



巻頭言 支えられ上手になる

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

もう数え年の習慣はないのですが、それでも新年を迎えると、また歳を重ねたと感じるものです。自分の寿命は神のみぞ知るところですが、この年になると（すみません、シーズネット会員の平均年齢76歳よりは若い73歳ですが…）、あといくつまで元気でいられるのかなあと思うこともしばしばです。

さて、平均寿命から健康寿命を差し引いた年月、つまり健康でない期間は、2022年の調査では男性8.49年、女性11.63年でした。では、健康でない期間というのはどんな状態をいうのでしょうか。厚生労働省の定義（健康日本21）では、「日常生活に制限があること」となっています。寝たきりとか介護を要する人も含まれますが、何らかの支援があれば日常生活を暮らしていける人も多く含まれています。つまり、あくまでも平均の数値ではありませんが、あの世に行くまでの10年くらいは何らかの支援が必要な状況が生まれるということです。

人の世話になりたくないというのは誰もが思うところですが、またそういう気概が自立した生活を維持していることも確かです。ただ、そうはいってられない状況がいずれ自分の身に降りかかってくることも考えておきたいものです。

人の世話にならざるを得ない状況は、ピンピンコロリともならない限り、ほぼすべての人に訪れます。その状況が人によっては長い時もあり短く終わるときもありますが人の世話になろうとすると、気づかいや気苦労、申し訳ないなあと思う気持ちが出てくるので、なるべく避けたいと思うかと察します。

それはとても大切なのですが、困ったときはまずは助けを求めることをお勧めします。必要な支援を拒んで状態を悪化させる方を、私のケアマネジャー経験の中でたくさん見ました。支援を拒む方もついにはこっちもさっちも行かなくなり支援を受け入れざるを得なくますが、そういう場合は往々にして入院とか施設入所など、本人が望まない状況になることが多かったのです。

ですから、より、ちょっと支えてもらいながら今できていることを維持することを考えたいものです。特に介護保険での支援は専門職が担いますので、今の生活を維持することもとより、できなくなってきた家事や入浴なども様々な工夫によりできるようになったという例もたくさんあります。

ただ、サービスをする側も人間ですので、コミュニケーションがとても大事になります。

例えば、ヘルパーさんに過剰な要求をすると、ヘルパーさんも困り果ててしまいます。特に掃除や調理などはその人の習慣や好みがあり、そうでなければならぬなどのこだわりがあると、ちょっとでも違うとクレームになることが多くあります。でも、そこはある程度妥協するというのが賢い利用者です。むしろ、良い関係になればなるほど「この人はこういう整頓を望んでいるのだ、この人はこういう味付けを教えてくださいのだから」ということがヘルパーさんにも伝わり、望む支援が受けられやすくなります。支援する方と良いコミュニケーションを築いて「支えられ上手」になることが、人の世話になっても生き生きと暮らせるコツです。

いずれ、私たちは誰かに支えられて生きていきます。その時に、支える人も支えられる人もお互い気持ちよく暮らしていきたいものです。

市民公開講座のお知らせ

2026年3月19日(木) 13:30~エルプラザ3階大ホールにて、元HBCアナウンサー松永俊之さんを講師に迎え、市民公開講座を開催します。「アナウンサー人生50余年。花も嵐も踏み越えて。人生まだまだこれからだ！」をテーマに、松永さんの縦横無尽かつ軽快なトークをお楽しみに。松永俊之さんは1969年に北海道放送(HBC)に入社、ラジオやテレビで活躍され、マダムキラーと呼ばれていました。腰の疾患により松葉杖を使うようになり松葉杖をつくアナウンサーとしても活躍。2007年にHBCを定年退職後フリーアナウンサーとなり、2019年3月に50年を区切りとしてアナウンサーを引退、福祉施設での紙芝居ボランティアなどをされています。

12月運営会議報告

日時：令和7年12月24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

1 各事業関係について

- ・サ付き高住登録等 4～11月 道、市の登録状況
北海道 新規1件(前年+1) 更新14件(前年-3)
札幌市 新規2件(前年-2) 更新23件(前年-1)
- ・有料老ホ(札幌市) 4～11月
事前協議 受理20件(前年+9) 処理済13件(前年±0)
設置届 受理16件(前年+6) 処理済11件(前年-1)
- ・シーズネット市民公開講座
2026年3月19日(木) 13:30 ILPラザ 3F大ホール
松永俊之(元HBCアナウンサー)
- ・昨年に引き続き雪かきボランティア(社協)に参加

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

・4～11月	管理部門	-2,700千円
	事業部門	+3,178千円
	トータル	+478千円

3 その他

認定NPO法人
(R6.2.13付札自治第219号にて認定 ～R11,2,12
「絶対値基準(3,000円以上寄付者が年平均100人
以上)」による「認定」)

4 その他

新年会～1月に決める
IT化～嶋崎氏が担当、1月末にテスト運用予定

1月サークル会議報告

日時：令和8年1月8日(木) 10:30～
場所：シーズネット研修室 出席： 18名
司会：川原 真砂 記録：西原・横山

I 事務局連絡事項

- ① サークル会議役員新年挨拶
 - ② 新会員オリエンテーション(1/30研修室13:30～)
サークル参加者には必ず出るよう勧めて下さい
 - ③ 新年度幹事サークルは、ステップ&ステップ、
Gゴルフ、お酒とグルメ、片づけ倶楽部です。
「引継ぎ会議」を2月12日(木)10時30分～
 - ④ 「サークル活動申請書」皆と打合せして3月末提出
 - ⑤ 会議参加者は戻ってポイント報告のこと(説明責任)
- ※ 体調不良者増加中、十二分に健康管理気をつけて

II 議題

奥田理事長より 「シニアの今とシーズネット」

- ・まずは自分の健康：フレイルを防ぎましょう
- ・コグニサイズ「グーパー体操」2つ3つを同時に
- ・高齢社会の現状と切り口「社会参加がポイント」
- ・「NPO法人シーズネット」
仲間づくり、居場所づくり、役割づくり
花壇・森林ボランティア、赤い羽根募金、
ふくろう清田、北大生のボランティア団体、8010
運動、高齢期は「恩送り」PayForwardの時期
あとからしる者のために 坂村真民

次回「サークル会議」は3月12日(木)研修室です。

略語あれこれ

新コーナー2回目は「SNS」

「Social Networking Service」 Social (ソーシャル) →社会の、社会的な Networking (ネットワーキング)
→Networkは網(つながり) そのものを指し、Networkingはそのつながりを作る“行為” “活動”を指す
Service (サービス) →奉仕、世話、業務、接客、公共事業、供給… (適切な訳はどれでしょう?)

SNSはインターネット上で人々がつながり、文章・写真・動画などを通じて交流、情報交換ができるサービスの
総称で、Facebook、X(旧Twitter)、Instagram、LINEなどが代表的なものです。ちなみにシーズネットも、
Facebook、X、Instagramを活用して情報発信していますよ。

とても便利なものではありませんが、詐欺に使われることも多いので、知らない人とつながることは慎重に！ お金
の話が出てきたら疑うこと！

SNSと似ている言葉でSMS(ショートメッセージサービス)がありますが、これは携帯電話番号を宛先にして短い文章を送受
信できるもので、アプリが不要なのでお手軽です。

と、書いている私はインターネット関連には疎いので、詳しく知りたい方は「スマホを楽しむ会」に参加してみ
てはいかがでしょうか。

寄付金

匿名 50,000円

ありがとうございました。



2025年度社会貢献活動

<中国帰国者支援交流事業(介護予防運動サロン)>

1945年の終戦時、満洲にいて戦後の引揚で日本へ帰ることが出来ずに労苦を重ねてきた日本人の方たちがいます。中国帰国者(中国残留邦人)と呼ばれる方たちで、約6,800人が戦後数十年を経て、中国で育った子供や家族を伴って、ようやく日本に永住帰国いたしました。このうち、一世から続く家族を含めると、1,000人を超える人達が札幌を中心に全道で暮らしております。

そして、厚別区もみじ台をはじめ札幌市内には、1980年(昭和55年)代以降、多くの中国帰国者が住み、戦後80年が経った現在、四世までを含めると約600人以上の帰国者とその家族がおります。このうち、特に一、二世の方の多くは、帰国者自身の高齢化で、地域で日常生活を送るうえで言葉が通じないとか、慣れ親しんだ生活習慣の違い、そして医療・介護など様々な問題を抱えています。

このためシーズネットでは、北海道社会福祉協議会(北海道中国帰国者支援・交流センター)の委託を受け、中国帰国者が地域で孤立しないように、一、二世等を主たる対象とした「介護予防のためのわくわく運動&お茶サロン」を、2015年(平成27年)7月から月1回、厚別区のもみじ台管理センターで、また手稲区前田でも、2016年(平成28年)10月から月1回、市営住宅集会所で、それぞれ開催して、町内会役員など地域住民との相互理解と交流に結びつく、「居場所づくり」を行っています。

シーズネットのホームページに、両地区での開催日時を案内しておりますので、会員の皆さん、中国帰国者と一緒に介護予防運動と交流活動を楽しんでませんか！！

・令和6年度 もみじ台 ～ 12回開催 参加延人数 247人(うち帰国者 180人)

前田集会所 ～ 12回開催 参加延人数 114人(うち帰国者 88人)

認定NPO法人 理事 青木基成



介護予防運動(タグ-オーキグ)



介護予防運動(お部屋で体操)



運動後の地域交流サロン

「サロンこのはな」のスタッフを募集しています

毎週月、水、金曜日(10:30～15:00)に開催しているサロンですが、体調不良や高齢化などでスタッフが不足しています。月1回でも良いので、スタッフとしてボランティアをして頂けませんか。詳細は電話で。

札幌市豊平区平岸1条5丁目 新木の花園地 第2集会所

電話：011-821-6003(月、水、金 10:30～15:00 お願いします)

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。

◆ サークルを運営するにあたり、シーズネットの理念「居場所づくり」「仲間づくり」「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致します。

<p>★ピアノ教室★ 2月の予定は次のとおりです。 日 時 2月13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</p>	<p>シーズネット絵本の会 春からのボランティア活動を目的に絵本を選んで読む練習をします。楽しんで絵本を読みます。 日 時 : 2月5日(木) 13:30~15:30 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</p>
<p>★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! (2月も2回やりますよ) 日 時 2月4日(水)、18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</p>	<p>ステップ&カラオケ カラオケは楽しいですね。無理なく身体を動かす事が出来るダンスもまた楽しいものです。カラオケとダンスのコラボは私達の心と身体に嬉しい効果を残してくれています。さあ今月も楽しみましょう! 日 時 : 2月19日(木) 12:30~16:30 (15:30~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: J-ヒ、お茶付き。持ち込みOK(アルコール除く)</p>
<p>★英会話教室 ~2025年5月から開催~ 2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 2月27日(金) 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</p>	<p>モルックサークル 冬真っ盛りですが、暖かい部屋でモルックを楽しみませんか。 日 時 : 2月9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 2/8(月)まで 勤務中が多いためショートメールでお願いします または留守録にお願いします</p>
<p>わくわく同好会・旅行サークル合同 鳥のような視点で描く「パノラマ鳥瞰図絵師/吉田初三郎」の世界観を満喫し(北海道博物館)&森林公園駅、魚屋の居酒屋「吉里吉里」でランチを愉しみませんか? 日 時 2月15日(日) 集合 10:00 集 合 JR札幌駅東口 みどりの窓口周辺 会 費 1,900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20名 ※65歳以上の方の料金で設定しています。 ※JR代・バス等の交通費は各自負担願います</p>	<p>ボウリング 引きこもっていたい冬ですが、ちょっと体を動かして一緒に楽しみましょう! 日 時 : 2月27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2/16(月)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</p>
<p>ステップ&ステップ 新年会も終わりましたね~ 春に向かって明るく楽しく、ステップを踏みましょう! 日 時 2月4日(水)、2月11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。</p>	<p>絵手紙同好会 “雪花咲く”をテーマに絵手紙を描きましょう!! 日 時 : 2月13日(金) 13:30~15:00 場 所 : シーズネット研修室 会 費 : 300円</p>

サークル&教室活動

<p>シーズネット合唱団 寒い季節ですね。楽しい歌、懐かしい歌の数々を 明るい歌声(笑い声)で楽しく歌い合い、元気に冬を 過ごしましょう。 日時： 2月3日(火) 17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： 冬の夜、雪山賛歌、冬の星座、灯台守 おおスザンナ、私は誰でしょう、 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>百間会 今も残っている、創成期の札幌市内の古民家や数多く の公共施設など、スクリーンに写し講師のお話を聞き 往時を偲ぶ勉強会です。 日時： 2月13日(金) 時間： 10:00~11:00 場所： エルプラザ4F 中研修室C(北8西3) 9時45分までに集ってください 会費： 2,000円(食事代、会場費、事務費) 申込： 田中 2月5日まで ショートメールでもOK ランチ： 大丸デパート 8Fバイキング</p>
<p>音読を楽しむ会 寒くなって声、出にくくなっていませんか。皆で声を 出しましょう。寒さなんかには負けないで。 日時： 2月24日(火) 13:30~15:00 場所： シーズネット研修室 会費： 300円 申込： 代表まで</p>	<p>楽しいリコーダー入門 4日は立春、寒さが緩むのを待ちわびる。 優しい春風にのせるリコーダーの音色！ 日時： 2月2日(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： 700円(会場費・楽譜代) 申込： 代表まで</p>
<p>五行歌の会 幸せが 笑顔に つられて 我が家に 寄り道 日時： 2月3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</p>	<p>歩こう会 集合10時30分。幌平橋→道立文学館→豊平館 →キタラ→中島体育センター(解散・昼食持参不要) 日時： 2月18日(水) 10:30~12:30 集合： 地下鉄南北線幌平橋駅券売機横 場所： 中島公園 会費： 300円(釣銭なき様協力を) 申込： 不要 担当： 山内 川原</p>
<p>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： 2月20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3月10日(火)10時半から 片付け相談会 研修室使用料300円</p>	<p>歌謡サークル 本格的な冬~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) 日時： 2月3日(第一火) 13:30~16:30 集合： 5F受付でシーズネットと伝えてレシートを 貰い、6F34号室において下さい。 場所： カラオケ「ラウンドワン」すすきの店 中)南5西3 ラウドワビル5F 会費： 1,100円 申込： 直接会場 その他： ①ラウドワカードを持っていない方は受付で カード作成してください(年間350円) ②カードがない方、忘れた方は会費1,000円です</p>
<p>楽しいお花 2月は生花を使いバレンタインアレンジをします。 器はお好きなものをお持ち下さい。 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： 2月5日(木) 10:30~12:00 場所： シーズネット研修室 会費： 1,600円 申込： 2月3日までに</p>	

サークル&教室活動

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！
 スマホでマイナンバーと確定申告
 スマホでマイナンバーカードを使ってみよう
 確定申告、医療費控除を確認しよう
 日時：2月12日(木) 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

男の料理教室

お稲荷さんと汁物です。皆さんで作って美味しく
 いただきましょう。
 日時：2月18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。
 ※初心者募集中、皆さんで楽しく。

健康麻雀サークル

最近男性の入会者が増えています。(92才の方も!)
 1月には御夫婦での入会希望者も。当サークルで皆さん
 マージャンを楽しまれてどんどん上手くなっています。
 日時：2月2日、9日、16日、23日(各月曜日)
 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：メールで川原迄
 ※出欠の有無は必ずメールで下さい
 (お早めに)

お酒とグルメの会

今年最初の開催になります。今回は皆様からご好評
 頂いている「ドワ」で再度開催します。新年会も兼ねて
 皆さまと楽しく語り過したいと思っております。
 1月2月生まれの方の誕生会も企画しておりますので
 “ご参加してください”
 日時：2月16日(月) 17:30~19:30
 場所：ドワ
 中央区南4条西3丁目すすきのビル2階
 会費：5,500円+100円
 申込：代表又は副代表 定員20名で締切り
 (代)田中
 (副)近藤
 電話かラインかメールでお願いします。

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「人生100年時代に向けて」
 日時：2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
 Cメールか電話でお願いします。

2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)
- 朗読会「野いちご」次回は4月の予定です
- 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：冬季のため3月まで休みます



【 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

脳活塾通信版

①～⑤の空欄にそれぞれ同じひらがなを入れて、意味の通じる言葉を作ってください。①～⑤に入れた5文字を並び替えることができる言葉は
 为什么呢？

①

	し	よ	く	
--	---	---	---	--

②

こ		つ	ご	
---	--	---	---	--

③

	み	き	よ	
--	---	---	---	--

④

	ら		ち	ぶ
--	---	--	---	---

⑤

	か	ら	も	
--	---	---	---	--

④「らちぶ」⑤「ちからもち」①「しよく」②「こつご」③「みきよ」

お知らせ

これまで7ページは「シーズネット函館支部通信」の記事を掲載していましたが、函館支部は各サークル実施日のカレンダーのみを作成することになり、また、作成時期がこの通信発行時期に間に合わないとの報告がありましたので、今後函館支部に関しては、随時の投稿があった際に掲載することにしますのでご理解願います。

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。

<p>楽しい ピンポン 日時：2月 3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：2月 4・11・18・25（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>おひとりさま(だけ)の会 日時：2月 19日（木） 11:30 場所：『井 泉』 旭川市2条7丁目 本通り 参加費 各自負担 連絡先 佐藤</p>	<p>日時：2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>『楽しく 脳トレ』 一緒に脳トレしましょう♪ 日時：2月 8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：岡田</p>	<p>日時：2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>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：2月 4日（水）15:00~17:00 2月 9日（月）9:00~17:00 2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：2月 6・13・20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 日時：2月 4・11・18・25（水）13:00~ ⑤【水曜 中級者クラス】和室B 連絡先：大場 日時：2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 日時：2月 4・11・18・25（水）9:30~ ⑦【水曜 中級・上級者クラス】和室B 連絡先：水島</p>
<p>大河ドラマ『豊臣兄弟！』を愉しむ会 日時：2月 22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『豊臣兄弟！』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>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</p>
<p>『いきいきフォークダンス倶楽部』 日時：2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>初心者川柳の会 日時：2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『 耳 』と ②自由題各2句お持ち下さい。</p>
	<p>12月の作品 【 無事でした ご褒美一献 除夜の鐘 】 【 見栄張って 忙しいふり 年の暮れ 】 【 年の暮れ 今年も一年 生き延びた 】 【 挑戦の 燃える気持ちは まだ消えず 】 【 作るより パック好評 やる気失せ 】</p>

旭川支部だより

<p>小さな旅を楽しむ会 送迎バスの温泉でまったり 日時：令和8年 3月 17日(火) 10:30～ 行先 妹背牛温泉ペペル 集合場所：いつもの霊波の光横 帰着予定4時 参加費：4000円 バスに乗ってから集めます。 送迎バス・入浴・昼食込み 定員15～30名 連絡先：間所 Tel.090-3110-3146 ご案内は、こちらの支部だよりのみとなります！ ※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>『歌声喫茶』 日時：2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</p> 
<p>ランチ会 日時：2月 12日(木) 11:30 場所：『三光舎』 5条通り7丁目 参加費：各自負担バラすき焼き定食¥1760円 連絡先：高澤</p> 	<p>シニアストレッチ体操 日時：2月 10日(火) 10:00 和室B 2月 24日(火) 10:00 和室C 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B/C 連絡先：阿部</p>
<p>居酒屋さんで一杯！ 日時：2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</p>	<p>映画鑑賞会 日時：2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：Tel.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</p> 
<p>『皆で歌おう』(童謡・唱歌・歌謡曲) 日時：2月 4日(水) 13:00～15:00 2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</p>	<p>カラオケを楽しむ会 日時：2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</p>
<p>『いきいきカラオケ倶楽部』 日時：2月 10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</p>	<p>一人踊りの会 日時：2月 9日(月) 13:00 2月 23日(月) 13:00 場所：ときわ市民ホール 参加費：200円 色々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</p>
<p>あさひかわ健幸ウォーキング 日時：2月 11日(水) 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</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 ・映画鑑賞会(代表、中村)：12名 ・小さな旅を楽しむ会(代表、寺田)：47名 ・初心者 川柳の会(代表、片山)：4名 【担当】吉田</p> 
<p>会計処理・役員会 日時：2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</p>	



会員のひろば



短歌

亜国にて君との出会いがあったとき
南十字星ひとつ別れの空港

本田 征子

冬の夜の地震予報は心構えより
大きな不安を我に届ける

小西 和子

投稿川柳

大寒波さしむ足音身に染みて
いつの日か介護されると思う我

おたかちゃん

高齢者忘れる力で日々楽し
車やめ我慢してます健脚を

ノンちゃん

投稿五行歌

老後人生
頭も体も心も
思うように動かず
自分との戦い
負けるが勝ち

ひろたん

年明けに
小寒、大寒指折って
春を待つけど雪祭り
オリンピックにバレンタイン
忙しいわ雪解けまで

昔の乙女

国勢調査に従事して

私は昨年5月の町内会行事に参加した折、町内会長から「〇〇さん10月に実施される国勢調査員を引き受けてくれないか」と頼まれました。

私は調査書類を各戸へ配るだけの業務だと簡単に考えて、良いですよと返事しました。

9月5日に国勢調査説明会が役所で有り受講しました。その時初めて、これはなかなか大変な事だと思いました。

暫くして段ボール2箱が自宅に送られて来たのです。80世帯近い担当区域、調査区の区域番号調査書類。実施説明書を読むと、実施期間は9月2日～11月2日で活動中は非常勤の国家公務員とあり、事故時の保障、守秘義務とあり、総務大臣からの任命書がありました。

区域内の実際居住者が居るかの下調べ、これがちょっと大変で、住んでいるが表札の無い家、表札が有るが汚れて読めない、ローマ字で書いている、英文字の筆記体で書いている家、郵便受けに郵便、DMチラシが溜まっている家。不在家屋は調査番号から削除して調査台帳を作成。

調査台帳の記入要領が良いか、役所の点検を受けました。それから本番9月20日調査書類配布開始、直接顔合わせ配布身分証明の名札が相手に見える様に提示しました。付与した世帯番号と書類が一致しないと困るので、確認しながらの配布が大変でした。留守宅には2回ほど足を運び3回会えない時は郵便受けに入れました。

地域内にはアパート2棟、福祉施設が2か所あり他地域と異なりちょっと大変な気が致しました。

今回地域内の事情が知れて良かったと思いました。11月2日任務が終了した時、一気に解放感がこみ上げてきました。

トムヤムクン





会員のひろば



澤田 信子

絵手紙教室

維新は下駄の雪となり
国民アワてて
スリスリす
選良たちよ
どちらを見ている

西村 芳光

五行歌の会

ほしいもの
つつかい棒
二本
背中が曲がらぬよう
心が曲がらぬよう

菅沼 由美子

俳句

佇みて川見る人や日脚ぶ
早春の海鳥浮かぶ運河かな

川口 昭治

～オー、シーズネット！～

シーズネットに入会したのは2001年シーズネット設立の年。あの頃は、まだ若くてピチピチ…と言うわけには行きませんが、それでもまだ頑張りか効き、おおよそそのことは出来る頃でもありました。しかしシニアと呼ばれる年になってからは、日に日に減るものばかり。髪の毛が減り、元気が減り、体力が減り、友達も減り、いつの間にか家族も減り、増えるのは顔のしわと年齢だけ。寂しさと不安がつるばかりです。

おそらく、シニアと呼ばれる年代にはある程度共通し、共感あるところかと思います。

でもそんな私たちに、呼びかけてくれる声があります。

「自立したシニア人生を安心して豊かに過ごすためのグランドデザインをお互いの英知を結集して創り出す活動をしませんか」と。「共に手を携え、支え合い、豊かなシニアライフを共に歩みましょう」と。

それが私たちの「認定NPO法人シーズネット」。

この活動に関わることで私たちそれぞれに、かけがえのない時間がつくられるのです。

これまでの25年という長きに渡り地道に歩み続けてきたシーズネットの活動は、他に類を見ない、これこそ大きな社会貢献そのもの。

今、あらためて思います「シーズネットがあって本当に良かった！」と。

みんなで盛り上げましょう、シーズネット！

♪いつも、何か、素敵なことが、

あなたを待つよ、オー、シーズネット！♪ Oh！！

～a member of SEEDSNET～

終活だ！…と思ったのに…

過去数回引っ越しをしているが、開けることのない段ボール箱を持ち歩いている。この先転勤があるわけでもなく、引っ越すとすれば高齢者住宅（施設）に行く時か？

引っ越しの有無に関わらず、もったいないとか思い出とか、そんな線引きではなく物を処分することを考えねば終活だ！ ギョッ！30年分近い金銭出納帳！扱っている年、空白のページ、なんとも中途半端。これを取っておいで何になるのか…。一気に処分だ！とゴミ袋に入れればいいのに、つい開いて見てしまった。編み物教室月謝…そんな教室通ってたっけ？ あらあ灯油1ℓ44円！今140円だよ。

あ～あ、これじゃあいつまでたっても終わらないわ～。はい、ではまた明日、と箱のふたを閉じたのでした（苦笑）。
ケロッピ

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11回～

運のいい男の話 ～私の体験から～
「文字形が示すこと（私、苦）」

ある時、私は「私」という文字を眺めてふと感じたことがあります。それは、「私」という文字の左
辺から「一」と「八」を取り去ると「仏」という文字が現れますね。ああそうか！

「私」から「一」と「八」、それを加えると「九」、即ち私から「苦」を取り去ると「仏」が現れるん
だなあ！と思ったことがあります。これに関して、京都の僧侶は私たちによく説明することがありま
すね、それは皆様の体の中には常に仏さまがいらっしゃるのですよと言いますが、この様に説明して
くれるととってもわかりやすいのになあと思います。

また文字「苦」についても、同様に「苦」の文字から草冠を取り除くと「古」となります。その意味
することは、草が若い頃は花も咲き、いいもんだなあと思われても、草が古くなると人間に踏まれて草
は苦しい思いをするんだなあとは私は思いました。しかし「麦踏み」といって、人間に踏まれると麦の根
はより深く遅くなりなり収穫が増えるといわれていますね。そう言えば、「人間は若い頃に買ってで
も苦労はせよ！」との格言がありますね。そうしないと人間老いてからすら苦労は体力が弱って、もう
どうすることもできないよと、よく言われますね。



サークル間リレー



(241) 「スマホを楽しむ会」

スマホはポケットに入る小さなパソコンです。電話やカメラの他に、ネットにつながればナビ、音楽、
ラジオ、そして話題のAIまで利用できます。外出先でも「これは何？」と思ったことをすぐ調べられま
す。活動範囲が狭くなっても知的好奇心を満たしてくれます。読書や映画鑑賞、日記、俳句の投稿など
楽しみが広がります。まさにドラえもののポケットです、私たち高齢者のためにあるハイテクマシンで
す。まずは写真やメールなど身近なところから始め、興味のあるアプリを少しずつ増やし、デジタルの
力で生活をもっと豊かにしませんか。

次号は(242)「モルックサークル」

編集後記

寒さの厳しい2月、少しずつですが日中の時間が長くなり、活動に繋げていくことができればいいです
ね。札幌雪祭りも2/4～11まで開催予定されているようで、世界各国からの人達も集まってくるのでし
ょう!! コロナ感染は落ち着いてきたようですが、インフルエンザの新型やマイコプラズマなど次から次
へと感染症が発生しているようです。特に冬は乾燥気味でウイルスが浮遊しやすいので自己管理が大切で
すね。また、新聞・TVでは相変わらず特殊詐欺が報道されています。「覚えのない電話番号には出ない」
ことが初歩的な予防かな？と思っています。ちなみに、昨年の北海道では11月末までに389件の詐欺被
害と約19億4000万円の被害額と言われてます。大切な自己資金を詐欺により紛失することになるのは悔
いても悔いきれません。気を付けましょうね！
(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 (12月末現在)

総数：693名(旭川支部193名/函館支部63名)

- ・正会員：77名 男 185
- ・賛助会員：609名 女 501
- ・団体会員：7名 686
- ・平均年齢：76.1歳

シーズネット通信2月号 <<通巻290>>

2026年(令和8年)2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