



## 巻頭言 昨年度の事業報告と今年度の活動方針

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

5月は、様々な団体で「総会」が開催される季節です。シーズネットも5月29日（金）の13:30からエルプラザで総会を開催します。議決権は正会員にありますが、どなたでも総会の傍聴は可能です。会員の皆様にはぜひ、総会にご出席いただきたくお願い申し上げます。とはいえ、諸事情で総会にご出席できない会員も多かろうと思えますので、この紙面を借りて、総会議案の主だった内容を説明します。

まず、昨年度（令和7年度）の事業報告ですが、おおむね、事業計画に沿った活動ができました。

会員数は令和6年度に比べて12名の増となりましたが、旭川支部（+27名）、函館支部（+6名）と支部会員数が増えた効果が大きかったです。

札幌のサークル活動では新しいサークルが6件立ち上がり（スマホ、ボウリング、モルック、ステップ&カラオケ、野いちご、絵本の会）、一方廃止したサークルが7件あり（生涯元気、お抹茶の会、パソコン、ボウリング、短歌、陽だまり、ホテル文化活用）、現在23サークルです。なお、初めての試みですが、絵手紙サークルがシーズネットカレンダーを作成し販売しまして、好評でした。

教養・運動教室も充実を図り、ピアノ教室、卓球教室、太極拳教室、英会話教室、健康チェック、モルック教室を実施しました。また、9月にはインド人留学生の作ったカレーを食べながら、多くの留学生と英語で交流しました。

ボランティア活動では、大通公園3丁目の花壇で春苗の植付から花摘み、雑草取り、秋のチューリップの球根植付まで活動しました。野幌森林公園内の「シーズネットの森」では、とど松50本、ヤチタモ50本を植樹しました。赤い羽根共同募金では、札幌市内10区で募金活動を行いました。共同募金は函館支部でも取組んでいます。これらの活動を支援するためボランティアポイントを付与しました。

また、9月にはシーズネット祭りを開催し、他に会員交流会、住まい情報セミナー、シニアの暮らしアドバイス講座、市民公開講座、地域支え愛サミット、北大留学生のためのガレーセールなど開催しました。

他に、委託事業（サ高住登録事業、有料ホーム届出事業、もみじ台管理センター運営事業、中国帰国者支援事業）を着実に進め、脳活塾や福祉サービス第三者評価事業など自主事業も継続的に取り組みました。

令和7年度の決算は、収入総額25,566千円に対し支出総額25,277千円で、当期増減額はプラス289千円となりました。

次に令和8年度の活動方針ですが、おおむね昨年度事業を着実に継続する予定です。新規事業として、ボランティア活動を表彰する仕組みを設けることとしました。また、サークルがボランティアを行うことを支援する仕組みを創ります。会員の皆様のボランティア活動に少しでも報いることができたいと思います。

また、昨年度の事業計画に位置付けながら実施できなかった生活援助従事者研修については助成金の獲得が必須ですが、アクティブシニアが支援を要するシニアを支える仕組みづくりは急務と考えていますので、助成金の獲得等に努めます。

令和8年度予算は、収入総額26,935千円に対し支出総額26,082千円とし、当期増減額はプラス853千円という予算としました。

なんとか、事業計画を着実に遂行したいと決意を新たにしております。

さて、総会当日の16時から会員交流会を行います。総会にはご参加できなくとも、ぜひこちらにご参加いただき親睦を図りたいと思います。皆さまと懇談できる機会を楽しみにしております。

### 第70回 理事会開催

日時：令和8年5月7日（木）13:30～15:00

場所：シーズネット研修室

出席：7名

議長：奥田 龍人 理事長

#### 1. 第25回通常社員総会に上程する議案書について

- ・2025年度 事業報告、決算報告
- ・2026年度 事業計画（案）、活動予算（案）

#### 2. 議事の経過及び結果報告

上記議案について報告、説明があり、審議の結果、第25回社員総会に上程することが承認されました。

## 4月運営会議報告

日時：令和8年5月1日(金) 13:30～

場所：シーズネット研修室 出席 5名

進行：千秋副理事長

2 活動計算書の件

・4～3月

管理部門 -1,965千円

事業部門 +2,254千円

トータル +289千円

1 各事業関係について

- ・サ高住登録等 4～3月 道、市の登録状況  
北海道 新規1件(前年-1) 更新18件(前年-6)  
札幌市 新規34件(前年-20) 更新33件(前年-10)
- ・有料老ホ(札幌市) 4～3月  
事前協議 受理34件(前年+20) 処理済21件(前年+5)  
設置届 受理26件(前年+18) 処理済19件(前年+31)
- ・大通花壇～5/7から毎週木曜日活動開始  
4/16春苗植込み完了
- ・森林公園「シーズネットの森づくり」5/19補植予定  
(3年間で300本植栽、雪害、獣害57本)
- ・北大ガレージセール5/12(火)

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」

4 その他

- ・第三者評価事業 現在4件契約
- ・赤い羽根共同募金や市社協除雪ボランティアなど、地域活動の継続的な協力体制を
- ・学生ボランティアに事務所入会費を提供、活動促進支援

## 5月サークル会議報告

日時：令和8年5月14日(木) 10:30～

場所：シーズネット研修室 出席： 21名

司会：田村・平井

記録：瑞原・田中

2、シーズネット祭りのスケジュールと課題

5月14日 ・各サークル出し物・外部PR担当者・他  
全サークルから出し物や要望等々  
外部宣伝先への配布担当者決め

6月11日 ・プログラム作成・会場配置図・他

7月9日 ・役割分担・ポスター・他

8月6日 ・最終チェック・音響合わせ・他

9月10日 ・本番へ

※ 祭り事前会議での打合せ報告

- ・シーズネットの行事等ビデオ放映したいとの要望有
- ・グラウンドゴルフ中止して新しいモルックサークルに
- ・このはな「吹き矢」「手品」やってもらったら
- ・最後の挨拶はビデオゲームの後に
- ・工芸室は6月1日抽選でまだ未定
- ・プログラム表裏面は瑞原さん作成予定

I 事務局連絡事項

- ① 新サークル紹介「マンダラノートの会」開沼朋子  
廃部サークル「福祉タクシーで行く」
- ② シーズネット社員総会5/29(金) 13:30～ILPラザ
- ③ 社員総会後会員交流会開催 アルゴユオワ札幌3階  
5,500円事前申込 参加者少数なのでご協力を
- ④ 北大ガレージセール終了報告

II 議題

- 1、前年4月からのサークル規則変更後の現行把握  
変更点(複数世話人、任期制、資格持ち講師は別)  
・参加全サークルから聴衆するが特別問題なし

次回「サークル会議」は6月11日(木)研修室です。

## 略語あれこれ 第6回「飲みベ」

最近耳にした言葉ですが、私は何のことやら??でしたが皆様はいかがでしょうか。

「飲み」のモチベーションを略して「飲みベ」だそうです。

モチベーション(Motivation)は「動機」「やる気」「意欲」のこと、「飲みベ」はお酒を飲みたい気分や意欲の高さを表す言葉で、「飲みベ高い(飲みたい)」「飲みベ低い(飲まなくていい)」と、飲み会への意欲確認に使われているようです。どれくらい飲ませていいか量を確認する意味もあるようで、「飲みベある」と答えると、いっぱい飲ませていいんだと思われてしまうかも…とのこと。と言ってもZ世代を中心に使われている表現なのでご存じの方は少ないでしょうし、使うこともないでしょう(笑)。

「KP」なるワードもあり、これは「Kan Pai」の頭文字をとったもの、「乾杯」だそうです。(DAIGO語みたい…)

ちなみにZ世代は1990年代後半から2010年代前半に生まれたデジタルネイティブ世代(14～30歳前後)で情報技術やSNSと共に育った若者層を指します。

こんな言葉はさておき、飲み会は、くれぐれもハラスメントには気を付けて、強要せず、明るく楽しい時間を過ごしましょう!

## 寄付金

スマホを楽しむ会 4,330円

ありがとうございました。



## 2026年度 社会貢献活動予定（6月分）

日 程	場 所	活 動 内 容
6月25日（木曜日）	大通公園西3丁目	夏花苗の植え込み

### 【大通公園花壇活動】

5月1日から毎週木曜日9時50分大通公園3丁目西側からに班ごとに作業をしています。6月25日は全体活動で、夏花苗の植え込みです。この花たちは10月まで市民や観光客の方々に楽しんでもらえます。

まだ登録されていない方、当日参加もOKです所以我们お待ちしています♪

\*\*\*四季の花々から元気を頂きながら楽しく活動をしていきましょう\*\*\*

（春花苗の植え込み風景）



### 【森づくり活動状況】

4月28日 野幌森林公園「シーズネットの森」で過去3年間に植樹した木たちの健康状況を13名でチェックした結果、58本の木がネズミや鹿に食べられたり、雪の重さに耐えられず消えていました。その場所を割りばしにテープを巻いてマーキングしました。

5月19日に58本を補植します。

（4月28日の風景）



### ※※※ 確認とお願い ※※※

大通り花壇ボランティア以外の方で、シーズネットの「ピブス」（黄緑色）を借りたまま返却していない方がいらっしゃいましたら、至急シーズネット事務局まで、返却をお願いします。

<返却前に洗濯をお願いします>



## 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><b>★ピアノ教室★</b> 6月の予定は次のとおりです。 日時 6月12日(金)、23日(火) 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;"><b>呼びかけ</b>      <b>マンダラノートの会</b></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：6月19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：かいぬま できるだけショートメールでお願いします。</p>
<p><b>★太極拳教室★</b> 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 6月3日(水)、17日(水) 14:00~15:30 場所 シーズネット研修室 費用 700円 問合せ・申込は、大花先生に直接</p>	<p><b>絵手紙同好会</b> ”風清らか”をテーマに絵手紙を描きましょう!! 日時：6月12日(金) 13:30~15:00 場所：シーズネット研修室 会費：300円</p>
<p><b>★卓球教室★</b> 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 6月18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><b>わくわく同好会・旅行サークル合同</b> 札幌三大公園(百合が原/エゾスカシユリ、中島/黄菖蒲、豊平/バイカウツギ等々)花めぐり散歩&amp;プレミアムホテル中島公園で優雅なランチを愉しませませんか? 日時：6月18日(木) 集合8:35(解散/15:40) 集合：JR札幌駅東口みどりの窓口周辺 場所：札幌市内 会費：3,300円(参加費+ランチ代+リ-トルイ代) 申込：森川(携帯Cメールでお願い致します) その他：定員25名 バス1回+JR1回+地下鉄2回は各自負担</p>
<p><b>ステップ&amp;カラオケ</b> お出かけしやすいちょうどいい季節となりましたね。お待ちしております。 日時 6月18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 コーヒー、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><b>モルックサークル</b> 初夏の気配も感じる中、さわやかな春の空の下、モルックを楽しみませんか。モルックサークル今後の予定やイベント等のHPです。 <a href="https://sites.google.com/view/seedsmorukku/home">https://sites.google.com/view/seedsmorukku/home</a> 日時：6月8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 6/7(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;ステップ</b> 新緑の季節ですね~やさしいステップを繰り返し練習します。終り頃には音楽に合わせてステップを踏んでいますよ!和気あいあいのサークルでいっしょにステップを踏みましょう!! 日時 6月3日(水)、6月17日(水) 13:30~15:00 会場 3日 市民交流プラザ3階中練習室1(北1西1) 17日 市民交流プラザ4階 控室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><b>シーズネット絵本の会</b> 絵本の勉強をして、読む練習をして、さあ、ボランティアをしますよ。 日時：6月4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：田中まで</p>

## サークル&教室活動

### シーズネット合唱団

今月もみんなで声合わせて歌い、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： 6月23日（火）、30日（火） 10:30～12:00  
場所： 札幌市民交流プラザ4F 控室401  
曲目： 夏の思い出、パフ、森へ行きましょう  
ビビデバビデバ、権兵衛さんの赤ちゃん  
会費： 600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

やさしい本を声に出して読みましょう。  
脳トレにも良いですよ。老化防止にとっても良いらしい。  
皆の笑顔に会いに来ましょう。  
日時： 6月9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

何もかもが 灰色に見える せめて  
周りを明るく、我も強く 花を咲かせて暮らしたい  
作：友田富美子  
日時： 6月2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・探し物・書類整理・終活まで気楽に語り合う  
1時間半。初参加おひとりの参加も大歓迎です。  
日時： 6月5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（予約メール可）  
※ 次回は7月3日（金）10:30～12:00 研修室  
会員の西原桂子さんから「高齢者の住まいへの住み替え  
セミナー 参加費400円+研修室代

### 楽しいリコーダー入門

9月のシーズネット祭りの発表曲もほぼ決まり、練習  
にも熱が入ってきました。心を一つに音色を重ねて  
リコーダーを吹きたい！  
日時： 6月8日（月）、22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

雪印メグミルク工場・酪農と乳の歴史館をガイド  
付きで見学です。会食は、大丸8階ザブッフェを用意  
しました。  
日時： 6月8日（月）  
集合： JR札幌駅東口みどりの窓口付近  
9:15（バス移動のため時間厳守）  
会費： 2,300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  
※ 定員20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

精進川→天神山緑地（昼食休憩）→南平岸駅（解散）  
日時： 6月26日（金） 10:30～13:00  
集合： 10:30 地下鉄南北線澄川駅  
改札口駅事務室前  
場所： 精進川河畔～天神山緑地  
会費： 300円（釣銭なきよう協力を）  
申込： 不要  
担当： 佐藤  
松坂  
その他： 昼食、飲み物各自持参

### 楽しいお花

6月はお花が多く出回りますので360度の花型が「ヤ  
マト」という花型をします。お持ち帰り用の大きめ袋を  
お持ち下さい。ハサミも忘れずに!!  
日時： 6月4日（木） 10:30～12:00  
場所： シーズネット研修室  
会費： 2,000円  
申込： 6月2日まで  
不在時留守電に

### お酒とグルメの会

春から夏へ切り替わりを感じる季節になりましたね。  
旬の食べ物とおいしいお酒で皆様方と楽しみましょう！  
日時 6月22日（月） 17:30～19:30  
場所 風（ふう）  
中）南4西4すすらんビル地下1階  
会費 5,100円（事務費込）定員20名  
申込 代表か副代表（電話かメールかライン）  
代） 田中  
副） 近藤  
当日の欠席はキャンセル料が発生

## サークル&教室活動

<p><b>スマホを楽しむ会</b>          【SMS】「ショートメッセージ」が遂に無料！          「Googleメッセージ」と「+メッセージ」どちらも          電話番号でやり取りができるアプリ「提供元」と「使える          の範囲」が大きな違い          日時： 6月19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： 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><b>男の料理教室</b>          メニューはピーマンといもの和え物。          みんなで楽しく料理しましょう！          日時： 6月25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： 3,000円          申込： 遠國(とおくに)          その他： 持ち物は、ハンダナ、前掛け、ふきんです。          ※ 新人、女性の方も歓迎！</p>
<p><b>歌謡サークル</b>          歌謡サークル特別企画✍✍          貴方にとっておきの歌聞きたいですねえ～～          声を出し、体を動かし、人生100歳時代を♪♪♪          日時： 6月2日(火)受付11:30～歌唱12:00～16:00          場所： ステップ・ラブ(愛)          中)南2西4 乙井ビル3階 ☎011-242-8733          会費： 1,600円 連絡なくキャンセルは1600円頂きます          申込： 須貝          寺島          その他： カレー、コーヒー付きです。          その他菓子等の持ち込みOKです。          アルコール類は有料です。</p>	<p><b>健康麻雀サークル</b>          6月、月曜日4回開催です。8日はお休み。          お間違いないようにお申込み下さい。          日時： 6月1日、15日、22日、29日(各月曜日)          時間： 13:00～16:00 ※12:45分までに集合          場所： 北区民センター (北25西6)          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><b>ゴルフを楽しむ会</b>          2026年 第2回② 第3回③ 開催          日時： ②6月10日(水)、③6月24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><b>PHP友の会</b>          ①メインテーマ～月刊誌「PHP」の読后感想          ②サブテーマ～私のマイブーム(推し)について          お喋りしましょう。          日時： 6月25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><b>グラウンド・ゴルフ倶楽部</b>          今年も暑くなりそうです。飲料水を忘れずに。          用具は揃っていますので手ぶらで来て下さい。          初心者の方大歓迎です。          日時： 6月8日、22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>	
<p><b>6月開催お休みのお知らせ</b></p>	<p><b>廃部のお知らせ</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朗読会「野いちご」(次回7月開催です)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 福祉タクシーで行く・・・              ～長い間ご協力ありがとうございました～</li> </ul>

## 【 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：070-91119-1567          メール：wacco0826@gmail.com</p>
--	--



# 会員のひろば



大西 孝子

## 絵手紙同好会

老害とハラスメントは親類か  
ゴミを見て生活態度省みる

たろちゃん

## 川柳

毎朝の  
友のメールを  
ゴクゴクと  
我が心の  
栄養ドリンク

寺島  
しのぶ

## 五行歌の会

同級生の訃報が届く春の夜  
桜スイーツが私を癒す

小西  
和子

## 老いに向き合って

気が付けば何時の間にか自分がすっかり老人になっており、それが故の不都合さや不甲斐無さに自ら呆れ、腹立ちさえ覚えることの何と多い日々か。更に何かの話しに折りに、敢えて「老人」とは言わず「シニア」などと表現している自分にも気づきます。「老」という文字。嘗ては敬意を持って「老」の字を使う言葉「長老」「老公」「老熟」など沢山あり、「老」はマイナスのイメージではなかったはずなのに、いまは身近で老害などという言葉が行き交い、高齢者にとり生きにくい状況となっているのが現実です。

老いた今、自分が思うこと。ただただ長生きしたいとは決して思いませんが、頂いている命の時間のある間、出来るだけ自分が自分として居られる様ありたい。そのためには少しでも自分の若さを保つ努力をしなければならぬでしょう。とはいえ、年をとりながらも若さを保つということは大変な事であり、それが年齢の無視や、老いからの逃避に繋がらぬよう、老いを謙虚に受け入れ、無理のない範囲でということが必要となるでしょう。そのことに気が付かず無理をしてしまうと若い方たちから「老害」などという思いもしない悲しいことばで表現されることとなり、結果、迷惑をかけてしまうことになりかねませんから。では年をとっても、正常な頭や健康を保つために何か出来ることはあるか。

社会的に老人と呼ばれる沢山の人達が、前向きな気持ちと意欲を持って集い、交流したり相互に学び合うことにより、自立した主体的な生き方を目指す事が出来る場としてあるのが、それこそが私たちのシーズネットだと改めて気づきます。めあてを持ち、出かけ、交流し合い、支え合う。2001年創設のNPO法人シーズネットの活動。これまでの長い間、その活動に参加することにより、どれほど多くの人達が、生きる力や希望、喜びを享受してきたかしれません。既に後期高齢者となって久しい今の自分ではあるけれども、あらためてシーズネットに感謝の日々です。

「いつも何か素敵な事が貴方を待つよ、オー、シーズネット！」 (シーズネット一会員より)

贅沢は言いません

最後に願う事は、生きている間、何とか頭の方だけは、正常を保ってほしい、そしてできれば足腰も。

## 《 現役北大生と巡る！北大祭ツアー 》のご案内

wacccoの学生が、人気の模擬店や展示、普通の大学生の生活をご紹介します！

日 時：2026 (R8) 年6月6日 (土) 10:30 集合 (自由解散)

集合場所：北大正門前 (北9条西5丁目)

参加費：無料

申込：不要 (当日直接集合場所へお越しください)

持ち物：特になし

緊急連絡先：070-9119-1567

※ 小雨決行

## 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＞

日本の介護は、2040年に向けて大きな課題に直面しています。85歳以上の高齢者の方は今後も増え続ける一方で、支え手となる現役世代は減少し、介護職員の不足は、これからさらに深刻になると考えられています。こうした状況の中、介護保険制度では「限られた人材で、いかに必要な介護を支えていくか」が、重要なテーマとなっています。この課題を解決するための大切なポイントの一つが、「生産性の向上」です。

「介護の生産性」と聞くと、少しなじみにくく感じる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、ICT（情報通信技術）を活用して記録や情報共有を効率よく行ったり、日々の業務を見直したりすることで、介護職員が本来大切にしたい「人に向き合うケア」に、より集中できる環境を整えることが求められています。これからの介護は、ただ介護をする人の数を増やすということだけではなく、働き方を工夫し、介護の仕事にやりがいや誇りを持てる職場をつくっていくことが、ますます重要になってくると感じています。

もう一つの大切な視点が、地域の高齢者のみなさん自身の活躍です。介護は「支えられる側」だけのものではありません。高齢者の方が、生活支援や介護の仕事の一部を担うことで、社会とのつながりを持ち、生きがいを感じる場にもなっています。地域で支え合い、それぞれが無理のない範囲で役割を分かち合うことは、介護人材不足への現実的な対応につながります。そして、それが誰もが安心して歳を重ねていける社会づくりへと結びついていきます。週に数日、短時間から関わることも可能です。

理事 細田 高

(今回は、理事 小野寺 さゆみさんです)



## サークル間リレー



### (245) 「グラウンド・ゴルフ倶楽部」

グラウンド・ゴルフにトマリという言葉があります。考案された鳥取県泊村（現湯梨浜町）にちなんで打ったボールがホールポストに入って止まった時に呼びます。グラウンド・ゴルフは遊びや楽しみをそして仲間と気分よくプレーすることを大切にしています。環境に応じたローカルルールでプレーすることができるのです。

次号は(246)「健康麻雀サークル」

## 編集後記

ゴールデンウィークも終り、そして進学・就職と環境が変わった方々も2ヵ月が過ぎ新しい環境に慣れてきたころでしょうか？多くの人達が待ち焦がれていたと思われる桜。今年は例年にない早い開花・満開となりましたが、皆様は楽しむ事ができたでしょうか。桜前線は沖縄をスタートし、約4ヵ月で道内の最終地点（釧路・網走）に到達したのは5月3日のようでした。これも平均気温の上昇や地球温暖化によるものでしょうか？

一方、中東での戦争は全世界の人達を恐怖に陥れる状況になってしまいました。一般家庭はもちろん、医療機関や飲食業界などあらゆる職種の方々に悪影響を及ぼしています。一日でも早く安全で住みやすい世界になりたいものです。

(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 (4月末現在)

総数：710名(旭川支部207名/函館支部69名)

- |             |   |     |
|-------------|---|-----|
| ・正会員：69名    | 男 | 188 |
| ・賛助会員：634名  | 女 | 515 |
| ・団体会員：7名    |   | 703 |
| ・平均年齢：76.5歳 |   |     |

## シーズネット通信6月号 <<通巻294>>

2026年（令和8年）6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