



## 巻頭言 社会を支える人への敬意

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

1月に札幌圏を襲った大雪では、大変な思いをされた方も多かったことでしょう。JRやバスも運行不能になり、私たちの日常生活には多大な影響があったかと思えます。その後、少しずつ日常生活を取り戻すことができましたが、それは昼夜を問わず除排雪や安全確保の作業に尽力する人々の存在があったからこそです。また、深い雪をかき分けながら利用者宅を訪問し介護にあたったヘルパーの姿もありました。

このように、私たちの暮らしを陰で支えている人たちは「エッセンシャルワーカー」と呼ばれています。エッセンシャルとは英語で「必要不可欠の」という意味で、エッセンシャルワーカーとは、日々の生活を支えるサービスの最前線に立つ人々を指す言葉です。たとえば、災害時にも真っ先に必要とされるのは、医療や介護、水道・電気・道路の復旧、物流、ごみの収集などに携わる人々です。

私たちの当たり前の毎日は、こうした人々の支えによって成り立っています。一方で、土日勤務があることや仕事の負担の大きさ、待遇面の課題などから、担い手の確保が難しくなっている現状があります。さらに、利用者や顧客からの心ない言動（いわゆるカスタマーハラスメント）により心身の負担を抱え、仕事を続けられなくなる方がいることも見過ごせません。

だからこそ私たちは、暮らしを支えてくれている人々への敬意と感謝の気持ちを、あらためて心に留めたいもので

す。今のシニア世代の皆さんは、戦後の復興期を支え、今日の暮らしやすい社会を築いてこられました。そして今、その後続く世代が、私たちの暮らしを支えています。

こうしたつながりに思いを寄せ感謝の気持ちを持つことが、次の世代の力を育てることにもつながっていくのではないのでしょうか。私たちは誰もが、いつかさまざまな場面で支えられる側になります。年を重ねたとき、安心して暮らしていけるのは、支えてくれる人がいるからこそなのです。

さて、シーズネットでは毎年恒例の市民公開講座を3月19日（木）に開催します。今年のシーズネット市民公開講座は、フリーアナウンサーの松永俊之さんをお迎えして、松永さんの縦横無尽なトークでお楽しみいただきたいと企画しました。松永さんは、HBCラジオやテレビでご活躍していたアナウンサーで、現在はフリーで講演やボランティア活動などを行っています。自らも身体にハンデを背負いながら、市井の人に寄り添い励ましてくれる語り部で、その軽妙な語り口はマダムキラーとも称されていたほどです。松永さんの酸いも甘いもかみしめた「花も嵐も踏み越えて、人生まだまだこれからだ」というお話は、きっと皆様の明日を元気に彩ってくれると思います。皆様のご参加をお待ちしております。

なお、市民公開講座には、(株)日興美装興業様、(株)特殊衣料様、(株)ふれあいケアサービスHD様、(株)エムリンクHD様、社会福祉法人溪仁会様、社会医療法人豊生会様のご協賛をいただきました。紙面を借りて感謝申し上げます。

### シーズネット通信のページ数変更について

現在シーズネット通信（以下「通信」）は、A3用紙3枚二つ折り全12ページの構成となっておりますが、諸般の事情により、4月号からページ数を変更します。函館支部のページ（P7）＝2月号、3月号は脳活塾通信版を掲載＝なくなり、旭川支部のページ（P8、9）をA4用紙両面印刷として挟み込み、会員のひろばのページ（P10、11）を2ページから1ページに減らします。これにより、通信としては、A3用紙2枚二つ折り全8ページの構成となります。

会員のページを減らすのは寂しいのですが、ご理解いただきますようお願いいたします。引き続き随筆、川柳、五行歌等々は募集しますので、皆様からの投稿お待ちしております。なお、通信に関するご意見ご要望もお待ちしております。

（広報担当）

## 1月運営会議報告

日時：令和8年1月28日(水) 13:30～

場所：シーズネット研修室 出席 7名

進行：千秋副理事長

2 活動計算書の件

• 4～12月	管理部門	-3,151千円
	事業部門	+3,361千円
	トータル	+210千円

1 各事業関係について

- サ高住登録等 4～12月 道、市の登録状況  
北海道 新規1件(前年±0) 更新14件(前年-6)  
札幌市 新規3件(前年+2) 更新26件(前年-1)
- 有料老ホ(札幌市) 4～12月  
事前協議 受理21件(前年+10) 処理済14件(前年±0)  
設置届 受理17件(前年+7) 処理済12件(前年-2)
- シーズネット市民公開講座  
2026年3月19日(木) 13:30 ILP'ザ 3F大ホール  
松永俊之(元HBCアナウンサー)  
「花も嵐も踏み越えて人生まだまだこれからだ」

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

- IT化推進～1月末仮運用ズレこみ 2月末本運用予定
- 総会 5月29日(金) 13:30予定 ILP'ザ 4F中研修室
- 事務局長交代 新：嶋崎稔和氏
- 通信ページ構成変更検討(4月号から8ページに)

## 2月サークル会議報告

日時：令和8年2月12日(木) 10:30～

場所：シーズネット研修室 出席： 10名

新旧幹事会引き継ぎ会議・他

- |                                                                            |                      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| ①前年のサークル会議のポイント                                                            | ②推進会議から「サークル会議」への変更点 |
| ③新年度役員<br>幹事長 田村正俊(Gゴルフ) 副幹事長 平井英之(ステップ)<br>書記 瑞原末紗(かたづけ) 副書記 田中周子(お酒とグルメ) |                      |
| ④サークル会議の進め方の注意点                                                            | ⑤シーズネット祭りについて 等々     |

新メンバー4名での新しいアイデア等々で活躍をする事を期待いたします。

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

### 第3回「〇〇ハラ」

Harassment (ハラスメント) →人を困らせること、嫌がらせ、迷惑行為

ハラスメントは、相手が嫌がること、相手の尊厳を傷つけ、不快感や不利益を与える言動全般のことです。発する側に悪意がなくても受ける側が不快に感じたらハラスメントになります。

主な〇〇ハラ…「**パワーハラ**」：power (パワ) →能力、権力、権威、権力者等。優位な立場を利用して業務上必要な範囲を超えて精神的、身体的苦痛を与える嫌がらせ。「**セクハラ**」：sexual (セクシャル) →性、性的等。性的な言動により、相手に対して不快感を与える嫌がらせ。「**モラハラ**」：moral (モラル) →道徳、倫理、道徳意識等。人格否定など倫理や道徳に反した嫌がらせ。「**カスタハラ**」：customer (カスタマー) →客、顧客。顧客が企業に対して理不尽なクレーム・言動。

ネット検索すると20～40数種類の一覧が掲載されているサイトもあり、「ハラハラ」→正当な行為をハラスメントだと主張する嫌がらせ、と言うものもありました。

ハラスメントは自分で気づき難いものですが、言動を発する前に考える、自分の常識と相手の常識は異なることを認識する、指摘をされたなら真摯に受け止め改めることが必要です。昔はそんなこと気にしなくて良かったのになあと思わず、時代の変化を受け入れる柔軟性を持たなきゃいけませんね。



## 2026年度 社会貢献活動

### 大通公園花壇ボランティアを募集します

4月より今年度の花壇活動を開始します。温かな日差しとともに花苗を植え、手入れをして大通りを訪れる方々に心を込めた花壇でおもてなしをしてみませんか！

#### 《申し込み》

3月24日（火）までに シーズネット事務局へ ☎ 717-6001  
（保険の関係もあり、登録制になっています）

【活動場所】 大通公園花壇3丁目 東西ボーダー花壇を中心

【活動日時】 4月～10月まで、毎週木曜日（10時から90分程度）に班ごとの活動5回、全体活動3回の予定です。

【活動内容】 花苗の植え込み・花がら摘み・除草など、どなたでもできます

※4月10日（金）登録者と全体会議（班編成の確立）を行いますので  
ご参加ください。詳しくは4月通信でお知らせします。

※活動スタートは4月16日（木）春苗の植え込みを登録者全員で行います。  
大通公園3丁目西側に9時50分までに集合してください。

#### 【参加者の声】

- ・昨年初めて参加、訪れた方々から「ありがとう」と言われ嬉しかった。
- ・炎天下の花の手入れは大変でしたが、満足感がいっぱい。
- ・外国の方から声を掛けられ、国際交流ができました。



### 【野幌森林公園「シーズネットの森づくり」参加者募集】

令和5年から野幌森林公園の国有林内に「シーズネットの森」を作り、植樹事業をしてきました。  
今年度から、植樹をした木々の周りの雑草を刈って育苗期に入ります。

活動頻度 ; 年に3~4回 活動時間は90分程度  
活動内容 ; 苗木の周りの下草狩りと補植  
集合場所 ; 地下鉄新札幌駅に集合し、タクシーで現地往復  
参加料 ; 無料  
申し込み ; 011-717-6001 (シーズネット事務局)  
問い合わせ ; 森づくり担当 千秋(せんしゅう) 090-3112-9442

## 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><b>★ピアノ教室★</b> 3月の予定は次のとおりです。 日時 3月17日(火)、27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</p>	<p><b>シーズネット絵本の会</b> 雪が無くなって、足元が良くなったら、いよいよ絵本の読み聞かせの活動に入ります。今は、本を選んで読む練習をしましょう。ボランティアが目的です。 日時: 3月5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 田中迄</p>
<p><b>★太極拳教室★</b>~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 3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><b>わくわく同好会・旅行サークル合同</b> 雛まつり特集~ ①旧永山武四郎邸「ひな飾り」見学、②手づくり工房 とも先生による「吊るし飾り」トークと作品展示&amp;京王プラザホテルでランチを愉しませませんか! 日時: 3月3日(火) 集合9:50 集合: 地下鉄東西線バスセンター前駅改札口 会費: 3,400円(参加費+会場費+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20~25名</p>
<p><b>★英会話教室</b> ~2025年5月から開催~ 日時 3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><b>モルックサークル</b> 春の風を感じる中、暖かい部屋(赤じゅうたん)で今流行りのモルックを楽しみませんか。 日時: 3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 3/8(日)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><b>ステップ&amp;カラオケ</b> ”春よ、来い 早く、来い” 春の日差しを待つ3月となりましたね。 さあ今月も皆様の歌声とダンスで音を響かせ楽しんでいきましょう! 日時 3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><b>ボウリング</b> 健康づくり、仲間づくりetc. スコアアップはなかなか難しいけど一緒に楽しみましょう! 日時: 3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3/16(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><b>ステップ&amp;ステップ</b> もうすぐ春ですね~ 心も体もリフレッシュして、明るく楽しくステップを踏みましょう! 日時 3月4日(水)、3月18日(水)13:30~15:00 会場 4日 交流プラザ402(北1西1) 18日 カナモトホール第2会議室 会費 500円(会場費、参加費) ※申し込みは不要です。</p>	<p><b>絵手紙同好会</b> ”春の夢”をテーマに絵手紙を描きましょう!! 日時: 3月6日(金) 10:00~11:30 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><b>シーズネット合唱団</b>            嬉しい春の足音が聞こえてきますね！            楽しい歌、元気の出る歌、懐かしい歌の数々を            明るい歌声（笑い声）でたっぷり歌いましょう。            日時： 3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： メダカの学校、チューリップ、どこかで春が            宗谷岬、どじょっこふなっこ            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><b>百間会</b>            札幌家庭裁判所の庁舎見学            裁判所の組織や裁判手続の流れを理解しよう            空いていれば新判廷も見学できます            日時： 3月18日（水）            時間： 10:00～            集合： 地下鉄西11丁目駅1番出口（地下）            9時30分            会費： 2,200円（参加費、会食代、経費）            申込： 田中            3月1日から受付 先着15名            その他： 会食は権梯楼パルコ店（南1西3パルコ8階）            キャンセルは料金が発生する場合があります            定員： 先着15名</p>
<p><b>音読を楽しむ会</b>            声、出にくくなっていませんか。寒さと雪に負けず            に声を出しましょう。皆と笑い合って、やさしい本を            声に出して読みましょう。            日時： 3月24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            申込： 代表まで</p>	<p><b>楽しいリコーダー入門</b>            春はもう少し先かな？ 小さな雪ん子 風のブランコに            乗って青い空へと舞い上がる            日時： 3月9日（月）、30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><b>五行歌の会</b>            光に 風に 大地に            待ち人たちに 春遠からじ            日時： 3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><b>歩こう会</b>            10:30集合 エルプラザ →地下歩行空間→500m美術館            →サッポロファクトリー→北ガスアリーナ（解散）            日時： 3月10日（火） 10:30～12:30            集合： 札幌エルプラザ1階ロビー（北8西3）            会費： 300円（釣銭なきよう協力を）            申込： 不要            担当： 山内            宮川            その他： 昼食持参不要</p>
<p><b>片づけ倶楽部</b>            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： 3月10日（火） 10:30～12:00            ※今回のみ火曜日開催です            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</p>	<p><b>歌謡サークル</b>            まだ冬・春近し～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： 3月3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 ラウンドワンビル5F            会費： 1,100円            その他： ◆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。            ◆ラウンドワンカートを持っていない方は受付で            カート作成してください（年間350円）            ◆カードがない方、忘れた方は会費1,200円です</p>
<p><b>楽しいお花</b>            春近いですね♪という花型を生花を使い生けます。            花器は何でも良いですが足のある方が見栄えがする            でしょう。持ち帰り用の大きめな袋、ハサミも忘れ            ずにお持ちください。            日時： 3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： 3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！  
 Googleカレンダーの使い方  
 リマインド機能で忘れない  
 正確な予定管理が可能に～  
 日時：3月11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  
 スマホをもっと便利に使用。アンドロイド  
 アイフォンの方も同じ内容です  
 定員10名 ご希望の方は嶋崎まで連絡を

### 男の料理教室

メニューは、塩鶏スープ麺です。みんなで楽しく  
 作って食べましょう。  
 日時：3月25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、楽しくやりましょう。

### PHP友の会

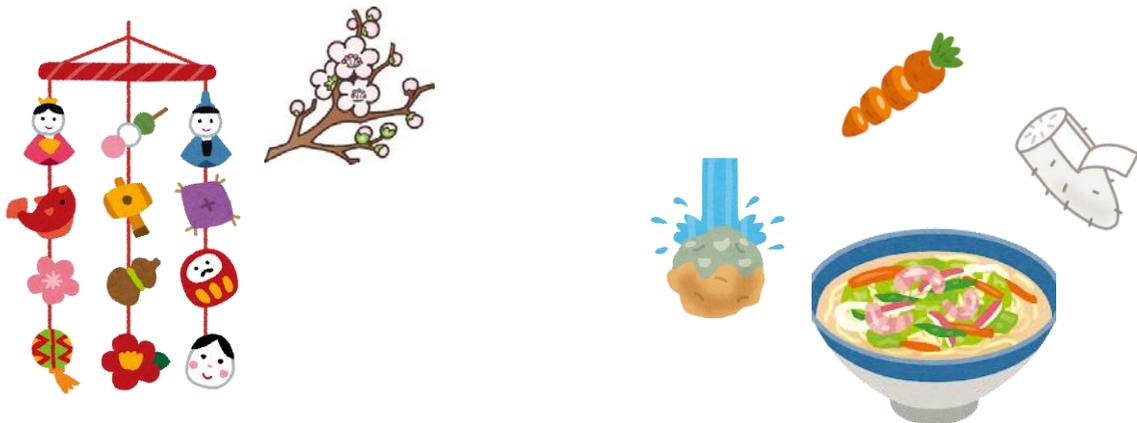
月刊誌「PHP」を読んで当日集まった皆さんで  
 一緒に読后感想等についてお喋りしませんか。  
 サブテーマ「健康について」  
 ①物忘れ→軽度認知症→認知症 ②带状疱疹  
 日時：3月26日(木) 13:30～15:00  
 場所：シーズネット研修室  
 会費：300円  
 申込：笠原  
 Cメールか電話でお願いします。

### 健康麻雀サークル

おかげさまで現在会員35人です。1月、2月は北区民  
 センターが選挙で使えなかったため雀荘で開催したところ、  
 皆さん楽しかったと好評でした。  
 日時：3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25西6)  
 時間：13:00～16:00 ※12:45分までに集合  
 会費：400円  
 申込：川原迄  
 ※出欠の有無は必ずメールで下さい  
 (お早めに)

## 3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…
- お酒とグルメの会
- グラウンド・ゴルフ倶楽部：3月まで休みます
- ゴルフを楽しむ会
- 朗読会「野いちご」次回は4月の予定です



## 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

それぞれ3個の漢字を組み合わせて、  
漢字1字を作ってください。

力

+

糸

+

月

+

大

+

竹

+

口

+

早

+

心

+

月

||

士

||

十

||

口

||

①

②

③

④

こたえ：①筋 ②結 ③朝 ④恩

# 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><b>楽しい ピンポン</b>            日時： 3月 3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><b>『健康麻雀サロン』例会</b>  <b>《麻雀サロン共通事項》</b>            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            &lt;常に点棒を持って、点数を皆で数えます&gt;</p>
<p><b>酒と語り場</b>            日時： 3月 26日(木) 17:00            場所： 3条7丁目(昭和通り)            おばんざい屋『ふう』            会費： 3-7料理飲み放題 5000円            連絡先：宮本</p>	<p>日時： 3月 4・11・18・25(水) 9:30~            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</p>
<p><b>小さな旅を楽しむ会</b>  <b>四月はお休みです。</b>            5月より、JTBの企画・手配などになる予定ですのでその分今までよりは少し割高、回数も若干少なくなります。ツアー案内はこの支部だよりのみになります。            5月は札幌場外市場とユニガーデンを予定しています            ※事前に会員登録をお願いいたします。会員現在64名            会員登録先：寺田</p>	<p>日時： 3月 7・14・21・28(土) 9:30~            ②【土曜 初級者クラス】和室B 3回です            連絡先：稲垣            日時： 3月 2・9・16・23・30(月) 9:30~            ③【月曜 初級・中級者クラス】和室A            連絡先：片山            日時： 3月 6・13・20・27(金) 13:00~            ④【金曜 初級・中級者クラス】和室B 3回です            連絡先：高澤</p>
<p><b>ランチ会</b>            日時： 3月 19日(火) 11:30~            場所：『かた岡』            3条8丁目            参加費：自己負担            連絡先：佐藤</p>	<p>日時： 3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： 3月 2・9・16・23・30(月) 9:30~            ⑥【月曜 中級・上級者クラス】和室B            連絡先：永瀬</p>
<p><b>『楽しく脳トレ』</b>            日時： 3月 8日(日) 10:00            場所：ときわ市民ホール 402            参加費：100円 持ち物/ 鉛筆・消しゴム・水            連絡先：岡田</p>	<p>日時： 3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><b>初心者ピアノ教室</b>            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： 3月 4日(水) 15:00~17:00            3月 9日(月) 9:00~17:00            3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            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</p>	<p><b>麻雀サロンの運営・維持について</b>            (12名以上で黒字運営) 4月での登録者数が、12名以下の場合に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。  <b>『いきいきフォークダンス倶楽部』(初心者向け)</b>  <b>音楽に合わせて世界のフォークダンスを踊りましょう。</b>            日時： 3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><b>『皆で歌おう』(童謡・唱歌・歌謡曲)</b>            日時： 3月 4・18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>	

# 旭川支部だより

<p><b>会計処理・役員会</b>            日時： 3月 26日（木） 13：30 会計処理                      14：00 役員会</p> <p>場所：ときわ市民ホール            連絡先：吉田</p>	<p><b>『歌声喫茶』</b>            日時： 3月 24日（火） 13：30            場所：ときわ市民ホール                      サークル室</p> <p>参加費：100円            連絡先：得能</p> 
<p><b>初心者川柳の会</b>            日時： 3月 10日（火） 10：00            場所：ときわ市民ホール 301</p> <p>参加費：無料            連絡先：片山</p> <p>今月のお題①『ハンカチ』            ②自由題 各2句 お持ちください</p> <p>1月の作品から            【もう二十歳 ババをあやして くれる孫】            【孫たちの 前では背筋 シャキッとし】            【孫からの お年玉は 宝物】            【お年玉 わたす笑顔が 生きがいだ】            【新年の 抱負はいつも 尻すぼみ】</p> 	<p><b>シニアストレッチ体操</b>            日時： 3月 10日（火） 10：00                      24日（火） 10：00</p> <p>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><b>カラオケを楽しむ会</b>            日時： 3月 27日（金） 13：00            場所：まねきねこ            参加費：各自            連絡先：明石</p>	<p><b>映画鑑賞会</b>            日時： 3月 25日（水） 作品・時間は未定            場所：イオンシネマ旭川駅前</p> <p>参加費：各自負担            連絡先：中村</p> <p>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 12名</p> 
<p><b>『いきいきカラオケ倶楽部』</b>            日時： 3月 10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><b>NHK新大河ドラマ『豊臣兄弟!』を楽しむ会</b>            日時： 3月 22日（日） 10:00            場所：ときわ市民ホール            参加費：無料</p> <p>NHKの大河ドラマ『豊臣兄弟』を観て、            皆さんとともに楽しく語り合しましょう！            連絡先：吉田</p>
<p><b>健幸ウオーキング&amp;ランチ会</b>            日時： 3月 11日（水） 10：30            場所：旭川駅東改札側 南口集合            参加費：無料</p> <p>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><b>一人踊りの会</b>            日時： 3月 9・23日（月） 13：00            場所：ときわ市民ホール</p> <p>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><b>『きょうの健康と食』を語る会</b>            これから一番大事なものは健康ですね！            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。</p> <p>日時： 3月 12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><b>『シーズネット旭川LINEグループ』参加者募集！</b>            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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シーズネット旭川支部(代表、吉田)：53名</li> <li>・小さな旅を楽しむ会(代表、寺田)：48名</li> <li>・映画鑑賞会(代表、中村)：12名</li> <li>・初心者川柳の会(代表、片山)：4名</li> </ul>



# 会員のひろば



## 短歌

語りたき思ひ涙となりし今  
ただ抱き合ひて無言の空港

本田 征子

断捨離の終わらないまま  
また一つ増えたバックに後悔はせず

小西 和子

## 投稿川柳

雪が舞う冷え込む冬の猛吹雪  
転んだら得るものなしのそのまんま

おたかちゃん

サナ活で裏金議員ソロソロと  
高梨の涙に映る友笑顔

スーさん

## 投稿五行歌

高齢期  
親子より  
人に寄り添う  
生成AI  
依存のリスク

ひろたん

千支鈴売り切れ  
期日前投票行列  
予測、判断能力乏し過ぎ  
残りの人生も  
こんなもんか

たろちゃん

## 日々雑感～甘納豆のお赤飯～

コンビニなどで甘納豆のお赤飯のおにぎりを見かけると、つい買ってしまいます。子どもの頃は甘納豆のお赤飯は私の家のご馳走でした。母は料理の苦手な人で、おいしいと思えるのはカレーライスか豚汁くらいのものでしたが、私たち兄弟の誕生日には鶏モモ肉を焼き、お赤飯を炊いてくれるのが定番で、食紅でピンクに染めた赤飯に甘納豆を混ぜ、ごま塩をかけたお赤飯を楽しみにしていました。

大人になってから知人達とお赤飯の話になった時に、「本当のお赤飯は小豆を煮た汁で作るもので、食紅や甘納豆を使うなどニセモノだ」と言われ、傷ついたことを覚えています。母は岩内町の出身で、その漁師町では甘納豆派？が主流だったのか、単純に母の好みだったのか、今となっては不明です。

家庭ごとに「我が家のお赤飯」があり、その時のお祝い事があったのだとしたら、小豆でも甘納豆でもいいじゃない、と思えるのです。

てっちゃん





# 会員のひろば



大西 孝子

## 絵手紙教室

思いつかない  
浮かばない  
欲張っている  
素直になれない  
自分がいる

菅  
妙子

## 五行教の会

賑やかな仲間たち  
元気になれる  
夢中になれる  
新春も脳活で  
リフレッシュ!

山崎  
礼子

## 俳句

牡丹雪光輪のごと運河の灯  
杖一つ五感に加え雪げ道

川口  
昭治

## 箍（タガ）

桶や樽を作る時に、複数の板を円形に並べて外から竹や金属で締め付けるものを箍と言ひ人間社会の規範を表す一つと考えてよいと思う。

箍が緩むと水が漏れだし、外れると水が一気にあふれ出す。つまり人間社会が崩壊することになる。

ロシア、イスラエル、アメリカは箍が外れて戦争に邁進しており、日本は緩みっぱなしと思う。

政府は憲法の改悪、特に9条（戦争の放棄、軍備及び交戦権の否認）の廃止を目指す動きもある。

既に、攻撃が予想される段階で先制攻撃が出来、戦争装備品の輸出を認めており、核兵器保有論が官邸筋から出ている。

私たちは学校で「日本国憲法は世界一の平和憲法である」と教わった。

「ノーモア広島、ノーモア長崎」の誓いを忘れたのか？ノーベル平和賞の意義は？

人間が互いに認め合い、「以和為貴」の意味するところを再考する時と考えます。

沖野 孝



## 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 ～最終回～

運のいい男の話 ～私の体験から～  
「大学勤務時代の思い出」

私は京都の企業勤務時代に努力して学位をとり同社を定年前に退職して沖縄に渡り、その琉球大学勤務時代での思い出をお話いたします。ある日、大学の休憩所で数人の先生方が雑談をしていました。そこでその場に私も参加して、京都の祇園のバーにおける私の失敗談を話をはじめると、参加者が成程それからどうなったの・・・と、話が進展していき、その場に一人また一人と先生方が参加してきて話が盛り上がっていきました。そんな時、ある教授が参加し、「わしは今こんな本を書いているんだ・・・」と自慢話を得意になって話をはじめるとなぜか参加者がその場から一人また一人と静かに去っていきました。

そこで私は気がつきました。人間というものは他人の自慢話に興味がなく、むしろ失敗談に関心があるんだなあと思いました。それは人の失敗談には色々な教訓が含まれており、将来自分はそうならないように気を付けようと思うからのようです。こんなことがあって私は大学定年後、京都の自宅に帰り、NPO法人シーズネット京都で「失敗を語ろう会(かい)」というサークルを立ち上げ、面白く楽しく話し合ったことがありました。

☆村田様、一年に渡る長い期間大変ご協力ありがとうございました☆



## サークル間リレー



(242) 「モルックサークル」

モルック (Molkkky) って何? フィンランド生まれの棒倒しゲームです。一昨年、函館で世界大会が開催され知名度が上がりました。木の棒 (モルック) を投げて、数字が書いてある木の棒 (スキットル) を倒します。1本が倒れた場合は書いてある数字が得点、複数倒れた場合は倒れた本数が得点となり、その累計が50点ぴったりで勝ちとなるなど非常にシンプルな競技です。頭脳と戦略が光る新感覚スポーツで、頭と体を少しずつ使って楽しみませんか。昨年は惜しくも大会参加が叶いませんでしたが、今年は世界大会繋がる夢を広げたいですね。

次号は(243) 「ボウリング」

## 編集後記

このお正月は雪も少なく楽な冬だなあと思っていたら、なんのなんの1月下旬の大雪や超猛吹雪にビックリ!! 自然には敵わないね。今年ほうま年だから「うまくいけばいいネ」と思っていたら、世界のトップも好き勝手な事やってどうなることやらです。日本も初めての女性総理大臣誕生しましたが「主権国家」としてやる事はやる、言うべき事は言わないと将来大変な事になりそうな気がします。

今年のシーズネットは「ありがとう」が飛び交ういいシニアの集団にしたいと思っています。各サークルの世話人、事務局のボランティア、大通り花壇や森づくりの方々、サロンこのはなのスタッフ、又いろいろな方々の善意で支えられ成り立っています。全会員はこのことを理解して、お世話してくれている人達に感謝の言葉「ありがとう」が飛び交うシーズネットでありたいと願っています。(笠谷記)

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 (1月末現在)

総数：688名(旭川支部194名/函館支部62名)

- |             |       |
|-------------|-------|
| ・正会員：76名    | 男 184 |
| ・賛助会員：605名  | 女 497 |
| ・団体会員：7名    | 681   |
| ・平均年齢：76.0歳 |       |

## シーズネット通信3月号 <<通巻291>>

2026年(令和8年)3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