



巻頭言

地方創生 2.0

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

あっという間に舞台から消え去ろうとしている石破首相ですが、様々な政治、経済、社会上の課題解決を掲げていたわりにはあまり成果がないままに短命で終わることとなったなあ、という印象があります。その石破首相が結構力を入れていたのが「地方創生 2.0」という政策です（2.0 とは概念も含めてバージョンアップしたというイメージを表現する言葉です）。はじめの「地方創生」（つまり 1.0）とは、2014 年に人口減少、少子高齢化、東京一極集中という社会課題に対し、国家戦略を明確にして取り組もうと始まり、石破さんは初代の地方創生担当大臣でしたが、あまり成果を上げられないままでした。地方創生（1.0）では、その政策に沿った施策を取り組む自治体に地方創生推進交付金を与える仕組みでしたが、自治体の計画づくりはコンサルに頼らざるを得なく、その結果、金太郎飴みたいにとどの市町村も同じようなボンチ絵（行政や企業などが会議で説明する図表やイラストを多用した資料）ができるわけで、あまり実効性がなかったという反省があったようです。

そこで、2019 年に「地方創生 2.0」が掲げられ、石破さんが首相になった 2024 年に改めて主要政策として「令和の日本列島改造」という勇ましいスローガンを掲げ、2.0 を強く推進することになったという経緯があります。

その地方創生 2.0 は、①地方自治体が主体的に計画を立てられるよう国と地方がより密に連携する、②地方の課題を解決するために AI などのデジタル技術を積極的に導入する、③「定住人口」だけでなく地域に継続的に関わる「関係人口」を増やし地域活性化につなげる、というのがポイントです。まあ、どれも難しい課題ですが、地方創生 2.0

には「地方の人口減少を食い止める」のではなく「地方の人口が減少することを前提に持続可能な地域社会をどう構築するか」という考え方の転換があります。そして、2.0 では、地域のことを熟知している「産官学金労言」（さんかんがくきんろうげん＝産業界、行政、教育界、金融界、労働組合、言論界（マスコミなど）の略）、つまり地域のあらゆる関係者との協働で地域創生を考えるというスタンスが求められています。

さて、私がなんで地方創生に言及するかというと、地域のあらゆる関係者の中には NPO 団体が大きな位置を占めるのではないかと考えるからです。実際にほとんどの NPO 団体が地域活性化に取り組んでいますし（シーズネットの活動もそうですよ）、地域の困りごとを解決する NPO 団体も多数存在します。また、NPO 団体は若者や女性の参画が多く、「楽しい地方」を作ろうと頑張っています。また、地域おこし協力隊の方々にその任務を終えた後も NPO 団体を設立して地域の課題解決に取り組んでいる例も多数あります。

さて、地域おこし協力隊と言えば、札幌市も初の隊員を採用しました。報道では札幌市の魅力発信や移住促進にあたるそうです。大都市でも地域おこし協力隊制度の対象となるのか疑問でしたが、調べてみると人口減少などがある場合は対象になるようです。つまり、札幌市も地方創生待ったなしなんです。我々、NPO 団体の活動も一層期待されると思っています。

ところで、石破さんの後ってどうなるんでしょう？ 国民は蚊帳の外ですが……

「シーズネット祭り」の報告

今年も昨年同様のスタイルでシーズネット祭りも無事終わることが出来ました。

社会貢献活動もサークル活動もビデオ放映とパーティーにて写真掲示しました。今回はサロンこのはなで開催されている「スポーツ吹き矢」も披露され注目を集めました。

来場者数は全体で 232 名（前年 223 名）と 9 名の微増でした。その中にあって一般市民が 72 名（前年 55 名）と 17 名も増加して嬉しい限りですが、会員が残念ながら 160 名と前年より 8 名減でした。又寄付金のお礼に野菜もありましたが 78,984 円もありました。（前年約 50,000 円）ご協力に感謝いたします。

ご協力頂いた会員の皆様、出演者、関係者、また朝早くから準備された全皆様にお礼を申し上げます。

8月運営会議報告

日時：令和7年8月27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 4～7月 道、市の登録状況
北海道 新規0件(前年±0) 更新11件(前年+3)
札幌市 新規1件(前年+1) 更新10件(前年+1)
- ・赤い羽根街頭募金～10/1(水)～7(火)10区で実施
- ・シニアの住まい選びセミナー～9月3日(金)札幌市民ホール
- ・北大秋のガレージセール～10月7日(火)に開催
販売用物品提供の協力依頼(10/6(月)11時～13時)
- ・シーズネット市民公開講座～シニアに必要なリハビリ
を学ぶ～札幌エル・プラザ
10/7、11/21、12/19の連続3回講座

2 活動計算書の件

- ・4～7月
管理部門 -1,391千円
事業部門 +996千円
トータル -394千円
- ・昨年同月比で事業部門の黒字100万円ほど減少
- ・昨年度黒字により法人税等公租公課653千円

3 その他

- ・新サークル～ボウリング(奥村芳子)、モルック(木村寛) 呼びかけ～絵本の会(田中美智子)
- ・廃部～お抹茶を楽しむ会(佐々木一男)

9月サークル会議報告

日時：令和7年9月11日(木) 10:30～12:00

場所：シーズネット研修室 出席： 00名

司会：川原 真砂 記録：西原・横山

I 事務局連絡事項

今回は、シーズネット祭り(9月11日)の為サークル会議は行いませんでした。
祭りの準備に関わりました全サークル世話人の方々、お手伝い頂いた方にはお礼を申しあげます。次回10月9日は来年に向けての反省会等々行うよう予定にしています。
良かった点、又改善点等々ありますので忌憚なく色んな意見を出して頂き次回担当幹事会の参考にしたいと考えています。宜しくお願い致します。

次回「サークル会議」は10月9日研修室です。

シーズネット やさしい解説欄

《スマホを便利に使う》

スマホは電話や写真だけでなく、地図や天気予報の確認、ニュースの閲覧、健康管理など、日々の生活を便利にする小さなコンピューターです。遠くの家族や友人とも画面越しに顔を見ながら話せるほか、LINEやメールで気持ちを伝えることもできます。病院の予約や買い物、銀行の利用もスマホで可能になり、無理なく生活を支える道具となっています。

また、脳トレやクイズのアプリで楽しみながら頭の運動ができ、仲間と同じアプリを使えば会話も広がります。スマホは人と人をつなぎ、笑顔を増やす力があります。

ただし、安全に使うことも大切です。知らない人からのメールや怪しい広告には注意し、暗証番号やパスワードは他人に教えず守りましょう。困ったときは一人で悩まず、家族や仲間に相談することが大切です。

シーズネットでは、スマホを安心して楽しく使えるよう、学びの場を提供しています。少しずつ使い方を覚えて、スマホを毎日の心強い味方にしていきましょう。
(島崎 記)

寄付金

久守 弘子

10,000円

ありがとうございました。

(敬称略)



2025 年度 社会貢献活動予定（10 月分）

日 程	場 所	活 動 内 容
10月16日(木)	大通公園(場所未定)	チューリップの球根植え

【大通公園でチューリップ球根植えをします】

今年度最後の活動です。大通公園 2 丁目の花壇に担当者の指導のもと90分ほどの作業です。来春の開花を楽しみながら体を動かしてみませんか！
お友達を誘って社会奉仕活動はいかがでしょう。

日 時：10月16日 10時から（雨天決行）

集 合：大通公園 2 丁目 西側に 9 時 50 分

募集人員：30 名

持ち物：作業のしやすい服装、軍手、飲料水

申 込：10月10日(金)まで シーズネット事務局 011-717-6001



昨年の作業風景

球根 1000 球を植えました



5月開花の様子



【小学生からお礼状が届きました】

9月通信に小学4年生の総合学習「レッツゴーボランティア」に参加した様子を掲載しました。その後子供たちからの嬉しいお便りを頂き、「ボランティアに興味を持ちました」「体に気を付けてください」との励ましなど....心温まる文面を何度と読み返し胸が熱くなりました。このような活動に参加する機会をいただき感謝です。



新入会員説明会(オリエンテーション)

今年7～9月に入会した会員に対し「シーズネットの活動内容」をわかりやすくご説明します。(オリエンテーション未受講の方も歓迎します)

日時:10月30日(10時30分～12時)

場所:シーズネット研修室

サークル&教室活動

- ★サークルの参加申込みやキャンセルは、各サークルの世話人や担当者へ。事務局では受付しません。
- ★教室については、事務局で受付する場合があります。
- ★連絡先は、本欄または別紙カレンダー裏面の「サークル・支部一覧」でご確認ください。

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：070-8304-6643

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：070-9119-1567

メール：wacco0826@gmail.com

★ピアノ教室★

10月の予定は次のとおりです。

日 時：10月7日（火）、23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付けしています

★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：10月22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

★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：10月20日（月） 14:00～16:00

場 所：アヒル屋(北23東15-5-22元町昭和ビル2F)

費 用：1,500円

申 込：シーズネットへ

わくわく同好会・旅行サークル合同

秋の岩見沢庭園めぐり～「いわみざわマラソンフェスタ」と北海道に珍しい金木犀を鑑賞、そして隠れた日本庭園「玉泉館跡地公園」の散策&岩見沢カナル沿「Pino」でランチを愉しみませんか？

日 時：10月3日（金）集合 8:40、解散 17:10

集 合：中央バス・ミナル（大通東1丁目）

会 費：5,000円（参加費+バス・タクシー代+入場料）

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

ゴルフを楽しむ会

2025年 第6回 10月8日(水) 開催

日 時：10月8日(水) 集合時間8時30分

場 所：ダイナスティGC北広島 09:07 スタート

住 所：北広島市仁別82番4(電話011-376-2611)

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）

呼びかけ

シーズネット絵本の会

絵本を読む、声に出して、ボランティアをしませんか。絵本の勉強をして声を出す練習をして、ボランティアで絵本を読む。一緒に活動しましょう。

日 時：10月23日(木) 13:30～15:00

場 所：シーズネット研修室

会 費：700円（会場費その他）

申 込：代表 田中美智子迄

呼びかけ

ステップ&カラオケ

カラオケ好きな貴方、若い頃ダンスホールに通っていた貴方、さあ思い出してツイスト、ジ・ゴー、マボにズバ、リズムにのってホールで楽しくステップを踏みましょう。

皆様のご参加お待ちしております！

日 時：10月16日（木）12:00～16:00

場 所：ステップ・愛（ラブ）

住 所：中央区南2西4 乙井ビル3階

会 費：1,500円（保険代含む）

申 込：不要

その他：コーヒー、お茶付き。

アルコール類は別途料金がかかります。

モルック

秋の空の下今流行りのニュースポーツを楽しみませんか。

日 時：10月20日（月）10:00～12:00

場 所：さつき公園（北11条西2丁目）

費 用：300円

申 込：木村 10/18(土)まで

勤務中が多いためショートメールでお願いします

ボウリング

健康づくり、仲間づくり、スコアUP、目的は何であれ一緒に楽しみましょう！

日 時：10月24日（金）10:00～12:00（予定）

場 所：ラウンドワン札幌すすきの店（南5西3）

集 合：5階受付前 9:45集合

費 用：2G 1,570円、貸靴420円+会費200円

申 込：奥村

SNSでお願いします※期限10/10(金)まで

その他：ラウンドワンの会員登録の有無等で

費用は若干変わります

ステップ&ステップ

シーズネット祭も終わり、ちょっとホッですね！また元気に楽しく、ステップを踏みましょう！

日 時：①10月 8日(水) 13:30～15:00

②10月 15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）

※申し込みは不要です。

サークル&グループ活動

絵手紙同好会

“秋想う”をテーマに絵手紙を描きましょう！
 日時：10月10日（金）13:30～15:00
 場所：シーズネット研修室
 会費：300円

シーズネット合唱団

10月7日は通常例会、10月14日は待望の相澤清先生
 ご指導による例会です。あたたかく深みがあり、更に
 艶やかなテノールの美声によるご指導です。
 楽しみです！皆さま、どうぞお集まりくださ～い！
 曲目：赤とんぼ、埴生の宿 ほか
 日時：10月7日（火）、14日（火）
 時間：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。

音読を楽しむ会

声が出にくいと思いませんか？声が出にくい人、
 皆と声を出してやさしい本を読みましょう。
 みんなに会いに来ましょう
 日時：10月28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（別）
 申込：代表まで

五行歌の会

「そろそろ散歩はいかが？」
 秋野さんから招待状が届きました。
 日時：10月7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

片づけ倶楽部

片づけプロの月1回お片づけ相談会。
 今回は行政書士さんの終活勉強会（有料）
 どこから始めたらいいのかわからない方へ
 「終活ははじめの一步」を考えます
 （先着20名）
 日時：10月10日（金）10:00～12:00
 場所：シーズネット研修室
 会費：参加費1000円 研修室使用料金300円
 申込：代表みずはら
 ※次回11月14日（金）10時半から研修室にて
 会場費300円

百聞会

それは詐欺！SMSで甘い言葉のメッセージの
 やり取りで恋愛感情を抱かせ投資をと、又
 キャッシュカードが不正に使われている、警察が
 調査に、又著名人の写真を見せ、必ず儲かる等…
 詐欺から生活を守る資産を守ろう！！

【講師：市役所委託の専任講師】

日時：10月10日（金）9:45までに集合
 場所：エルプラザ4階活動室4（北8条西3丁目）
 会費：1,800円（ランチ代+事務経費）
 ※ランチ～大丸デパート8階バイキング
 （60歳以上のライトコース代:1700円）
 申込：飯田重治
 10月4日迄 20名

楽しいリコーダー入門

シーズネット祭りでの演奏も終わり、気分一新！
 リコーダーアンサンブルを楽しんでいきます。
 日時：10月6日、10月20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：700円（会場費・楽譜代）
 申込：代表まで

歩こう会

集合時間10時20分、篠路駅→籠雲寺→五ノ戸の森
 →百合が原公園（昼食休憩）
 ・JR利用者は札幌駅学園都市線
 11番ホーム9時51分乗車へ
 日時：10月10日（金）10:20～13:00
 集合：JR学園都市線篠路駅東口待合室
 会費：300円（釣銭なき様協力を）
 申込：不要（各自昼食持参）
 担当：今井
 山内
 ※公園内施設利用者割引有り、年齢証明持参

グラウンド・ゴルフ倶楽部

秋の気配が近づいている。初めての方大歓迎です。
 用具は用意してあります。気温が27℃以上の日は
 中止します。
 日時：10月6日（月）、10月20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までに団地内のサロンこのはなに
 集合して下さい

サークル&グループ活動

歌謡サークル

10月本格的な秋、さあ～元気に楽しく歌いましょう
(コーヒータイム1時間+カラオケ2時間)
5F受付でシーズネットと伝えてレシートを貰い
6F34号室に来てください
日 時： 10月7日(火) 13:30～16:30
場 所： カラオケ「ラウンドワン」すすきの店
中)南5西3 ラウド ワンビル 5F TEL520-1022
会 費： 950円(値上)
申 込： 直接会場へ
その他： ・会員カードを持っていない方は受付で作成
してください(年間350円)
・カードがない方、忘れた方は会費1,000円です

PHP友の会

月刊誌「PHP」を読み、当日集まった皆さんで
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「高齢者の住まい」について(その5)
日 時： 10月30日(木) 13:30～15:00
場 所： シーズネット研修室
会 費： 400円(事務費含む)
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

持ち寄った作品をもとに意見を交わします。
ときに、資料をもとに短歌の学習を深めます。
日 時： 10月14日(火) 13時30分～
場 所： シーズネット研修室
会 費： 400円
作品提出: 2首(勉強会の1週間前まで)
送り先： 中浜 敏明

お酒とグルメの会

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、皆様それぞれで
楽しんでいますか？今回も飲んで食べて語り合いましょう
初めての方も参加お待ちしております。
当日のキャンセルは参加費が発生いたします
(先着20名で締め切ります)
日 時： 10月16日(木) 17:30～19:30
場 所： 「ドワ」 南4西3 すすきのビル2階
会 費： 5000円+100円
申 込： (代表)田中
(副代表)
※申込は代表又は副代表に電話かメールかラインで

男の料理教室

まぜ寿司です。皆さんで協力して、新しい料理を
覚えましょう。新人の加入募集しております。
素人大歓迎です。
日 時： 10月23日(木) 10:00～12:00
場 所： 厚別区民センター 2階調理実習室
住所：厚別区厚別中央1条5丁目3-14
会 費： 2,000円
申 込： 遠國(とおくに)
その他： 持ち物は、バンダナ、前掛け、ふきんです。

健康麻雀サークル

健康マージャンサークルは認知症フレイル予防への
効果、社会性の向上とコミュニティ形成に役立ちます
日 時： 10月13日(月),20日(月),27日(月)※3回です
時 間： 13:00～16:00
場 所： 北区民センター・1階集会室(北区北25西6)
※12時45分迄に集合してください
会 費： 400円
申 込： 代表 川原迄

スマホを楽しむ会

スマホを便利に使う、操作の不安を解消！
Googleアプリの使い方
Map、カレンダー、メモ、検索
日 時： 10月17日(金) 13:30～15:00
場 所： シーズネット研修室
北区北10条西4丁目1番地 SCビル2F
会 費： 参加費300円 資料代100円
問合せ：嶋崎 稔和(定員10名)
スマホをもっと便利に使用、Android、iPhone
の方も同じ内容です。ご希望の方は嶋崎迄連絡を
※名称を変更しました

楽しいお花

少し早いですがハロウィンのお花をします。
かごで生けます。お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： 10月2日(木) 10:30～12:00
場 所： シーズネット研修室
会 費： 1600円
申 込： ※9月30日迄(不在時は留守電に)

パソコン勉強会

テーマ：パソコンのいろいろな活用法、ネット検索問題
word、Excel：初級、応用問題集による学習
日時：10月9日(木) 13時30分～15時30分
場所：シーズネット研修室 ※申込不要
会費：500円(テキスト代+参加料¥300)
※パソコン持参(持っていない方相談に応じます)

10月開催お休みのお知らせ

- ・英会話教室(大学の授業が始まり、講師Abhiさんの都合が未定のため)
- ・福祉タクシーで行く…

支部だより

函館

センター祭り（IBNPO祭り）に野菜バザーで参加 !!

7月27日（日）午前10時より「街づくりセンター」にてセンター祭りが開催され、その祭りに我がシーズネットも野菜バザーで参加をしました。

当日は暑くなり客足が心配でしたが思ったより来客があり、また、新鮮野菜をそこそこの値段で販売することができ、特にトウモロコシは朝採りということもあり120本用意したのが1時間程で完売となり大盛況でした。仕入れにあたり野菜を提供して下さい七飯町の西山ファームさんに感謝です。

また、当日の販売のみならず前日の包装や値付け等にお手伝い下さった皆様、暑い中本当にありがとうございました。

布施 良一



避難訓練

7月20日（金）20名参加で避難訓練を実施しました。

入口組と非常口組に分かれ、先ずは2階から1階まで全員避難。助け合いながら玄関にて靴を履き替え、14名が近くの新川野球場公園まで無事避難しました。

開始から終了まで4分。もう少し早く出来るように日頃から心がけたいものです。

布施 良一



夏のマージャン教室

久しぶりの出席で少々不安でしたが、皆様がこころよく迎えてくれて、一緒に汗を拭き拭き準備をして席に着き、大先輩の方が親切にご指導して頂き心より感謝しております。皆様の仲間に入り楽しくなるよう頑張ります。

猛暑7月20日



井出 照子

旭川支部だより

サークルを運営するにあたり、シーズネットの**理念**「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た上でのサークルへの参加をお願いいたします

楽しい ピンポン 日 時：10月7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	『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：10月 1・8・15・22・29（土）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。 連絡先：山口
おひとりさま(だけ)の会 日 時：10月31日（金） 11：30 場 所：雷電鮎 旭川市4条西四丁目 参加費 各自負担 そばと海鮮鮎¥1650 連絡先 堀	②【土曜初級者クラス】 和室B 連絡先：稲垣 日 時：10月 6・13・20・27日（月）9：30～ ③【月曜 初級・中級者クラス】和室A 連絡先：片山
『楽しく 脳トレ』 一緒に脳トレしましょう♪ 日 時：10月12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 連絡先：岡田	日 時：10月 3・10・17・24日（金）13：00～4回 ④【金曜 初級・中級者クラス】 和室B 連絡先：高澤 日 時：10月 1・8・15・22・29（土）13：00～ ⑤【水曜 中級者クラス】和室B 連絡先：大場
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：10月 1日（水）15：00～17：00 10月13日（月）9：00～17：00 10月15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	日 時：10月 6・13・20・27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：10月 1・8・15・22・29（土）9：30～ ⑦【水曜 中級・上級者クラス】和室B 連絡先：水島
大河ドラマ『べらぼう』をもっと楽しむ会 日 時：10月26日（日） 10：00 場 所：ときわ市民ホール 306 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	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。 連絡先：吉田
『いきいきフォークダンス倶楽部』 日 時：10月14・21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	初心者川柳の会  日 時：10月14日（火） 10：00 場 所：ときわ市民ホール 306 参加費：無料 連絡先：片山 今月のお題 ①『 問題 』と ②自由題各2句お持ち下さい。
《終活セミナー》 日 時：10月2日（木） 14：00～15：30 場 所：ときわ市民ホール サークル室 内 容：①後見人制度 ②死後事務委任契約 子供さんに 先立たれたり、認知症で法的判断が認められない等 連絡先：氏家	8月の作品から【 先導の 祭太鼓に 胸おどり 】 【 神輿無理 掛け声だけの 祭りかな 】 【 ふる里へ 集う若者 村祭り 】 【 どっこいしょ 立ち上がったが 又座る 】 【 ヒマワリが 得意げに咲く この日差し 】

旭川支部だより

小さな旅を楽しむ会 日 時：11月 4日（火） 場 所：深川温泉アグリ工房まあぶ 集 合：霊波の光横 9：40集合 9：50出発 参加費：バス代・入浴料・食事代 3,000円10/20㍻ 申込先：吉田 Tel. 090-6877-0686 申込方法：①LINE ②Cメール ③電話 ※事前に会員登録をお願いいたします。会員現在65名 会員登録先：寺田	『歌声喫茶』 日 時：10月28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：10月16日（木）12：00 場 所：『嵐山』 7条通り6丁目 アートホテル1階 参加費：各自 連絡先：吉田 	シニアストレッチ体操 日 時：10月14日（火）10：00 10月28日（火）10：00 月2回 参加費：200円 水・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：10月20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：10月22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：10月 1日（水）13：00～15：00 10月15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：10月24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
『いきいきカラオケ倶楽部』 日 時：10月 7日（火）14：00～ 場 所：いきいきセンター神楽 神楽4条8丁目 参加費：無料 連絡先：吉田	一人踊りの会 日 時：10月13日（月）13：00 10/27はシーズネット祭り会場にて 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
健幸ウォーキング＆ランチ会 日 時：10月11日（土）10：30 場 所：旭川駅東改札側 南口 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）：52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）：43名 ・初心者 川柳の会（代表、小笠原）：4名 【担当】吉田 
シーズネット祭り＆ハロウィン仮装フェスティバル 日 時：10月27日（月）9：30～ 場 所：ときわ市民ホール 4階 多目的ホール フォークダンス・モルック体験・皆で歌おう 一人踊り・脳トレ・歌声喫茶 川柳展示・フリーマーケット・喫茶店（無料） 場 所：勤労者福祉会館 1階 和室B 	会計処理・サークル代表者会議・役員会 日 時：10月23日（木） 会計処理 13：30～ 代表連絡会 14：00 ～ 役員会15：00～ 場 所：ときわ市民ホール 連絡先：吉田



会員のひろば



短歌

三万八千人走る雨の東京の
動画に探す息子(コ)よ四十八歳

本田 征子

恋空とう早生のりんごを食べながら
秋の予定を確かめている

小西 和子

投稿川柳

犬だって猫に負けじと伸び背中
親子熊餌を求めて人里へ

おたかちゃん

赤ちゃんの無邪気な動き誰もが笑顔
友が来るあわてて片付け間に合わず

妹尾 郁子

投稿五言歌

モルック初体験
難しいけど楽しい！
頭にも体にも良い運動
コミュニケーションも大事
認知症予防にもってこいだね

たろちゃん

目はかすみ
耳は遠く
入れ歯は忘れ
今何話してた
あり得ない世界

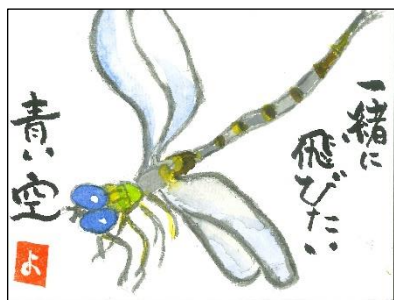
ひろタン

2025 シーズネット祭り





会員のひろば



絵手紙教室

誕生石はオパール
七色に光をはなつ
そんな時代もあったよね
今はシルバー
いぶし銀

ホールに響く
ウクライナの音(ね)
一日も早く
チェリストの想いは
母国での演奏

五行歌の会

木の葉散る文学館に夕日さし
学園の池塘に遊ぶ浮寝鳥

俳句

武富 洋子

大谷
洋子

板垣
町子

川口
昭治

祭り続きです



「訂正とお詫び」

シーズネット通信9月号の会員のひろば(11ページ)に掲載しました投稿文「写経」について、投稿者名に誤りがありましたので、訂正し、心からお詫び申し上げます。

誤：山内 進 様 正：沖野 孝 様

ご両名には大変不快な思いを抱かせてしまったことと思います。大変申し訳ありませんでした。
以後、十分注意をして編集作業にあたりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

(広報担当)

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7回～

運のいい男の話 ～私の体験から～
「高齢になっても杖なしで歩ける」

私は父親の指示で戦時中の少年期に県立工業学校の機械科に行くことになりました。いきたかった中学校は近所にあったのですが、県立工業学校は自宅からかなり離れていました。そこで私は本屋さんで地図を購入し、自宅から通学する道に沿って糸を使って通学距離を測定しました。すると何と3.9Kmありました。当時、学校の規定では学校までの通学距離が4Km以下であれば徒歩通学、4Km以上あればバスか自転車通学がOKでした。

そこで私は正直に通学距離3.9Kmと申告し、毎日晴れの日も雨の日も往復約8Km歩いて通学しました。しかも当時は戦争末期のため靴などなく、下駄か藁草履で通学しました。その頃、「村田君はあほやなあ！ 何で4.1Kmと申告しなかったんだ！」と多くの仲間からよく笑われました。しかし当時の私は先生や事務職員さんを騙すことはとんでもない事だと馬鹿正直に思っていました。そんな辛い通学を続けてきた結果、94歳の現在も杖なしで元気に歩けるんだなあ～と思っています。そして正直で学則を守ったことの有難さをつくづく感謝している今日この頃です。



サークル間リレー



(237) 「男の料理教室」 ～備えあれば憂い無し～

月1回、厚別区民センターで行われる初心者大歓迎の「男の料理教室」です。この教室は、食材等は講師等が揃えてくれて、それを調理するだけという、楽ちんの料理教室。現在毎回、6～7名が参加。作った料理を食しながら、互いの健康状態や様々な意見交換などで楽しいひと時です。

認知症予防とお一人様になった時に備えるとともに、更に奥様に何かあった時に備えた場にもなり、まさに「備えあれば憂い無し」の場でもあります。

シーズネット会員の男性諸君(女性会員の旦那さんも)、男の料理教室に試しに参加してみませんか？ 楽しいですよ～、参加お待ちしております!!!

次号は(238)「パソコン教室」

編集後記

シーズネット祭りで初めてスポーツ吹き矢の実演を見ました。サロンこのはなには行けなかったのが、見られて良かったです。他の場所でも練習している日があるとのこと、行ってみたい！と、心動いたその後はいかに…機会があれば報告します(笑)。

9月15日敬老の日。65歳以上の高齢者3,619万人、高齢化率29.4%、過去最高を更新、人口4千万人以上の38か国の中でトップだとか。2024年の就業者全体に占める65歳以上の割合は13.7%だそうで、平均年齢76歳のシーズネット会員の中にも元気に働いている方は沢山いらっしゃいますね。私も元気にボランティア頑張ります! (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 (8月末現在)

総数：696名(旭川支部193名/函館支部62名)

- | | |
|-------------|-------|
| ・正会員：84名 | 男 183 |
| ・賛助会員：605名 | 女 506 |
| ・団体会員：7名 | 689 |
| ・平均年齢：76.6歳 | |

シーズネット通信10月号 <<通巻286>>

2025年(令和7年)10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