの躊躇する
悔るな日本警察さすがだね
おたからちゃん

だまし絵にだまされ脳が泡を呑む
着飾った時に扉が開く帰路
浜 正吉

投稿五行歌

マッチングアプリ
ライン交換
ネットバンキング
ロマンス詐欺
そんな美味しい話有るわけ無し
ひろタン

仲間たち
冗談言って笑ってる
ふふふ
内容わからず
微笑み返し

昔の乙女

子供新聞で知った「半導体」の世界

シーズネットの会員になり、一年になろうとしている。女性の勢いというか生き方の強さに感心する。小心者で無口な私は「いつまで続けられるか」「居ていいのか」と思いながら、退会を口にせず今に至った。

アレ・ソレが多くなり、取扱説明書を読んでもピンとこない、人の名前もスッと出てこない、はたまた「半導体」・「暗号資産」・「マネーロンダリング」など、率直なところ何なの？と思うことが多くなった。

過日、折り込みの子供新聞で『現代の魔法半導体の秘密を知ろう！』という特集が、図解とやさしい文章で載っていた。半導体とその動きについて子供新聞を読んで、一つ理解ができ良かった。

最近新聞やテレビのニュースのスピードと言語についていけず、「酒とドリンク」に誤魔化すことが多くなったが、この度の特集が私の脳にビビッと来た。そこで、当面の目標！！を立てた。

- その① 子供新聞も読んで世の中の動きについていくこと。
- その② シーズネットを通じて社会とのつながりを持つこと
- その③ リーチ・一発・ツモをこよなく実現すること

リーチ・イッパツ 旭川



今月もRSさんの絵をおひとつどうぞ

子供新聞の話題の下に大人の世界・・・





会員のひろば



武富 洋子

絵手紙教室

山本 満里子

一片二片(ひとひらふたひら)舞い飛ぶ
気の向くまま
赴くまま
薄紅色の花びら
春風のいたずら

友田 富美子

沈黙と無気力から
一気に解放された
春の訪れ
彩り添える花との再会
心の元気もあふれくる

五行教の会

川口 昭治

松の芯天に湧き立つ雲の峰
新緑やダム湖に綺羅の影落とす

俳句

『冥途喫茶』

メイドになりきった店員が、客を「主人」に見立てて給仕などのサービスを行う「メイド喫茶」。このメイド喫茶をもちり、群馬県桐生市で月1回オープンする「冥途喫茶しゃんぐりら」。

メイドは全員65歳以上と言うが、皆さん可愛らしく、生き生きと笑顔で接客し、若々しい。

気軽に立ち寄れる店舗（居場所）が少なくなってきた市の現状を踏まえ、高齢者の新たな居場所として誕生したと言い、おにぎりなどの食事サービスとともに、高齢者向けのワークショップ（認知症予防紙芝居）なども行われていると言う。今では高齢者だけではなく若い人も、全国から客が訪れるとか。

メイドさん達は、黒いワンピースにフリフリがついた白いエプロンと、頭には、これまたフリフリがついたカチューシャ。シャレが効いているのが、店内に入る時には「三途リバー」を通り、配膳のおまじないは「喪え、喪え、キュン、おいしくなあれ」、帰るお客さんには「この世に疲れたらまたお越し下さいませ」と送り出す。

照れがあり消極的だったというメイドさんも、今ではすっかり楽しんでいると言う。

この情報を知ってから3か月ほど経過し、改めてネット検索してみると、さらに新たな情報が！！冥途さんオーディションをやったり、冥途の土産までできていた！！おもしろい！！

自分の見てくれは…まあ置いといて…、ちょっとだけやってみたいなあって好奇心が湧いてくる。

場所と資金と発想豊かな人材と、私のような奇抜な仲間がいないと実現は難しいけどね。(笑)

妹尾 郁子





サークル間リレー



(233)「生涯元気クラブ」

この会は、運動不足解消に役立つ「ピンピンコロリ運動」や睡眠に役立つ「リラックス・トレーニング」、笑い健康法、不老食事法などを学んで、生涯現恋に過ごすことを目指しています。「生涯元気生活奮闘記」も作成、配布していますので、是非、皆様の参加をお待ちしています。

次号は(234)「お酒とグルメの会」

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 ～第3回～

運のいい男の話 ～私の体験から～ 「時間についての2法則」

時間について大きく二つの法則があります。一つ目は「6秒間則」です。それは友人と話し合っている時、何かのいきちがいで意見が食い違いあわや喧嘩になりそうになった場合、自分の両手をしっかり握り締め6秒間じっと我慢していると自分の頭に沸いていた怒りの気持ちが静まるということです。このことは脳科学者も認めているそうです。

二つ目は「1万時間則」です。わが国では親が子供にしっかり勉強しろとよく叱りますが、外国では親が子供にそのことが好きであれば、それを1万時間頑張れと言うそうです。

この問題について私はこんな体験があります。それは私が企業に入社して仕事に慣れたころ、将来大学の先生になりたいと強く意識し、そのため工博の学位をとる必要がありました。そこで仕事がどんなに多忙であって遅い帰宅でも毎日3時間勉強し、論文を書き続け学会に提出しました。そうすれば10年後にやっと工学博士の学位を母校の大阪大学より頂きました。考えてみると、毎日3時間、1年で約千時間、10年で1万時間になります。改めて1万時間継続の効果を認識しました。

編集後記

テレビドラマを見ていて、食べ物で体調を整える“薬膳”に少し興味が湧いた。でも薬膳は難しいというイメージがあったのと、料理が苦手なのに実践できるわけがないと、何もせず時間が過ぎた。そのうち気にもしなくなるだろうと思っていたけど、頭の隅の“薬膳”が珍しく消えない。簡単そうな本を探し“薬膳おむすび”という本を買ってみた。う～ん、おむすびじゃなくごはんとおかずでいいのでは？なんて思ったら、本にも書いていた。薬膳で大事なものは体を作る3つの要素、体の各器官が連携して働くこと、ごはんと具材を「むすぶ」動作は薬膳の考え方に通じるところがあると。

少しでも興味を持って本を買ったくせに、一回食べたくらいで体調が変わるわけがないよなあ～と思ってしまふ偏屈な私…さて、実践はするのでしょうか…。(妹尾 記)

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 (4月末現在)

総数：693名(旭川支部179名/函館支部61名)

- ・正会員：77名 男 179
- ・賛助会員：608名 女 506
- ・団体会員：8名 685
- ・平均年齢：77.0歳

シーズネット通信6月号 <<通巻282>>

2025年(令和7年)6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: koho@seedsnet.gr.jp