



巻頭言 ラジオ体操のススメ

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

3月19日に開催したシーズネット市民公開講座は、松永俊之さん(元HBCアナウンサー)をお迎えして、松永さんの笑いあり涙ありの絶妙なトークでお楽しみいただきました。松永さんの新人アナ時代の失敗談の「今日の石狩・空知・シベリア地方の天気は…」というのには爆笑しました。1時間半の講演があつという間で、プロのトークのたいご味をたっぷり味わえました。130名近くのご参加があり大変盛り上がりまして、ご来場いただいた方に感謝申し上げます。

さて、私も1~2月には2時間近くも除雪しなければならぬ日が続き、ほとんど参りました。寄る年波にはあらがえず腰を痛めてしまい、整骨院に行きました。そこでストレッチを指導されたのですが、「三日坊主になるんだよね」というと、勧められたのがラジオ体操です。「Youtubeで自分の好みのラジオ体操を探してチャンネル登録して、毎日自分の都合の良い時間に画面見ながらやってみれば、習慣になりやすいですよ」と教えてくれたので、早速始めてみました。

スマホをホルダーに置きYoutubeの画面を見やすいようにすると、画面のインストラクターと一緒にやっている感じになり、終わった後も軽く汗をかくほどの爽快感が心地よくて、毎日続けています。なにより、続けて2週間くらいで腰が大分楽になってきました。

ラジオ体操の魅力は、まず「無理なく全身を動かせる」点にあります。首、肩、腕、体幹、脚と、全身の筋肉や関節をまんべんなく使う構成になっており、特定の部位に負担をかけることなく、自然に体をほぐすことができます。特に朝の時間帯に行うことがお勧めで、血流が促進され、体が温まり、一日を気持ちよくスタートさせることができます。

また、転倒予防という観点からも効果が期待できます。結構リズムックなので、バランスをとる動きや体幹を意識する動きが含まれているため、継続することで姿勢の安定や筋力の維持につながるようです。激しい運動ではないため、体力に自信がない方でも取り組みやすく、下半身の動きに自信のない方には椅子で座ってでもできるプログラムもあります。

また、ラジオ体操第3があるというのをそのチャンネルで初めて知りました。第1が基本的な全身運動、第2がややリズムックな動きで構成されているのに対し、第3はさらにスクワットや可動域を広げる内容となっていて、ちょっと長めです。第1から第3まで通して行うことで、運動量が増えるだけでなく、より多角的に体を動かすことができ、筋力・柔軟性・バランス能力の維持向上に効果的と感じました。

何か新しい運動を始めるのはハードルが高いと感じる方も、まずはラジオ体操から始めてみてはいかがでしょうか。無理なく、そして楽しく続けられるこの習慣が、健康でいきいきとした毎日を支えてくれるはずですよ。

さて、シーズネットでは5月29日(金)の社員総会の後、16時から会員交流会を開催します。会員ならどなたでも参加できますので、美味しいお食事とお酒を楽しみながら、皆さんで交流しましょう。場所・会費等は同封チラシをご参照ください。



第25回(2026(令和8)年)通常社員総会の開催について

日時: 2026(令和8)年5月29日(金) 13:30~ 場所: 札幌エルプラザ4階中会議室

議案書は別途正会員に送付しますので、当日ご持参ください。

会員の心得

- ① ひとりひとり過去の生活体験に裏打ちされた今日があり、それぞれ価値観が違うことを認め合いましょう
- ② 見聞きした噂話を、他者に興味半分て話すことはやめましょう
- ③ 年齢、性別、入会年月などに関係なく、会員には上下関係のないことを互いに認識し合いましょう
- ④ 他者の批判より、自分が何をしたいのかを中心に考えましょう
- ⑤ 誰かに頼るのではなく、主体的に活動に参加することを心がけましょう
- ⑥ 他者が嫌がること、ハラスメントにつながることはやめましょう。

3月運営会議報告

日時：令和8年3月25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

3 認定NPO法人

(R6.2.13付札幌自治第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」

1 各事業関係について

- ・サ高住登録等 4～2月 道、市の登録状況
北海道 新規1件(前年-1) 更新16件(前年-7)
札幌市 新規3件(前年-2) 更新32件(前年-9)
- ・有料老ホ(札幌市) 4～2月
事前協議 受理32件(前年+19) 処理済16件(前年+1)
設置届 受理29件(前年+16)
- ・3月19日市民公開講座 118名参加

4 その他

- ・中国帰国者支援交流事業 4月以降も希望あり計画書提出 国の補助金7月以降入金予定
- ・サロンこのはな～月、水、金 継続
- ・生活援助従事者研修～助成がなければ実施は困難 第三者評価～帯広、豊平で実施 新年度増やしたい
- ・サ高住・有料老ホ受託事業<札幌市> 落札
サ高住受託事業<北海道> 入札未

2 活動計算書の件

・4～2月	管理部門	-3,792千円
	事業部門	+4,364千円
	トータル	+572千円

4月サークル会議報告

日時：令和8年4月9日(木) 10:30～

場所：シーズネット研修室 出席： 20名

司会：田村・平井 記録：瑞原・田中

① 昨年の振り返り～食事場所、控室の出入りに課題あり
寄付者への野菜提供今年は？法人との連携必要
ビンゴゲームは良かった

I 事務局連絡事項

- ① 新世話人自己紹介(五行歌、音読、麻雀)
- ② シーズネット社員総会5/29(金) 13:30～エルプラザ
- ③ 社員総会后会員交流会開催 バルゴ1011札幌3階
5,500円 事前申込制
- ④ 北大がレーザールーム5/12 9:30までに事務所集合
手伝いできる方4/28までにメール連絡
- ⑤ ハラスメント問題 厳重注意と再発防止を
※出席者は各サークルで会議要点を説明すること(説明責任)

② プロジェクトメンバー立ち上げ(現幹事4サークルと、
歩こう会、歌謡サークル、合唱、百聞会)
サークル会議の1週間前事前打合せ 運営サポート

③ シーズネット祭りの目的

- 「会員交流の場」「サークル発表の場」「一般市民へのPR」→全サークル参加が基本
- ④ 課題・意見
・祭り当日の担当責任の曖昧さ、情報伝達の不足、
参加意識のばらつき、ビデオ映像→今年は担当不在
どうなるか？
・昨年の反省点読み上げと今年の対応等

II 議題

- ① シーズネット祭り
9月10日(木) エルプラザ3階ホール(決定)

補足 推進会議からサークル会議に変更、1年経過してどう
だったか次回検討

次回「サークル会議」は5月14日(木)研修室です。

略語あれこれ

第5回「DX」「GX」

新聞などでたびたび目にする「DX」や「GX」、DXはDigital Transformation(デジタルトランスフォーメーション)、GXはGreen Transformation(グリーントランスフォーメーション)、ですが、Transformationが何故X?と疑問に思っていたので検索してみました。

分解すると「trans-」「form」「-ation」となるTransformation(トランスフォーメーション)は、trans=横切る、超える、form=形、-ation=名詞化する接尾辞、これを合わせて「形が変わる、変質する、変容することを指す名詞」です。

何故Xか、英語圏では、trans-(~を超えて、変化)を、交差や横断を意味する記号「X(crossクロス)」に置き換える慣習があるためようです。

「DX」は、デジタル技術を用いてビジネスモデルや組織を「根本的に変える」という意味で使われています。「GX」は、温室効果ガスを削減する活動の総称で、化石燃料からクリーンエネルギー中心の産業・社会構造に転換し脱炭素と経済成長を同時に実現することを目指す取り組みを指します。Greenには、「緑」以外に「環境に優しい」という意味もあるそうです。

寄付金

匿名 100,000円

匿名 3,000円

ありがとうございました。



2026年度 社会貢献活動予定（5月分）

日 程	場 所	活 動 内 容
5月19日（火）	野幌森林公園	シーズネットの森補植作業

大通公園おもてなしボランティア活動

大通公園花壇活動の全体会議が4月10日に行われ、班割り活動日の確認をしました。今年の当初参加者は37名、4班に分かれて4月16日から10月22まで、毎週木曜日大通公園3丁目で9:50から90分程度の活動です。

散策されている方から「ご苦労様」「きれいですね、ありがとう」など声をかけられると心が温かくなります。まだ登録されていない方、当日参加OKですので一緒に活動してみませんか、お待ちしております。

～ 北海道大学のガレージセールに参加してみませんか ～

北海道大学には1,000人ほどの留学生がおり、留学生の日常生活を支援するため、寄贈された日常生活用品を、無償に近い値段で留学生に販売する「ガレージセール」が春（5月）と秋（10月）の年2回開催されています。シーズネットも、活動目的4本柱の一つ「役割づくり」としてガレージセールの売り子となり、実施主体の北大国際婦人交流会と一緒に留学生への支援交流活動を行っていますので、会員の皆様も参加してみませんか！

お手伝いいただける方は、4月28日までにご連絡ください。

連絡先 → e-mail (azul@cronos.ocn.ne.jp)

シーズネット事務局に電話連絡する場合は次の日時でお願いします。

4月30日（木）、5月1日（金）、5月7日（木） 9:30～12:00

<開催日時> 2026年5月12日（火） 売り子活動時間 10:00～14:00頃

<場 所> 北海道大学クラーク会館（北区北8条西8丁目）

※ 9:30にシーズネットに集合し、徒歩で会場に向かいます。

※ 10時～準備 12時～13時販売 ～14時後片付け

※ 昼食は、おにぎりとお茶が用意されています。

～ 古着・古布 回収協力をお願いします ～

社会活動の一環として、清掃やメンテナンスに使われる使い捨てウエス（掃除用布）を作り、医療機関や社会福祉施設等に寄付したいと思えます。

ご家庭に古着、古布（素材問わず、シミ有り可）がございましたらご寄付いただきたく、ご協力をお願いいたします。

回収場所：NPO法人シーズネット事務局

回収方法：シーズネットへの持ち込みか郵送（郵送の場合は送料ご負担願います）

住所 〒001-0010 札幌市北区北10条西4丁目1番 SCビル2階

電話 011-717-6001

【 年間を通して受付いたします 】

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★ 5月の予定は次のとおりです。 日時 5月19(火)、29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・申込は、馬場先生に直接 ※15分無料体験レッスンも受け付けています</p>	<p style="text-align: center;">呼びかけ マンダラノートの会</p> <p>マンダラエンディングノートの「魔法の質問」に答えて自分自身を振り返り、楽しく語りあいましょう。 日時：5月22日(金) 10:30~12:00 会場：シーズネット研修室 会費：会場費300円 ノート代1,000円 申込：代表 かいぬま</p>
<p>★太極拳教室★ 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13日(水)、20日(水) 14:00~15:30 場所 シーズネット研修室 費用 700円 申込 ※5月以降、直接大花先生に申込願います。</p>	<p>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。軽快な音楽にのせて楽しくステップを踏みましょう！ 日時：5月13日(水)、5月20日(水) 13:30~15:00 会場：市民交流プラザ4階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>★卓球教室★ 5月から再開です！ 初心者でもそれなりにできるシニア向けのスポーツ、一緒に楽しみましょう！ 日時 5月14日(木) 14:00~16:00 場所 アヒル屋(北23東15-5-22元町明和ビル2F) 費用 レッスン料1,300円+参加費100円 申込 奥田まで ※電話は出られないことが多いので、できるだけショートメールでお願いします。</p>	<p>わくわく同好会・旅行サークル合同 写真映え花のスポット巡り～ 前田森林公園・大パーゴラのフジの花&札幌諏訪神社の花手水を愛で、隠れ家的Café貸し切りでランチを愉しみませんか？ 日時：5月28日(木) 集合9:35(解散/14:30) 集合：地下鉄南北線 北24条駅改札口 場所：札幌市内 会費：2,700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 バス2回+JR1回+地下鉄1回は各自負担</p>
<p>ステップ&カラオケ 「ダンスレッスン！」(希望者のみ)11:30~12:00 大野亜希子先生による指導(別途500円)。シルバをレッスン中。ステップを覚えていくのも楽しいですよ。 日時 5月21日(木)12:30~16:00 (15:00~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 1,300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) 12時から受け付け開始</p>	<p>モルックサークル 今年初めての屋外開催です。さわやかな春の空の下、今流行りのモルックを楽しみませんか。 日時：5月11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 5/10(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 または留守録をお願いします</p>
<p>絵手紙同好会 ”風薫る”をテーマに絵手紙を描きましょう!! 日時 5月8日(金) 13:30~15:00 場所 シーズネット研修室 会費 300円</p>	<p>シーズネット絵本の会 ボランティアを目的とします。絵本の勉強をして読む練習をしましょう。 日時：5月21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>

サークル&教室活動

シーズネット合唱団

花咲き鳥歌う良い季節になりましたね！
 今月もみんなで声を合わせて歌い、楽しみましょう。
 懐かしい歌、楽しい歌、元気のでる歌の数々を明るい
 歌声（笑い声）でたっぷり歌いましょう。
 日時：5月12日（火）、26日（火） 10:30～12:00
 場所：札幌市民交流プラザ4F 控室401
 曲目：茶摘み、どじょっこふなっこ、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せんか。脳トレにも良いし、
 老化予防にもなりますよ。声に出して本を読んでみま
 しょう。
 日時：5月12日（火） 13:30～15:00
 場所：シーズネット研修室
 会費：500円
 申込：田中まで

五行歌の会

想い出一つ一つ 手繰り寄せると時 一瞬にして
 あの日あの時へ 心遊びのティータイム
 作：山本満里子
 日時：5月12日（火） 13:30～16:00
 場所：札幌市若者支援総合センター
 南1東2-6 大通りバスセンタービル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

片づけなきゃと思いつながら、なかなか動き出せない
 方へ。月1回の「片づけ倶楽部」で困りごとを出し合い、
 片づけや介護のプロと一緒に解決のヒントを考えます。
 初参加・おひとり参加大歓迎！
 日時：5月8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：みずはら
 ショートメッセージ可 次回6/5（金）

楽しいリコーダー入門

あたりがキラキラ光って見える 待ち望んだ季節は
 もうすぐそこ 軽やかにリコーダーを吹きましょう
 日時：5月18日（月）、25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 大通りバスセンタービル2号館
 会費：700円（会場費・楽譜代）
 申込：代表まで

百間会

創業54年老舗割烹“たま笹”で食するちよっぴり
 贅沢なランチとおしゃべりの会
 日時：5月8日（金）
 集合：11:20 地下鉄円山公園駅5番出口（地下）
 場所：クリオ円山公園 壱番館（大通り西26）
 会費：3,000円（会食費、参加費、経費）
 申込：田中
 ショートメールでお願いします
 ※4月28日から申込受付 先着18名
 ※キャンセルは料金が発生する場合があります

歩こう会

北24条バスターミナル→前田森林公園 昼食後解散
 日時：5月28日（木） 9:50～13:30
 集合：9:50 地下鉄南北線北24条駅地上
 北24条バスターミナル 9:55発
 場所：手稲区前田森林公園
 会費：300円（釣銭なきよう協力を）
 申込：不要
 担当：内田
 山内
 その他：昼食各自持参

楽しいお花

エルと言う花型をします。生花で生けます。足の
 ある高めのお持ちください。剣山は使いません。
 持ち帰り用の大きめの袋をお持ちください。ハサミも
 忘れずに。
 日時：5月7日（木） 10:30～12:00
 場所：シーズネット研修室
 会費：2,000円
 申込：5月1日までに
 不在時留守電に



サークル&教室活動

<p>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！ スマホの基本15選！ スマホの基本操作・仕組み・設定を確認！ 日時：5月19日(火) 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 穂和 アンドロイド、 아이폰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</p>	<p>男の料理教室 メニューは…豆腐でパンを作ります。 みんなで新しい料理に挑戦しましょう。 日時：5月8日(金) 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。 ※募集 新人、女性の方も歓迎！ 楽しくやりましょう！</p>
<p>歌謡サークル サークル仲間と楽しい時間を過ごしましょう♪♪ (コーヒータイム1時間+カラオケ2時間) 日時：5月12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 ワビル 5F (☎520-1022) 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) ◆カード がいない方、忘れた方は会費1,200円です</p>	<p>健康麻雀サークル 会員の増加に伴い、毎回人数の上限を制限させて いただきます。5月11日(月)は雀荘コメントで 行います。(人数制限あり) 日時：5月4日、11日、18日、25日(各月曜日) 場所：北区民センター (北25西6) 時間：13:00~16:00 ※12:45分までに集合 会費：400円 申込：野尻 ※新規の方の申し込みは、経験者を優先させて いただきます</p>
<p>ゴルフを楽しむ会 2026年 第1回 開催 日時：5月20日(水) 集合 8:30 9:00 スタート 場所：ダイナスティゴルフクラブ 北広島 北広島市仁別82番4 (☎011-376-2611) 会費：600円 申込：LINE/横山 電話/前田 ※2週間前までに連絡を</p>	<p>PHP友の会 ①メインテーマ~月刊誌「PHP」の読后感想 ②サブテーマ~75歳の壁について 集まった皆さんでおしゃべりしましょう。 日時：5月28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。</p>
<p>グラウンド・ゴルフ倶楽部 グラウンド・ゴルフをやろう！初めての方、どんな ものなんだろうと思っている方、一度やってみませんか。 大歓迎です！用具は揃っています、手ぶらで来てください！ 日時：5月11日、25日(月) 10:00~12:00 場所：新木の花団地多目的広場(平岸1条4丁目) 集合：9時50分 木の花団地内「サロンこのはな」に集合 会費：300円 申込：不要</p>	
5月開催お休みのお知らせ	廃部のお知らせ
<ul style="list-style-type: none"> ・ お酒とグルメの会(偶数月開催です) ・ 朗読会「野いちご」(次回7月開催です) ・ 福祉タクシーで行く… 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 英会話教室 講師のAbhiさんが大学院進級により中止すること となりました。ご協力ありがとうございました。

【 学生ボランティア団体 】

<p>♥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</p>	<p>♥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</p>
--	---



会員のひろば



曾我 隆二

絵手紙同好会

ふきのとう春の訪れ知らせ来る
チラシ見て今日の買い物考える

まーちゃん

川柳

「風の電話」
繋がる先のない電話
悲しみ、辛さ、想い出
心の内を受話器に話し
毎日を生きていく

塚下 健太郎

五行歌の会

帰国後のすぐに約束破りたる
再渡航すると言ふ夫(つま)を憎みぬ

本田 征子

短歌

蘭 奢 待

正倉院に伝わる宝物の香木で黄熟香の別名で「らんじゃたい」と言う。

香りは、甘くスパイシーな匂いの「ラブダナム」に似ている。

ラブダナムは、地中海沿岸に自生する低木「シスタス」から得る天然樹脂で、古代から宗教儀式、香水、薬用として珍重されてきた。

蘭奢待は、インドシナ半島東部山岳地帯で、9世紀前後に原木が倒木か伐採されたと考えられ、長さ1.56m、重さ11.6kgである。切り取り跡は38ヶ所あり、足利義政、織田信長、明治天皇の名が伝わっている。

志野流家元がコロナの終息を願って、2022年5月に増上寺で蘭奢待を焚き献上した際に、大講堂が荘厳な香りで満ちたと言われている。

ちなみに、この蘭奢待は、明治天皇が切り取ったものの一部であり、三井寺にもあるとされている。

沖野 孝

＝「片付け倶楽部 瑞原 未沙さん」からの投稿＝

第2回 探し物地獄脱出作戦

「鍵がない!」「スマホ、どこに置いたかしら?」出かける直前のこの騒ぎ。テーブルの上、バッグの中、上着のポケット。

昨日と今日で置き場所が違えば、迷子になるのも当然です。もし1日5分探しているとしたら、1年で約30時間。丸一日以上、家の中をうろろしている計算です。

でもご安心ください。年齢のせいではありません。原因はただ一つ。“住所”が決まっていないこととそこに戻さないこと。たとえば玄関の近くに小さなトレーを一つ。帰宅したら必ずその上へ。それだけで外出前は静かになります。

あなたの鍵、今日もかくれんぼしていませんか?

〜〜 5月29日(金) 会員交流会が企画されています。是非ご参加を! 〜
楽しく親睦を深めましょう! 詳細は同封のチラシをご覧ください (*^-^*)

認定NPO法人シーズネット非常勤役員の寄稿

＜2026年4月号～2027年3月号まで、外部役員7名の方々からの寄稿文を掲載します＞

拙文ながら一筆申し上げる



本業は福祉団体支援。主に指定事業（介護・障害・子ども）を運営している団体が会員となっている。北海道NPOサポートセンターで6年、福祉NPO支援ネット北海道で20年。生粋のNPO人である。さわやか福祉財団のインストラクターもずっと続けており、こちらは制度枠外の助け合いを支援する活動。さわやか福祉財団の活動中に岩見太一さんと出会い、ご縁があってシーズネットの理事のひとりに加えてもらっている。

よく「NPO法人と企業とどう違うのだ?」「やっていることは同じではないか」と言われることがある。介護保険事業などは法人格さえあれば参入できるから、介護事業所を運営することはほぼ同じ。おっしゃる通りだ。ベクトルの向きが違くと説明している人がいた。これは分かりやすいと思ひ、使わせていただいている。事業をするときの目的が出発点。成し遂げた先にあるものが到達点。と仮定すると、企業の出発点は利益を得ること。到達点には利益を得た先の社会貢献がある。NPO法人は全く逆。出発点は社会貢献。活動して得た結果に利益がついてくる。NPO法人は誰かの役に立てると嬉しいと思っているとても単純な人が多いと感じている。みなさんはどうだろうか。

理事 山本 純子
(次回は、理事 細田 高さんです)



サークル間リレー



(244) 「歩こう会」

歩こう会は歩くのが好きな人が集まり、月に1回例会を開催しています。主に札幌市内を歩いています。普段見落としていた建物、外観だけ見ているだけの建物をチョコット拝見、郊外の風景、植物、樹木、自然と触れ合うのに一人で見ると仲間で見ると見方、楽しみ方が異なります。また仲間と歩きながらの会話も楽しいものです。皆さんの参加をお待ちしています。

次号は(245)「グラウンド・ゴルフ倶楽部」

編集後記

3月号に感謝の言葉「ありがとう」が飛び交うシーズネットにしましょうと書きましたが、残念ながら「ハラスメント」の苦情です。昨年2件、今年2件と4件のうち新しい会員から3件、サークル代表世話人には私から嚴重注意したり、再発防止等々また本人に直接注意しますが、起こす本人の感覚が時代錯誤で悪気ないと思っている事が多いです。現在は「受けた本人が不快に感じる事がハラスメント」に当たります。「初参加会員」は期待と不安を持って参加しているものです。シーズネットの会員として恥ずかしくない言動をお願いいたします。(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 (3月末現在)

総数：709名(旭川支部202名/函館支部67名)

- ・正会員：71名 男 189
- ・賛助会員：631名 女 513
- ・団体会員：7名 702
- ・平均年齢：76.5歳

シーズネット通信5月号 <<通巻293>>

2026年(令和8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