



巻頭言 丸く生きる

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

新年を迎え、また歳を取りますね。歳を重ねても、新しい年には「今年こそは〇〇をやってみよう」と、思い描く人が多いのではないかと思います。私もいくつかの決意を新たにしますが、年末に振り返ると、やはり難易度の高い目標はだいたいが実現していません。とはいえ、チャレンジする気概は持ちたいものです。なにせ、来る年の干支の午（うま）は勢いや発展を象徴する干支らしく、新しいことにチャレンジする格好の年だそうですから。

さて、「歳をとると頑固になる」という説と、「歳をとると丸くなる」という説はよく聞くとこです。まったく正反対の傾向をさしているのですが、果たしてどちらが正解だと思いますか？実はどちらもあてはまるようです。

心理学的な研究では、「頑固になる」というのは、加齢とともに認知機能の柔軟性がゆるやかに低下して新しいことを受け入れにくくなり、今まで身につけた行動様式を変えたくなくなる、というのが、はたから見て頑固に見えるそうです。何事につけても新しいやり方が次々と出てくるのは社会の進歩ではありますが、これまでのやり方に慣れていると、新しい変化を受け入れにくいことがあります。

一方、「丸くなる」というのは、人生経験を積む中で人間関係のトラブルを避ける方法を身に着け、一步下がって無駄な争いを回避する知恵がついてくるからのようです。また、子育てや仕事のプレッシャーもなくなることから丸くなるともいわれています。

そのように、頑固になることと丸くなることはシニアの皆さんがあわせもっている傾向なのでしょう。

ただ、これからの人生を考えると、丸くなる場面が多くなることを目指したいところです。慣れ親しんできた昭和の価値観はいいとおしく良いところもあるのですが、令和の時代に即した価値観を受け入れる「丸さ」も必要だと思います。

その秘訣は、新しいことを受け入れる柔軟性を持つことです。自分の中にある「こだわり」が譲れないこだわりか、生活様式上のさして影響のないこだわりか見直して、譲れないこだわりは堅持しつつも、ちょっと丸く生きることを考えていものです。

たとえば、コンプライアンスやハラスメントなどひと昔前にはなかった言葉ですが、昭和の頃の好ましくない習慣に意義を申し立てたものと言えるでしょう。ハラスメントだけでも、パワハラ、セクハラ、モラハラ、カスハラ、アカハラ、マタハラなどあり、他にもダイバーシティ、インクルージョン、ジェンダー、クィア、ルッキズム、メンタルヘルス、ワークライフバランスなど、価値観や人権に関する新しい言葉が続々と使われるようになってきています。これらは、より好ましい関係づくりを進める中で生まれてきたものです。そのような新しい行動様式をやんわりと受け入れる柔軟性を持ちたいものです。こういうことへの理解も新年のチャレンジにしたいですね。

なお、文中で多く使用したカタカナ語は、主に英語をそのままカタカナにしたものです。今月から、そのように巷にあふれているカタカナ語やアルファベット文字（ICT、AI など）を解説するコラムを通信の片隅に新しく設けましたので、そちらもぜひご覧ください。文中で使用した言葉もそのうち解説したいと思います。

シーズネットの4つの理念

「仲間づくり」……会いたい人がいる

「居場所づくり」……行くところがある

「役割づくり」……することがある

「支え合い」……豊かな高齢社会を迎えるために

シーズネットは、安心できる老後の人生を自らのパワーで創りだそうとする活動団体です。高齢者自身が自立し、主体的な生き方を目指すグループづくり・ネットワークづくり・拠点づくりを中心とした事業を行っています。

自立とは、一人孤独に生きることではありません。互いに肩を寄せ合い、助け合う人間関係と場所が不可欠です。豊かなシニア人生を一緒に創造しませんか。

※ シーズネットのホームページの入会案内に詳しく掲載されています。是非一度ご覧ください。

11月運営会議報告

日時：令和7年11月26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

・4～10月	管理部門	-2,276千円
	事業部門	+2,876千円
	トータル	+599千円

今月から事業収入の区分けをより分かりやすくした

1 各事業関係について

- ・サ付き高住登録等 4～10月 道、市の登録状況
北海道 新規1件(前年+1) 更新13件(前年+3) 3
札幌市 新規1件(前年-2) 更新20件(前年-6)
- ・シーズネット市民公開講座～シアに必要なりルを学ぶ～
10、11月に続き、12/19の3回開催、札幌エルプラザ
- ・住まいの情報セミナー：11/27(木)札幌市民ホール
- ・第3者評価の契約状況について

2 活動計算書の件

財務状況が改善し、収支差額が引き続きプラス

その他

- ・来年度総会開催日程 5月29日(金) 13:30～
会場 エルプラザ4F 中研修室
- ・支部代表者会議の開催 12月11日(木)
会場 シーズネット研修室
- ・アクティブシニア等活躍支援事業
～介護施設の窓口フェスタ～
コーディネーター：旭川支部代表 吉田氏
- ・市民公開講座～来年3月頃開催、講師の検討
- ・除雪ボランティア～今冬も実施する
会員の参加を期待している

12月サークル会議報告

日時：令和7年12月11日(木) 10:30～

場所：シーズネット研修室 出席： 23名

司会：川原 眞砂 記録：西原・横山

I 事務局連絡事項

- ① 短歌勉強会世話人大野氏ご逝去 黙祷
- ② 新サークル「朗読会のいちご」紹介
- ③ 各サークル2026年取組メッセージお礼
- ④ 2026年シーズネットカレンダー申込お礼
- ⑤ HP用の紹介文、写真3枚提出依頼
(入林を楽しむ会、ホリウツ、ミルク、
ステップ & かみ、朗読会野いちご)

II 議題

①千秋副理事長より

相続について

- 1、相続したくないもの 2、相続したいもの
- 3、避けるための対策は「事前に家族で話し合う」
- ②今年を振り返って(各サークル世話人より) 一部抜粋
 - ・参加者減少で思案中
 - ・段々減少高齢化と暑さ等々
 - ・和気あいあい助け合い
 - ・楽しく幸せを香水のように
- ③忘年会(希望者のみ)

III その他

2月は新旧幹事会(3名+4名)引継ぎを行います。
次回「サークル会議」は1月8日(木)研修室です。

略語あれこれ

やさしい解説欄後の新コーナー

新聞、テレビなどで時々(たまに)目や耳にする言葉。調べもせずにごまかしてきただけ、省略しなければ何と言う?何の頭文字?と、ふと思ったりすることも…そんな言葉を少しでも調べてみるコーナー。十分ご存じの方には今更何と思われるでしょうし、スマホで調べりゃすぐわかるわとお思いの方もいらっしゃると思いますが、ご笑覧いただければと思います。

まずは「NPO」 「Non-Profit Organization」の略称で、Non(ノ)→非 Profit(プロフィット)→利益 Organization(オガニゼーション)→組織、団体の頭文字をとったもの。様々な社会貢献活動を行い、団体の構成員に対し収益を分配することを目的としない団体の総称です。法律に基づき法人格を取得した法人のことは「特定非営利活動法人」と言い、シーズネットもこの法人ですね。

AI IT TDL LCC CEO OB BGM MCなど、アルファベット複数文字のもの
〇〇ハラ(カスハラ、パワハラなど)、コスパ、プチプラ、メタボなど、カタカナ複数文字のもの
毎月このような言葉を広報担当者の独断と能力の範囲内で掲載していきたいと思います。
略語に限らず、言葉に関することなど、会員の皆様からの投稿もお待ちしております!(匿名OK)

寄付金

募金箱 13,000円

ありがとうございました。



2026年 各サークル今年のメッセージ

(長い文章は一部カットしてあります広報笠谷)

・ 歩こう会	健康第一まずは歩きましょう。また街角新発見、自然に親しむ機会を仲間と共有して活動致しましょう。参加をお待ちしています。
・ 絵手紙同好会	絵手紙にこだわらず、絵を描くことが好きな仲間が集い、毎月1回楽しくそれぞれ描きたいと思う絵を描いております。毎月の通信に作品を掲載させて頂いております。
・ お酒とグルメの会	2ヵ月に1度、年金支給月に開催しています。おいしいお酒と食事で皆で語り合いながら楽しい時間を共有して親睦を深めています。ぜひ参加をお待ちしております。
・ 男の料理教室	月1回、初心者大歓迎の「男の料理教室」。認知症予防とお一人様になった時に備えると共に奥様にも喜ばれること間違いなしですよ!!
・ 音読を楽しむ会	2025年、2024年のシーズネット祭りに、音読を楽しむ会の有志による群読をしました。昨年は一寸法師、皆で楽しんで読みました。今年も元気で舞台に立てると良いなと思います。
・ 片づけ倶楽部	2024年に誕生し毎月1回研修室で開催。片づけから終活までシニアライフのお悩みを持ち寄り知恵と笑いで解決させています。「片づけいつやるの?」「今でしょ!」を合言葉に一緒に整えましょう!
・ 歌謡サークル	今年の目標に、三か月に一曲今までと違った歌手の歌を皆様に披露してはどうでしょうか、演歌、ポップス系、ジャズ、又昭和30~40年代の流行歌、懐かしさと心に染みる歌に拍手喝采。
・ グラウンド・ゴルフ 倶楽部	グラウンドの雑草との闘いをなかなか抜け出せないことに苛立ちながらも心地好い疲れ。今年もスコアを気にせず認められているローカル・ルールを駆使して楽しもう。
・ 健康麻雀サークル	今のマージャンサークルの現在地に満足することなく、持続可能なサークルを目指し会員の皆様のそれぞれの想いに応えられるよう人と人との繋がりを大事にし日々鋭気努力したいと思います。
・ 五行歌の会	段々と記憶が曖昧になるお年頃、お助けはメモ習慣。暮らしの中、歌の種はそこかしこ。心が動いたら、紙とペン。種を膨らませ、五行の詩歌に育てましょう。
・ ゴルフを楽しむ会	2026年度の活動につきましては、5月から10月まで月1回、ダイナスティGCにて実施します。ダブルペリア&青空天井にて順位決定いたします。昨年グロス110台の強者が優勝(笑)
・ シーズネット絵本の会	2025年9月に立ち上げた絵本の会・10月で予定していた人数も集まり、順調に進んでいます。図書館に行って絵本を借りてきたり、皆さんの笑顔に支えられて楽しい時間を過しています。
・ シーズネット合唱団	異なる声や個性の集まりが、協調しあうことで生まれるこの「調和」こそ「ハーモニー」。一人では心細くとも大勢で歌えば大丈夫!!一緒に楽しみましょう!
・ ステップ&カラオケ	皆様とご一緒に楽しみながら歌う踊る。脳の活性化・筋力低下防止などを目指して今の生き方・幸福寿命を今年はさらにみんなで伸ばして生きましょう!
・ ステップ&ステップ	体を動かす事が好きな仲間が集い、昭和のポピュラー曲に合わせて、楽しくステップを踏んでいます。ステップの合間にオシャベリもあり、和気あいあいとやっています。
・ スマホを楽しむ会	スマホを楽しむ会は「スマホを便利で楽しく」、スマホに変えたけど使い方が良くわからない方も一緒に「チャッピー(ChatGPT)」等を使ってみませんか、楽しいですよ!
・ 楽しいお花	楽しいお花サークルでは、毎月第1木曜日午前10時30分から生花でお花の香りや色彩等に癒されながら楽しく生けています。お花は「心の栄養」にもなりますのでご参加お待ちしております。
・ 楽しいリコーダ入門	昨年11月にはピアノとリコーダーのコラボで「小さな音楽の贈物」を発表しました。今年も楽しく練習に取り組み、リコーダーを通じてできる挑戦をしていきたいと思っています。
・ PHP友の会	シニアのお喋り会です。PHP誌の読後感想、更にはサブテーマ「終活・健康・悩み事・時事問題」にも言及し楽しくお喋り満開としたい。
・ 百聞会	さざ波の寄せては返す波打際にたたずみ、真夏の海をゆっくり眺めたい。又昭和初期まで、金の採掘で繁栄したという手稲山のふもとに当時を偲ぶ資料館が有り、見学に足を運びたい。
・ 福祉タクシーで行く 旅の会	一人旅では不安を抱えるご高齢者や車イス利用の方を対象とした「外出支援のサークル」ですがコロナ禍の影響で実施出来ませんでした。旅の楽しみとは悩み考える事かも…今年は提案したい。
・ ボウリング	1年目は「久しぶりにボウリングをやってみた」という感じでしたが、2年目を迎える今年はメンバー同士の交流を深めつつスコアアップも目指したい。毎月1回2ゲーム、ストライク取りましょう
・ モルック	去年の初夏に誕生したホヤホヤのサークルです。今大人気のフィンランド生まれのモルックで、頭と体を少しずつ使って楽しみませんか。今年は夢を広げて大会参加も考えています。
・ 旅行サークル	今年最初の「遠足旅」は77回目を迎えます。「わくわくする未来に人は集まるのでは無く、ワクワクする未来を語り合う所に人は集まるのです。一人一人がそこで出来ることをみつけませんか?」
・ わくわく同好会	今年もおしゃべりを楽しみながらランチを頂く「目指せ1万歩、わくわく楽しい企画」提案します。
・ 朗読会「野いちご」	三人で朗読をしているグループです。読み方は三人三様ですが、楽しい物語は楽しく、悲しい本はそれらしく、怖い話は背すじがぞっとするように・・・と、読めればいいなと思って朗読しています。

新入会員説明会(オリエンテーション)

1月30日(金) シーズネット研修室にて、2025年10月~12月迄入会した新入会員に対して説明会を実施致しますので、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理念・心得 ②今後の活動等 ③通信の読み質問等々 既存の会員参加者は事務局迄TEL

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★

1月の予定は次のとおりです。

日 時 1月13日（火）、30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

★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！（1月は2回やります！）

日 時 1月7日(水)、21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

★英会話教室 ～2025年5月から開催～

1月は、Abhiさんお勧めの英語本(著者は札幌在住の
カナダの女性でAbhiさんのお友達)で授業を行う予定です。

日 時 1月20日（火） 13:30～15:00

場 所 シーズネット研修室

費 用 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

新春初詣～札幌最古の神社「篠路神社」と北海道最大の
パワースポット「北海道神宮」参拝&名物カレーうどん
専門店「鬼はそと福はうち」でランチを愉しみませんか？

日 時 1月16日（金）集合 9:00 ※2か所いずれか

集 合 JR札幌駅東口 みどりの窓口周辺

会 費 2,600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 定員15～20名

※JR篠路駅9:45集合も可能です

※JR代・市内バス代自己負担願います

シーズネット絵本の会

児童館などでのボランティア活動を目的とします。

絵本の勉強をして読む練習をして春には活動しましょう

日 時：1月22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

ステップ&カラオケ

2026年今年も元気よく歌に踊りで脳の活性化を助け
楽しんでいきましょう。1月は新年パーティです。

スタッフから心ばかりのオードブル(おいなりさんもあるよ)
をセットして皆様のご参加をお待ちしております

日 時：1月15日(木) 12:30～16:30

(15:30～16:30フリータイム)

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：コヒー、お茶付き。持ち込みOK(アルコール類除く)

モルック

先月に引き続き、広めの部屋で屋内開催です

(俗称:赤じゅうたん) 暖かい部屋で皆様と楽しみましょう

日 時：1月12日(月) 10:00～12:00

場 所：東区民センター3階 視聴覚室

住所：東区北11条東7丁目1-1(東区役所と併設)

費 用：500円(会場費その他)

申 込：木村 1/10(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

または留守電にお願いします

ボウリング

雪だし、寒いし、家にいておいしい物を食べ・・・

身体がなまっていませんか？一緒に楽しみましょう！

日 時：1月23日(金) 10:00～12:00

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

ショートメールでお願いします※期限1/13(火)まで

その他：ラウンドワンの会員登録の有無で費用は
若干変わります

ステップ&ステップ

本格的な冬がやってきましたね、転ばない為に
元気に楽しくステップを踏みましょう！

日 時：1月7日(水)、1月14日(水) 13:30～15:00

会 場：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

“冬ざれ”をテーマに絵手紙を描きましょう!!
 日 時： 1月9日(金) 10:00～11:30
 場 所： シーズネット研修室
 会 費： 300円

シーズネット合唱団

楽しい歌、懐かしい歌、歌い継ぎたい歌など
 新しい年もまたみんなで元気に歌って楽しみましょう!
 どなたも気軽にお集まりくださ～い。
 日 時： 1月13日(火) 27日(火)
 時 間： 10:30～12:00
 場 所： 札幌市民交流プラザ4F 控室401
 曲目： 一月一日、シーズネット讃歌、冬景色、たき火
 ユーアーマイサンシャインなど
 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

声が出にくくなっていますか。寒くなって来ます。
 皆で元気に声を出しましょう。やさしい本を皆で
 読みましょう。今年も元気と笑顔で。
 日 時： 1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

五行歌の会

365日 始まり 始まり～
 歩幅それぞれ 暮らしのマーチ
 日 時： 1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

片づけ倶楽部

片づけプロの月1回お片づけ相談会。
 みんなでお片づけのお困りごとを持ち寄り
 こんな方法はどう?と一緒に考えていきます。
 参加するごとに「やる気」が出ると大好評!
 日 時： 1月23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
 ※次回2026年2月20日(金)10時半から
 研修室片付け相談会 研修室使用料300円

百聞会

「AIってなあに」(その2)
 もはや「AI」は避けては生活出来ません
 シニアもがんばって付いていきましょう。
 日 時： 1月8日(木)
 時 間： 10:00～11:30
 場 所： エルプラザ研修室3
 ※参加人数20名(先着順です)
 会 費： 2,800円(ランチ代+事務経費)
 申 込： 笠原
 ランチ： ホテルポールスター札幌
 中央区北4条西6丁目
 ※ 急なキャンセルは料金発生します ※

楽しいリコーダー入門

やっと面白いと思え始めたリコーダー合奏
 どんなに失敗しても、また吹きたくなる。
 日 時： 1月19日(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： 700円(会場費・楽譜代)
 申 込： 代表まで

歩こう会

集合10時30分。西11丁目駅→札幌市資料館→
 中央区役所複合庁舎→市消防局→三吉神社→狸小路
 →ココノススキノ(解散・昼食持参不要)
 日 時： 1月8日(木) 10:30～12:30
 集 合： 地下鉄東西線西11丁目駅事務室横
 会 費： 300円(釣銭なき様協力を)
 申 込： 不要
 担 当： 山内
 平澤



サークル&グループ活動

歌謡サークル

さあ新年～元気に楽しく歌いましょう
 例会後、新年会「グランド居酒屋 富士」5時～
 会費：3500円(500円補助します)
 申し込み：代表者SMSメール：1/4締切り
 日時：1月6日(第一火) 13:30～16:30
 集合：6階の34号室に集合して下さい。
 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
 会費：950円
 申込：直接会場：新年会の申し込み：代表者へメール
 その他：①ラウドワン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)
 ②カードがない方、忘れた方は会費1,000円です
 ※申し込み後1/5、6キャンセル料がかかります

スマホを楽しむ会

スマホを便利に使おう、操作の不安を解消！
 プラスメッセージの設定。
 プラスメッセージはSMSと同じように、電話番号を
 宛先にしてメッセージを送れるサービスです
 日時：1月14日(水) 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：会場費300円 資料代100円
 申込：嶋崎 稔和 (定員10名)
 スマホをもっと便利に使用。アンドロイド
 アイホンの方も同じ内容です
 ご希望の方は嶋崎まで連絡願います

男の料理教室

チヂミ、かいわれポン酢です。皆さんで
 楽しみながら行いましょう。
 日時：1月21日(水) 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：3,000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。
 ※参加者大募集 (新人OK)

健康麻雀サークル

日時：1月5日、12日、19日、26日(各月曜日)
 (11月雀荘でやりましたが好評だったので
 又機会を設けて開催します。)
 場所：北区民センター 1階集会室(北区北25西6)
 時間：13:00～16:00 ※12:45分までに集合
 会費：400円
 申込：代表 川原迄
 ※出欠の有無は必ずメールで下さい
 (お早めに)

PHP友の会

月刊誌「PHP」を読んで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「地政学に学ぶ～その3～なぜ豊臣秀吉は
 朝鮮に出兵したか」
 日時：1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。



1月開催お休みのお知らせ

- 卓球教室(12月から3月まで休みます)
- 福祉タクシーで行く…
- ゴルフを楽しむ会
- グラウンド・ゴルフ倶楽部：冬期間のため来年3月まで休みます
 来年4月号の通信で開催日についてお知らせします
- 楽しいお花 お正月の為お休み。2/5からスタートします
- お酒とグルメの会
- 朗読会「野いちご」次回は4月の予定です

廃部のお知らせ

- 短歌勉強会
 ～長い間ご協力ありがとうございました

支部だより

函館

《 河川敷清掃 》

10月3日（金）10:00から、10年以上も続けている河川敷清掃を行いました。シーズネット会員21名の参加で3班に分かれ、東橋から中の橋の河川敷、新川野球場公園の周り、上新川町会館の前の駐車場の雑草刈りや捨てられたごみの回収とする作業はたくさんです。

北海道や函館市の役所の草刈りが年に一度となり、当日は長く伸びた草の中などにポイ捨てのゴミがちらほら!!

通常から街をきれいにする気持ちを持たなければいけないと思われます。又、駐車場には雑草が次々と伸びて十分な駐車場所を確保するためには除草剤が必要ではないかとの当日の現場担当者からの声もあり、今後に向けて検討することにしました。会員の協力で指定の燃えるゴミ袋と燃えないゴミ袋の合計で14袋も回収できました。当日の午後には市役所がその14袋を回収に来て無事終了しました。来年も行いますので会員の多数の参加をお願い致します。

布施 良一



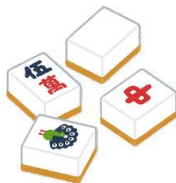
『 なんでもない話 』

今年になって不用品の買い取り電話がたまにかかってきます。〇〇の佐藤ですが不用品の買い取りで明日近くを回る予定です。衣類、カメラ等何でも結構です。

処分して何もありません。私の返答はいつも同じです。

実のところ気まぐれに集めた古銭と切手、早く処分して飲み代にもと思いつつ今に至っています。

沢田 久雄



《 ボランティア活動 》

この度、函館市ボランティア連絡協議会から協力の依頼がありまして、湯川のデイサービスセンター百楽園のボランティアのお手伝いをしていただけませんかと相談されました。

百楽園の担当者と話し合い9月より毎週水曜12:30~14:30。シーズネットからデイサービスの利用者とのマージャンでお手伝いをさせていただくことに致しました。このボランティアへ協力出来る方は申し出て下さい。何度かうかがっているとボランティアの女性の手伝いが多いとデイサービスで来る人のマージャンに参加する人が多くなりそうに感じます。自分たちの出来るボランティアに参加してみたいはかがですか！




布施 良一

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： 1月 6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（うじけ）</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： 1月 7・14・21・28（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。 連絡先：山口</p>
<p>酒と語り場 日時： 1月 22日（木） 18:00 場 所： 5条7丁目(買物公園) 『串鳥』5-7店 参加費：飲み放題 3780円 連絡先：得能</p>	<p>日時： 1月 10・17・31（土）9：30～ ②【土曜初級者クラス】 和室B 連絡先：稲垣</p>
<p>小さな旅を楽しむ会『ランチ会』 日時： 2月 20日（金） 12時集合 会 場： 7条6丁目 アートホテル『みのり』 集 合： 1階 エレベーターホール 参加費： 各自負担 連絡先： 間所 ※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</p>	<p>日時： 1月 5・12・19・26日（月）9：30～ ③【月曜 初級・中級者クラス】和室A 連絡先：片山 日時： 1月 9・16・23日（金）13：00～ 3回 ④【金曜 初級・中級者クラス】 和室B 連絡先：高澤</p>
<p>ランチ会 日時： 1月 22日（木）12：00～ 場 所： 『嵐山』 7条7丁目 アートホテル 参加費： 自己負担 連絡先：高澤</p>	<p>日時： 1月 7・14・21・28（水）13：00～ ⑤【水曜 中級者クラス】和室B 連絡先：大場 日時： 1月 5・12・19・26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>『楽しく 脳トレ』一緒に脳トレしましょう♪ 日時： 12月 14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： 1月 7・14・21・28（水）9：30～ ⑦【水曜 中級・上級者クラス】和室B 連絡先：水島</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： 12月 3日（水）15：00～17：00 12月 8日（月）9：00～17：00 12月17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>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>『皆で歌おう』（童謡・唱歌・歌謡曲） 日時： 1月 7・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</p>	<p>『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： 1月 6・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 《終活セミナー》 日時： 1月 8日（木）14：00～ 場 所： ときわ市民ホール サークル室 内容： 前回出来なかった エンディングノート 連絡先： 氏家（うじけ）</p>

旭川支部だより

<p>会計処理・サークル代表者連絡会・役員会 日 時： 1月 22日（木） 13：30 会計処理 14：00 サークル代表者会議 15：00 役員会 場 所：ときわ市民ホール 連絡先：吉田</p>	<p>『歌 声 喫 茶 』 日 時： 1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</p> 
<p>初心者川柳の会 日 時： 1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『 孫 』 ②自由題各2句お持ちください 11月の作品から 【 初霜の 白さに心 引き締める 】 【 初霜に 生き物あわてて 冬支度 】 【 初霜や パッチとダウンに 衣替え 】 【 今どきは 落ち葉の山に 芋はなし 】 【 来年の 手帳なかなか 決まらない 】</p> 	<p>シニアストレッチ体操 日 時： 1月 13日（火） 10：00 27日（火） 10：00 場 所：勤労者福祉会館 和室C 参加費：200円 水・タオル持参して下さい。 連絡先：阿部</p>
<p>カラオケを楽しむ会 日 時： 1月 23日（金） 13：00 場 所：まねきねこ 参加費：各自 連絡先：明石</p>	<p>映 画 鑑 賞 会 日 時： 1月 28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 14名</p> 
<p>『いきいきカラオケ倶楽部』 日 時： 1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</p>	<p>NHK新大河ドラマ『豊臣兄弟！』を楽しむ会 日 時： 1月 25日（日） 11:30 場 所：アートホテル1階 『嵐山』 参加費：実費 今年のNHK大河ドラマ『豊臣兄弟』について 皆さんとともに楽しく語り合いましょう！ ※今回のみ事前お申し込みください。 連絡先：佐藤</p>
<p>健幸ウォーキング&ランチ会 日 時： 1月 14日（水） 10：30 場 所：旭川駅東改札側 南口集合 参加費：無料 小一時間歩いて、どこかで昼食をとって解散！ 連絡先：吉田</p>	<p>一人踊りの会 日 時： 1月 12・26日（月） 13：00 場 所：ときわ市民ホール 色んな曲に合わせてマイペースで楽しく踊りましょう！ 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</p>
<p>『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： 1月 8日（木） 14：00 場 所：ときわ市民ホール 301 参加費：無料 連絡先：吉田</p>	<p>『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）：53名 ・ 小さな旅を楽しむ会（代表、寺田）：47名 ・ 映画鑑賞会（代表、中村）：13名 ・ 初心者 川柳の会（代表、片山）：4名</p>



会員のひろば



短歌

耐へられぬ寂しきを共に耐へ抜きて
交わす目と手と別れの空港

本田 征子

久しぶりに訪(と)いし故郷は戸惑うほど
時がゆっくり流れておりぬ

小西 和子

投稿川柳

物価高何とかしてよ新総理
シニアたち解ったふりして邪魔するな
おたかちゃん

願望をかなえてせめて初夢で
年賀状やめたいけれどまた購入

昔の乙女

投稿五言歌

追悼歌会に
娘さん見えて
涙する
私の心は
ほっこり

笠谷 明司

大根 ニンジン
タラ 春菊
個性の集まり
どう料理するか腕の見せ所
寄せ鍋オーケストラ

菅 妙子

#####

～～ シーズネットからのお知らせ ～～

【アロマワックスバーを作ってみませんか】

この度、大通花壇グループによる自主活動として、花と緑のネットワーク齋藤さんのご指導をいただき、「アロマワックスバー」づくりをします。

キャンドルの素材であるワックス（ロウ）を溶かしてアロマオイルとドライフラワーなどで飾り、ご自宅でも簡単にできる作り方もご紹介します。

【日 時】： 1月29日（木） 10時～12時

【会 場】： 札幌市公園緑化協会5階会議室 北1条東1丁目アルファ北1条ビル

中央バスターミナル(中央区大通東1丁目)

待合室9時40分までに集合ください

【参加費】： 200円（材料代他）

【募集人数】： 先着20名

【申し込み】： 1月22日（木）まで

シーズネット事務局 011-717-6001

必要な材料や道具。
作品を入れる袋も
ご用意しています



ドアノブに下げたりと
お洒落ですね。
プレゼントに
いかがでしょうか！



#####



会員のひろば



曾我 隆二

絵手紙教室

初雪日の庭
直向きに咲いている
一輪の紅菊
ふと我と照らし合わせ
涙溢るる

山本 満里子

午前三時
バッチリ覚醒
自律神経のいたずらか
朝日を浴びて
リセットしよう

友田 富美子

五行歌の会

俳句
寒晴れや小樽運河の深緑
買い初めやいっ歩踏み入る地下歩道

川口 昭治

ゼ ロ で

高齢者の望みは「ピンピンコロリ」と考える方が多い。
ところが、今、30～40代のあいだで「DIE WITH ZERO」（ゼロで死ぬ）というライフスタイルに関心が集まっているそうです。

自己啓発書「DIE WITH ZERO」の著者はビル・パーキンスでアメリカの金融専門家です。

概略は、「若い頃から働き続け、お金を残すより、やりたい事にお金を使い、良い思い出を作ることによって、高齢になっても喜びを持ち続けることができる。」

若い世代の中には、「働いて、貯蓄し、老後設計」と考えるより、早期に仕事を辞めて、資産運用で暮らすことを考える人が増加しているそうです。

将来のキャリア形成に希望が持てない若い世代が、今の政治、経済等社会情勢に漠然とした不満を抱いている結果ではないだろうか。（政治の劣化）

投資の専門家は、「投資で儲かる人は、ほぼ4割」と言っている人もいる。資産が「ゼロ」になった時、死ぬるとは、限りません。

自分の命のコントロールは、ほとんどできません。（天のみぞ知る）

「ピンピンコロリ」は夢のまた夢。

沖 野 孝

日々雑感～スタンプラリー

先日の旅行をきっかけに始めたのが、道の駅スタンプラリーと百名城スタンプラリーで、達成は遠いけど新しい楽しみができました。

そういえば、スタンプラリーっていつからあるのかなとA1に聞いたところ、スタンプラリーという言葉は和製英語で、そもそも日本発祥のものらしいです。なんと室町時代の四国八十八ヶ所霊場巡拝などの寺社巡礼に遡り、御朱印などを納経帳にまとめたのが原点だそうです（シャチハタによる）。日本人は昔からスタンプ集めが好きだったんですね。

スタンプ集めといえば、夏休みのラジオ体操の出席ハンコ！学校の皆勤賞というのも、ある意味スタンプラリー的な側面があったりして？どちらも、今でもあるのかは分かりませんが、ギリギリまでサボる派の私としては、ラジオ体操の最終日に参加賞のお菓子をもらったり、皆勤賞の友達の自慢話を聞いたりすることが、それはそれで楽しかったのです。

てっちゃん

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10回～

運のいい男の話 ～私の体験から～
「人間の本当の偉さ」

一般に世の中では社会的地位の高い人や金持ちの人を偉いように言うようです。しかし、人間性の本当の偉さは別のようなのです。それは昔からお金に困っている人や体の弱っている人をそれとなく助けてあげる人たちだと私は思います。宗教的に認められた人々は多くはそのように、自分のことより困っている他人を何とかして助ける活動する人を偉い人だとしていますね。

上記のことを図に示すと次のようになります。



図1 人間性の高い人とは

図のように、利己のことより利他の想いに重点をおいて活動なさる人々を人間性の高い人々を示しています。私も毎月1回、京都の嵐山にある天龍寺塔頭のお寺での座禅会に参加していますが、その時上図のことを強く感じております。



サークル間リレー

(240) 「歌謡サークル」



新しい年を迎え、歌謡サークル一同より皆様へ新年のご挨拶を申し上げます。私共歌謡サークルはサークルの中でも古参の部類に入り長く継続して活動しているサークルと自負しているところであり、本年は今までと違った自分の歌への挑戦として、ジャンルの違った歌唱への試みを期待しているところです。1曲覚えるのに時間がかかる年代となりつつありますが、健康で、楽しみながら人生100歳時代と言われるご時世、まずは歌うことから、人前で歌う自信をもって午年のように駆け巡ろうではありませんか。

次号は(241)「スマホを楽しむ会」

編集後記

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって昨年はどのような一年だったでしょうか。

国内のニュースを振り返ると道路陥没、米騒動、猛暑酷暑、熊騒動、大阪関西万博、初の女性総理誕生などがありました。新語流行語大賞にはその高市総理の「働いて働いて…」が選ばれました。候補にはそもそも初めて聞いた言葉もあり、皆知っているのか？と複雑な思いの私でした。

私個人としては平々凡々と過ごした一年でしたが、スマホ置き忘れなど不注意？脳機能の衰え？の行動が増えてきたようにも思え、心配にもなりました。と、暗くなりそうな話はさておき、脳のためにも体のためにも、サークル参加と通信作成ボランティア等々今年も一年頑張ります！皆様に楽しんでいただける通信作りには皆様のご協力が不可欠です！是非とも積極的な投稿をお待ちしています。(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 (11月末現在)

総数：694名(旭川支部194名/函館支部63名)

・正会員：77名 男 185
・賛助会員：610名 女 502
・団体会員：7名 687
・平均年齢：76.2歳

シーズネット通信1月号 <通巻289>

2026年(令和8年)1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