



巻頭言

サークル活動のこれからに期待

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

シーズネットは、皆さまご存じのように、岩見前代表（創設者）が、2001 年 6 月に「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」をミッションに掲げて活動をスタートしました。このうち「仲間づくり」はサークル活動として具現化され、同年 9 月には早くも 15 のサークルが立ち上がっています。

今思うと岩見さんの先見性に脱帽します。厚生労働省が、団塊の世代が後期高齢者になる 2025 年（今年でした）に向けてどっと増える高齢者の「生きがいづくり」が大事としたのが、2006 年の地域支援事業が皮切りですから、岩見前代表はその 5 年くらい前から提起していたのですね。そういう意味では早々とその実践にチャレンジしてきたのが我がシーズネットといえるでしょう。

その中でも、一番大事なのは「仲間づくり」だと思います。居場所づくりや役割づくりにせよ、仲間との協働作業で初めて形になるものですから、まずは仲間づくりからのスタートです。もちろんやみくもに仲間を募るわけにはいきませんので、今のシーズネットのサークルづくりのやり方が適していると思っています。すなわち、「皆さんと一緒に〇〇を楽しめたらなあ」と思ったらサークルを立ち上げるために通信などで仲間を募集する、そして集まった方々にサークルの方向性を示し、運営方法などを決めてサークル活動を始動する、というパターンです。こういう取組みがシーズネット開設以来綿々と受け継がれて、今のサークル活動があると思っています。

そのようにシーズネットの活動をずっとけん引して

きたのは、サークル活動であることは間違いありません。サークルの活動が活発になることで仲間が増え、仲間が仲間を呼ぶという好循環の中で会員数も増え、シーズネットは大きく成長してきました。ある意味、その証拠を見せつけられたのがコロナ禍です。コロナ禍でサークルが開催されない時期が長くなることで脱退者も増え、何より新規の会員数が減少し、会員数も大幅に減少しました。このことから、会員になることへの動機づけの No.1 はサークル活動への参加だったことが明白になりました。コロナ禍が収まりつつあるこの頃は、徐々にではありますが会員数は増加傾向にあります。

ただ、代表者が健康上の理由で辞めると、そのあとの担い手がなくなり廃止せざるを得ないというサークルがこのところ増えてきました。そこで、代表者が交代できる組織運営が望ましいということから、この 4 月から代表者という肩書を廃止し世話人という形にし、世話人は交替制にして、役割を分担していく方向を目指すこととしました。併せて「推進会議」は「サークル会議」と名称を改めました。また、サークル会議にはサークルの構成員の誰でも出席できることとし、世話人の負担を減らすこととしました。ただ、サークルそれぞれの成り立ちがあるものですから、一律に世話人の交替制の導入とはいきませんので、それができるサークルから始めていこうという方向性を目指すこととしたものです。

サークルに集い仲間と交流し趣味を広げられることは、まさに「教育（今日行く）」「教養（今日用）」を高める社会参加のお手本です。今後のサークル活動に大いに期待したいと思います。

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（カナモトホール）2 階 第 1・第 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

シーズネット会員交流会開催のお知らせ

令和 7 年 5 月 30 日（金）午後 4 時から、会員同士の親睦を図る「会員交流会」を開催します。会場は札幌市役所 18 階レストラン・ライラック。詳細は同封のチラシを参照してください。皆様の参加をお待ちしています。

3月運営会議報告

日時：令和7年3月26日(水) 13:30～

場所：シーズネット研修室 出席 7名

進行：福田事務局長

大口寄付により、収支が大幅改善

1. 各事業関係について

- ・サ付き高住登録等 4～2月 道、市の登録状況
北海道 新規2件(前年▲1) 更新23件(前年▲12)
札幌市 新規5件(前年▲2) 更新41件(前年+6)
- ・シニアのための知恵袋講座(第208回、最終回)
3月28日(金) 10:30～看護師 後藤静香
「いきいき元気！自分らしく最期まで」

2. 活動計算書の件

- ・4～2月 管理部門 -471千円
事業部門 +5,677千円
トータル +5,206千円

3. その他

- ・共有フォルダの導入と活用
情報の共有と複数メンバーによる共同作業
- ・総会等に向けたスケジュール
R6年度事業報告書のとりまとめ、決算書の作成
支部代表者会議の開催～4月23日
監査の実施～4月25日
理事会の開催(総会議案決定)～5月8日
社員総会・理事会の開催～5月30日
※ 会員交流会の開催～5月30日、16:00～18:00
場所：札幌市役所18階 レストラン・ライラック

4月推進会議報告

日時：令和7年4月10日(木) 10:30～12:00

Ⅱ 議題

場所：シーズネット研修室 出席：20名

司会：川原 眞砂

記録：西原、横山

I 事務局連絡事項

- ① 新方針のサークル取り組みの主旨を理解して取組み
共通は「全員参加」と「楽しく」へ知恵と努力を
 - ② 5月30日(金)「社員総会」 14時～市民ホール
「会員交流会」市役所18階レストランライラック
16時～ 4000円 申し込みは事務局迄
 - ③ サークル会議出席者は戻ってメンバーに説明責任を
 - ④ サークル活動申請書は次回会議にて提出願います
1. 新サークル取り組み 一部変更と再度説明 (笠谷)
ポイント ①個人から複数性に ②無制限から任期制に
③世話役は公平に輪番制 ④専門者は講師として在職等
 2. サークルは原則を理解して各サークルで多少のバラつき有
 3. シーズネット祭りは9月第2週に
場所はエルプラザ3階ホール
プロジェクトチームは今期役員4名+来期役員4名
前年と同じような仕組みで開催する
 4. 次回までアイディアや各サークル出し物等考えて
赤い羽根街頭募金リダー 5区決定、残り5区次回に

今回は「サークル会議」は5月8日研修室です。

シーズネット やさしい解説欄

「サークル会議」について

4月からサークルの代表者会議「推進会議」を現状に合わせ「サークル会議」と呼称変更しました。合わせて、個人代表者制をやめて複数の世話人制と任期制(原則2年最長4年)を設けました。又専門の資格者が必要なサークルには「講師」としておくことが出来るようにしました。

年一回(春頃)は全サークル仲間と打合せして本部に「活動申請書」を提出してもらいます。

特別体調等々悪い方は除いて、みんなで公平に世話役をやしましょう。又一人が長すぎることによって過度の負担や弊害も発生してくるのが世の常ですので今回改革を致しました。

昨今、代表者の高齢により本人の体調不良や家族の体調不良等増加して廃部せざるを得ない状況があります。シーズネットあつてのサークル、シーズネットの魅力の一つとしてのサークルを今後も継続する為に個人でなくみんなでカバー出来るようにしましと、主旨を理解してご協力をお願いいたします。

推進会議担当理事 笠谷明司

寄付金

匿名 3,000円

ありがとうございました。



2025 年度 社会貢献活動予定（5 月分）

日 程	場 所	活 動 内 容
5 月 1 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 7 日(水)	野幌森林公園シーズネットの森	植樹

【大通公園花壇活動スタートしました！】

4 月 17 日(木)晴天に恵まれ、今年度登録者 34 名の内、28 名が 9 時 50 分集合し大通西 3 丁目ボーダー花壇にパンジーとビオラを 2000 株程度植え込みました***

5 月 1 日から毎週木曜日に班ごとに作業をしますので、まだ登録されていない方は当日参加も OK ですのでお待ちしております♪四季の花々から元気を頂きながら楽しく活動をしていきましょう***



4/17大通公園春花壇



【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。

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、環境改善活動を楽しみましょう。

活動日：5 月 7 日(水) 活動時間は 90 分程度

活動内容：30 cm くらいのヤチダモとトドマツの苗木を植えます

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 5 月 1 日 (木)

お問合せ：森づくり担当 千秋

<広報担当のメールアドレス変更について>

毎月のサークル活動の案内や、投稿作品など、電子メールで送信する場合、アドレスが変更されましたのでご留意願います。4 月に旧アドレスに送信したもので、新アドレスに再送していないものがありましたらご確認願います。

新アドレス：koho@seedsnet.gr.jp

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
連絡先：
メール：magonote.otasuke@gmail.com

★ピアノ教室★

5月の予定は次のとおりです。
日 時：5月9日（金）、23日（金）
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きの
スポーツ、一緒に楽しみましょう！
日 時：5月19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：5月14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

新サークル誕生 !!

『ス マ ホ 勉 強 会』

スマホで写真、メール、LINE、地図アプリを使ってみよう
初回ですので参加した皆さんと打合せながら進めます。

日 時：5月16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わからないを解決します
初回ですので6名で開催を予定しています
ご希望の方は嶋崎まで連絡願います

ステップ&ステップ

雪も溶けて爽やかな季節になりました。音楽に合わせて
軽快なステップを踏みましょう！
日 時：①5月 7日(水) 13:30～15:00
②5月 21日(水) 13:30～15:00
会 場：5/7(水)・市民交流プラザ401（北1西1）
5/21(水)・カナモトホール第2会議室(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

脳の活性化や記憶力アップに役立つ又手先を動かすことで
手先の運動能力や協調性が鍛えられます。
日 時：5月5日,12日,19日,26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 川原迄 ※Cメールで
その他：12時45分迄にお集まり下さい。
5月は全て1階集会所で開催します。

ゴルフを楽しむ会

2025年 第1回 開催
日 時：5月21日(水) 集合時間8時30分
場 所：ハッピーバレーGC 09:06分スタート
住 所：石狩郡当別町茂平沢3382
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

平岡樹芸センターの桜並木&平岡公園の木道・
雑木林散策&新札幌の新しいホテル
「ラジェントステイ」レストランで楽しいランチを！
日 時：5月9日(金) 集合9:20、解散14:30
集 合：地下鉄東西線 新さっぽろ駅 改札口
会 費：2,300円
（参加費+ランチ代）
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
※バス代金（各自負担）

サークル&グループ活動

絵手紙同好会

“花冷え”をテーマに絵手紙を描きましょう
 日時：5月16日（金）13:30～15:00
 場所：シーズネット研修室
 会費：300円

百聞会

我が国唯一の寒冷地土木の試験研究機関である
 ”寒地土木研究所”の見学と敷地内の千島桜並木の
 散策、ホテルでのランチ会を企画しました。
 日時：5月1日（木）9:30～14:00
 場所：寒地土木研究所・ホテルライフオート
 集合：地下鉄南北線中の島駅1番出口
 会費：2,200円（ランチ代+経費）
 申込：笠原
 その他：年齢を確認出来る書類を持参して下さい

音読を楽しむ会

声が出にくいと感じている人、集まれ！
 やさしい本を声に出して読みましょう
 楽しいですよ。そして笑いましょう。
 日時：5月27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

シーズネット合唱団

明るい五月となりました。
 季節の歌、懐かしい歌、楽しい歌などを中心に
 みんなで歌い楽しみましょう。
 どなたも気軽にお集まりくださ～い。
 日時：5月13日(火),5月27日(火) 10:30～12:00
 場所：札幌市民交流プラザ 中練習室2
 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：5月30日（金）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
 ※6月は27日（金）の予定です

五行歌の会

幹を抱き、耳をすすると命の鼓動が
 聴こえます。試してみませんか？
 日時：5月6日（火）13:30～16:00
 場所：札幌市若者支援総合センター
 中央区南1東2-6大通バスセンタービル2号館
 会費：500円（参加費/会場費）
 申込：詳細は代表まで

楽しいリコーダー入門

大通公園近くのユースセンターで午前中は
 リコーダーの練習！終わってから公園の花々を
 探しながら帰るのも楽しみです。
 日時：5月12日(月) 10:30～12:30
 5月26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

歩こう会

カタクリの花見学
 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：5月9日（金）10:30～12:30
 集合：地下鉄南北線真駒内駅事務室前
 会費：300円（釣り銭無きように）
 申込：不要（昼食各自持参）
 担当：山内
 細谷



グラウンド・ゴルフ倶楽部

五月晴れの下でグラウンド・ゴルフを楽しみましょう
 初心者の方大歓迎です。用具は用意しています。
 日時：5月12日（月）10:00～12:00
 5月26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

サークル&グループ活動

男の料理教室

オニオンスープとフライパンでのパンです。初心者大歓迎です。ぜひ、参加して楽しみましょう

日時：5月29日(木) 10:00~12:30

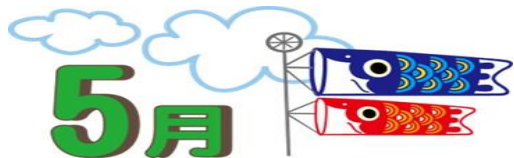
場所：厚別区民センター 2階料理教室

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：遠国(とおくに)

その他：持ち物は、バンダナ、前掛け、ふきんです。



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「我が家の物価高対策」について

日時：5月29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。

短歌勉強会

① 作品の互評、感想、添作 ② 添作教室

日時：5月13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

楽しいお花

パーティカルと言う花型をします。生花で生けます足のある高めの器をお持ち下さい。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：5月1日(木) 10:30~12:00

場所：シーズネット研修室

会費：1,600円

申込：※4月30日午前中迄に(不在時は留守電に)

歌謡サークル

連休も終わった。さあ〜元気に楽しく歌いましょう♪(コーヒータ임1時間+歌2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：5月13日(火) 13:30~17:00

場所：カラオケ「ラウンドワン」すすきの店
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。

パソコン勉強会

スマホの便利な使い方、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：5月15日(木) 13:30~15:30

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(持ってない方相談応じます)

生涯元気クラブ

人は誰でも歳をとると腰痛などの体の不調が出てきます。その原因は運動不足です。運動不足解消のため、ピンピンコロリ運動をしませんか。

日時：5月8日、5月22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〜佐藤



春だあ
暖かく日も長く
お花も咲いてきた
心も体も
テンションup!

5月開催お休みのお知らせ

・お抹茶を楽しむ会

・お酒とグルメの会

なぜなぜコーナー？

問題

夜が明けました。「あなた」は起きるとカーテンを開けて、トイレのドアを開けて用を済ませました。蛇口を開けて手を洗い食事の準備を始めました。冷蔵庫を開けて、瓶の牛乳とジャムの瓶を出しました。朝食が済むと玄関のドアを開け、車に乗り込み会社に向かいました。

問①：「あなた」が最初に開けたのは何でしょうか？

問②：「あなた」は合計何回開けましたか？

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た上でサークルへの参加をお願いいたします

楽しい ビンポン 日時：5月13日,27日(火) 10:00~12:00 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	『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 <常に点棒を持って、点数を皆で数えます> 日時：5月7日,14日,21日,28日(水) 9:30~
新・酒と語り場 日時：5月19日(月) 17:30 場所：1条7丁目アッシュホール集合~居酒屋さん 会費：申込不要・割り勘 連絡先：吉田	①【水曜 入門・初心者クラス】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
小さな旅を楽しむ会 上湧別チューリップ公園散策 日時：5月16日(金) 9時出発 集合場所：宮下6丁目 霊波の光 横 会費：ランチ1500円 チューリップ公園500円 :バス代 4100円 ~ 4400円 連絡先：中村 ※事前に会員登録をお願いいたします。 会員登録先：寺田	日時：5月3日,10日,17日,24日,31日(土) 9:30~ ②【土曜 初級者クラス】和室B 連絡先：稲垣 日時：5月5日,12日,19日,26日(月) 9:30~ ③【月曜 初級・中級者クラス】和室A 4日は和室B 連絡先：片山
ランチ会 日時：5月10日(土) 11:30~ 場所：和食庭園『小城』 神楽1-8 駅から8分 参加費：昼とき御膳1600円・てんぷらランチ1650円 連絡先：宮本	日時：5月2日,9日,16日,23日(金) 13:00~ ④【金曜 初級・中級者クラス】和室B 連絡先：高澤 日時：5月7日,14日,21日,28日(水) 13:00~ ⑤【水曜 中級者クラス】和室B 連絡先：大場
『楽しく 脳トレ』 日時：5月18日(日) 10:00 場所：ときわ市民ホール 参加費：100円 持ち物/ 鉛筆・消しゴム・水 連絡先：岡田	日時：5月5日,12日,19日,26日(月) 9:30~ ⑥【月曜 中級・上級者クラス】和室B 連絡先：永瀬 日時：5月7日,14日,21日,28日(水) 9:30~ ⑦【水曜 中級・上級者クラス】和室B 連絡先：水島
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 日時：5月 7日(水) 15:00~17:00 5月12日(月) 9:00~17:00 5月21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：間所	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。 『いきいきフォークダンス倶楽部』(初心者向け) 音楽に合わせて世界のフォークダンスを踊りましょう。 日時：5月6日,20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
『皆で歌おう』(童謡・唱歌・歌謡曲) 日時：5月7日,21日(水) 13:00~15:00 場所：ときわ市民ホール サークル室 参加費：300円 連絡先：佐竹	《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：1000円/月 ※上靴持参 連絡先：吉田

支部だより

旭川

会計処理・役員会

日時：5月22日（木） 13：30 会計処理
15：00 役員会

場所：ときわ市民ホール

連絡先：吉田

初心者川柳の会

日時：5月13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『波』

②自由題各2句お持ち下さい。

3月の作品から【 雪とけて 朝の光が 暖かい 】

【 雪どけは 三歩進んで 二歩もどる 】

【 新入生 個性が光る ランドセル 】

【 流水が 離れ漁師の 腕が鳴る 】

【 幼い頃 空行く雲に 夢を見た 】

カラオケを楽しむ会

日時：5月23日（金）13：00

場所：まねきねこ

参加費：各自

連絡先：明石

スマホ教室

スマホの基本操作・LINEの使い方・マップ
写真の撮り方 などなんでもご相談ください

日時：5月10日（土）10：00

場所：ときわ市民ホール

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）：49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名

・初心者川柳の会（代表、片山）：4名

『いきいきカラオケ倶楽部』

日時：5月13日（火）14：00

場所：いきいきセンター神楽

参加費：無料

連絡先：吉田

『歌声喫茶』

日時：5月27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



シニアストレッチ体操 場所：勤労者福祉会館

日時：5月13日（火）10：00 勤労者福祉会館和室C

27日（火）10：00 和室C

参加費：200円 タオル持参して下さい。

連絡先：佐竹

映画鑑賞会

日時：5月28日（水）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致します。

会員には例会日前に鑑賞映画と時間を知らせします。

映画鑑賞後、茶話会を行います。 会員数 15名



新大河ドラマ『べらぼう』を楽しむ会

日時：5月25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合いましょう！

連絡先：吉田

一人踊りの会

日時：5月12日、26日（月）13：00

場所：ときわ市民ホール

色んな曲に合わせて楽しく踊りましょう！マイペースで
参加費：200円

動きやすい服装、タオル・飲み物・運動靴など持参

連絡先：吉田

『きょうの健康と食』を語る会

これから一番大事な健康ですね！

そんな健康と食についての情報交換会です。

皆さんの活発なご意見お待ちしております。

日時：5月8日（木）14：00

場所：ときわ市民ホール

参加費：無料

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



短歌勉強会

ひとつずつあなたのメールを消していく
心に残る笑顔の絵文字

梅崎由貴美

知人の名お悔やみ欄に見つけだし
テニスコートでライバルの君

斎藤 邦子

青い空色濃く広がり背伸びする
いつしかグレイ冬は気まぐれ

瀧澤いつ子

辛すぎるだから無理でも笑うのよ
志願女性のウクライナ兵

土橋 芳美

空はおだやか遙かなるかの国の
空の真下は空爆続く

中浜 敏明

焦がる春ガツンと胸に火をつけた
蛍光黄色のミモザの木

中山 寿子

当たらない判っていても気もそぞろ
又売り出した憎つきジャンボ

福学真理子

誕生日友より貰いし和蠟燭夢を
見つけて私は点る

森下 良子

若くして亡くなりし父と一度だけ
交わした酒は永遠(とわ)の思い出

大野 一

第二十六回 NHK 全国短歌大会入選作品

選者 俵 万智さん他9名

【秀作】

独りでも溜まるプラゴミ生きていて
よろしいですかとお日様に問う

中浜 敏明

アイヌと松浦武四郎

3月のわくわく・旅行企画は、小金湯の「サッポロピリカコタン」に行きました。

今回の目的は、二つあります。一つは、アイヌ民族の歴史や文化・習俗を学ぶ事。二つ目は、今から 180 年ほど前に蝦夷地に渡り、その後 6 回にわたり 13 年間で延べ 4 年 6 か月、蝦夷地の海岸部や内陸部、それに樺太、国後島、択捉島などを探検した「松浦武四郎」とアイヌの関係性について知る事でした。

彼が 6 度の調査・探検に際して、地元アイヌの人々の協力がなければ成し得なかったと、自著の日誌や調査報告書に記しています。この当時のアイヌが松前藩の場所請負制によって、そこを差配する運上屋の支配人や番人から漁場を奪われ、男は漁場に強制労働され、女性は和人に犯され妾にされるという屈辱的な仕打ちを受けていたのですが、これらの人間性を踏みにじられる惨状に対して幕府に訴える術がないアイヌに代わって、報告書において加害者の実名を挙げて代弁したのは松浦武四郎だったのです（このことによって、彼は刺客に狙われることになるのですが）。また、内陸部を詳細に示した地図を作製した際に、地名をアイヌ語表記（9,800 地名をアイヌから聞いた音そのものをカタカナで表記）し、調査に協力したアイヌの人々の名前（270 名）を地図の中書き込むことが、何よりも彼はアイヌの人々を人間として扱い、アイヌに対する感謝並びに尊敬の念を持って接していたヒューマニズムの人だったのです。

私たちは蝦夷地の探検家について、学校の教科書で習ったのは、最上徳内や近藤重蔵、或いは間宮林蔵などでしたが、蝦夷地を北加伊道（北海道）と命名した松浦武四郎についても是非、知ってもらいたいとの想いで、今回の企画を立てた次第でした。

旅行サークル 森川勝彦



RS さん
からの
投稿です
楽しい！

誰かに似て
る？（笑）



もう、終電車出ました...



会員のひろば



大西 孝子

絵手紙教室

今、時代は「嘘」と「闇」
人は、倫理を見失う
嘘ばかりの政治
卑劣残酷な闇バイト
誹謗中傷のSNS
ミイラのような
さなぎから
アゲハ蝶になった朝
ステンドグラスの
羽ひろげて

寺島
しのぶ

塚越
健太郎

五行歌の会

俳句

湿原の眠りは深き聖5月
二羽 三羽 鳩も交じりて花の宴

川口
昭治

以前呼びかけた「テーマ」による投稿募集、また1件投稿がありました！
広報担当としてはうれしい限りです！♡引き続き皆様からの投稿お待ちしております♡

推し活、ミーハーの私。

私の「推し活」の始まりは、半世紀前の学生時代。
一つ年上のジュリー(沢田研二)、この世の人とは思えぬ美しさに胸キュン！の青春時代。
そして昔ハンサムな夫(お許しを)を相棒に 子育て終了。
洋楽好きで、セリーヌディオン、サラブライトマン、イル・ディーヴォに夢中になり、友と東京ドームコンサートへ。
又ある時は、韓流歌手、あらゆるショーに出掛けて全国のファンと交流。
2012年には、フィギュアスケート世界選手権で魅せた「ゆづ君」こと氷上の王子さまの感動を五行歌に投稿
(嬉しい一席でした！)

ゆづ愛 驕らず
被災地に寄り添う
「ノッテステラータ」
心震える演技
君は日本の宝



恋したり、応援したり、好奇心バリバリの後期高齢者になりました。～理解ある相棒(諦め?)に感謝しつつ「推し活」
楽し😊💪

ワクワク！ドキドキ！お勧めです。身も心も元気になれます。
「推し活」幸せの彩りです。

山崎 礼子

(^^♪ (^^-)☆ (*^^)v (^^♪ (^^-)☆ (*^^)v

なぞなぞのこたえ：①「目」起床時に目を開けた ②目・カーテン・トイレのドア・蛇口・冷蔵庫・牛乳瓶のふた・ジャムの
ふた・玄関のドア・車のドアの9回(夜はあなたが明けたものではないのでカウントしません)



サークル間リレー



(232)「ステップ&ステップ」

昭和のポピュラー曲を中心に、青春時代を思い出しながらステップを踏んでいます。ステップの合間にオシャレもあり、毎回15～16人が和気あいあいとやっています。

初めてでも簡単なステップもありますので気軽に、まずは見学でも、一度いらしてください。
お待ちしております！（見学者は参加費100円です）

次号は(233)「生涯元気クラブ」

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2回～

運のいい男の話 ～私の体験から～ 「高齢者の真の幸せ」

世間では、高齢者の幸せのために体が健康であることとよく言われています。しかし私が思うに、体の健康だけでは不十分で、心が生きいき元気・健康であることが必要です。そのためには何か人様のためになることを積極的に行い、それを受けた方々から感謝された場合、自分の心も喜び楽しく元気になると思います。それらの二つのことによって高齢者の真の幸せとなるようです。

私の経験では、若いころからの趣味として、学生時代に犬養先生から教えて頂いた萬葉集があります。先生は萬葉集の些細なことより万葉人の考えや感情、そして萬葉集故地をよく案内して下さいました。私は就職した後も萬葉集故地には学生たちと先生の案内についていきました。そんなこともあって、私は勤務地で一般の方々に萬葉集セミナーを開催し、定年後は今も自宅の京都では毎月数回萬葉集セミナーを開催しております。そこではセミナー終了後に参加者と共々コーヒーを片手に楽しく話し合い、多くの参加者から喜ばれています。

編集後記

春は別れと出会いの季節とも言われています。仲良くしていた友や仲間との別れがあったり、また新しい仲間に出会えたりもします。新一年生や新社会人の方々も1ヵ月が過ぎ、それぞれ新しい環境に慣れてきた頃でしょうか？（若い頃に転勤していた者として気になります・・・）

さて、北海道新幹線の札幌延伸はいつになるのでしょうか？当初、2030年と言われていましたが、ドン・ドン遅れて2038年以降とも言われています。それに伴い札幌駅南口付近のバスターミナルや地下鉄札幌駅ホームの工事などが重なり、いつ通っても札幌駅周辺は工事中で混雑しています。バスなど公共交通機関を利用している方々が不自由なく利用できるよう一日でも早く完成してほしいですね。（大西 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（3月末現在）

総数：697名(旭川支部175名/函館支部61名)

・正会員：80名	男 183
・賛助会員：609名	女 506
・団体会員：8名	689
・平均年齢：76.8歳	

シーズネット通信5月号 <通巻281>

2025年（令和7年）5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