



巻頭言

メモを取る生活のススメ

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

この頃忘れやすくなってきました。年相応と言えそうですが、なかには 74 歳、もうすぐ後期高齢者、日常生活に支障をきたす忘れ方が少しずつ増えてきたような……。近頃で言えば、ダブルブッキング（同じ日に 2 つの予定を入れてしまうこと）もありましたし、「〇日までに返事するね」といっていたことを忘れて義理を欠くことなど重なって、いよいよ認知機能が低下してきたかと、心配します。

でも、認知症の判断で良く知られている話では、今日の朝食を思い出せないのか物忘れて、朝食を食べたことそのものを思い出せないのが認知症と言われています。であれば、まだ物忘れ程度かなとも思っていますが、やはり対策は必要かなと思い、毎日その日の予定や、やるべきことをメモするようにしました。

以前から、スマホで Google のスケジュール機能を使用し、その日の行動は載せていましたが、それでも忘れるんですよね（トホホ）。そこで、付箋紙（ポストイット）に予定とその日にすべきこと（TODO）を書くようにしたのです。結構、効果てきめんで、特にすべきことをしたときに付箋紙の記載欄に成し遂げたことを横線で消していくというのは小さな快感です。

作家の小川洋子さんの小説に『博士の愛した数式』という作品があります。この小説に登場する「博士」は、ある事故の後遺症によって新しい記憶を 80 分しか保つことができません。80 分を過ぎると、それまでに会った人のことも話したことも忘れてしまいます。そして、博士の背広の袖にはいつも古びたメモが留められています。そこには、「ぼくの記憶は 80 分しかもたない」と書かれて

いて、さらにおびたしいメモが貼り付けられています。つまり博士は、忘れてしまうことを前提にして、忘れても困らないようにしたのです。これは、博士が自分自身の記憶障害を補うための「外部記憶」ともいえるものです。

私たちは、記憶力が低下すると、「忘れないように頑張ろう」と考えがちです。しかし、認知症あるいは認知機能が低下してきた人に必要なのは、忘れないように努力することだけではありません。「忘れてしまっても大丈夫なように、環境や道具で支える」という発想が大切なのだと思います。

その一つが、メモです。例えば、「9 月 10 日 10 時病院」、「〇〇さん 3 時来訪」といった簡単なメモをいつも見える場所に置いておくと、今日やること① 〇〇を買いに行く、② 〇〇に連絡する、というように、毎日の生活の予定を「見える化」することです。また、認知症が進行しつつある方には、①薬を飲む、②ごみを出すなど、日常で習慣化してわざわざメモにしなくてもという行動を、メモでご本人に認識させることも有効でしょう。こうすると、メモは単なる「忘れないための道具」ではなく、本人の生活を支える道具になります。

「できなくなったことを本人の努力だけで補わせる」のではなく、道具や環境を使って補えるのです。多分、皆さんも自分なりのメモを活用しているかと思いますが、その習慣を続けましょう。

さて、9 月 10 日にシーズネット祭りがエルプラザで開催されます。いつもながらサークルの参加者が多彩な催しを繰り広げます。ぜひ、会場に足を運んでください。お待ちしております！

～ シーズネット市民公開講座 ～

<これからの暮らしのアドバイス 2026 改めて終活を考える>

- ◎ 9 月 15 日（火） 高齢者住宅の選び方 シーズネットシニアアドバイザー 西原桂子さん
- ◎ 10 月 22 日（木） 終活のお金にまつわる悩みごと 行政書士山田敦子事務所 1 級 FFP 技能士 山田敦子さん
- ◎ 11 月 19 日（木） 認知機能低下を防ごう シーズネット脳活塾 柿沼英樹 塾長
- ※ 各回先着 20 名 受講料各回 500 円 会場：シーズネット研修室 申込：事務局 ☎ 717-6001
(詳細はシーズネット通信 8 月号に同封のチラシを参照してください)

7月運営会議報告

日時：令和8年7月29日（水）

場所：シーズネット研修室 出席7名

進行：千秋副理事長

II 活動計算書の件

4月～6月	管理部門	－1,170千円
	事業部門	594千円
	トータル	－576千円

I 事業関連

- ・サ高住登録等 4～6月
北海道 新規1件(前年+1) 更新6件(前年-1)
札幌市 新規0件(前年-1) 更新4件(前年-1)
- ・有料老ホ（札幌市） 4～6月
事前協議 受理8件(前年-3) 処理済13件(前年+6)
設置届 受理6件(前年-2) 処理済12件(前年+8)
- ・暮らしのアドバイス 9/15から3回シリーズで実施
- ・シーズネット祭り 9/10(木) 札幌エルプラザ
- ・大通り花壇活動 8月6、20、27(木)

III 認定NPO法人関係

(R6.2.13付札自治第219号にて認定～R11.2.12まで)
「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

IV その他

- ・サークル活動費の事務所受け取りを、担当者不在の場合、鍵付きメールボックスへの投函方式とした(サークル会議で周知済)
- ・月～金事務所に責任者が不在とならぬよう役員等の出勤日を決めた
- ・寄付を受けた古着、古布段ボール1箱分、7/14溪仁会法人本部にお届け

8月サークル会議報告

日時：令和8年8月6日（木）10:30～

場所：シーズネット研修室 出席：24名

司会：田村・平井

記録：瑞原・田中

・参加者名簿 決定（8月末迄提出）

I 事務局連絡事項

事務局大塚さんから

- ① 熊本地震の支援募金について
全員一致で実施決定（通信掲載、募金箱等々）
- ② サークル参加費の回収ボックスは順調です
- ③ ウェス回収お陰様で段ボール5個 西円山啓樹園へ
- ④ サークル参加時転倒事故あり 十分気を付けましょう

② 最終チェックと確認

- ・会場図と掲示場所の一部変更
- ・役割分担と一部追加等の確認
- ・音響打合せ日は9/2のみに変更（3日は中止）
12時～12時30分迄の30分間のみ
機械、照明、音響、清田さんビデオ、野いちご
合唱、ステップ&ステップ、ステップ&カラオケ
歌謡サークル の順番で実施予定
- ・各サークル紹介は田中さんと打合せの事
- ・五行歌の「シニアのつぶやき」募集に協力お願い

II 議題 シーズネット祭りの件（済）

- ① ・プログラム 決定
・各役割分担 決定
・ポスター、他 決定

・インターネット掲示板「サツイ」紹介 瑞原さん
※本番当日(9/10) 関係者は8時45分集合

次回「サークル会議」は10月8日(木)研修室です。

略語あれこれ 第9回「タイパ」

タイムパフォーマンス（time performance）の略語。費やした時間に対する効果や成果、満足度のことです。短い時間で高い満足度を得られた場合、タイパが高く（良く）、時間をかけたにもかかわらず、満足度が少ない場合はタイパが低い（悪い）ことを表します。生まれた時からインターネットやSNSが身近な世代は、動画を倍速で視聴する、ショート動画を活用するといった行動も見られるようで、使える時間が増えて情報量も増えてタイパが良いのでしょう。タイパを高めることで、生産性向上、ワークライフバランス向上などのメリットがある一方、深い理解や学びの欠如、プロセス（過程）を軽視してしまう、時間に追われて疲労感を感じる場合があるなどのデメリットもありますので注意が必要です。

ちなみに英語圏ではtime performanceと言っても通じないようで、time-efficient（タイパが良い）、time efficiency（時間効率）、return on time（時間対効果）などの表現を使うそうです。

そう言えば、昔「下手の考え休むに似たり」と言われた記憶があるのですが、これは「タイパが悪い」ということですね…

寄付金

匿名 10,000円

ありがとうございました。



2026 年度 社会貢献活動

日 程	場 所	活 動 内 容
9 月 3 日～毎週木曜日	大通公園西 3 丁目	花壇整備活動(各班毎)

【サロンこのはな便り】

7 月 29 日、新木の花団地 第一集会所で「第 3 回オカリナを楽しむ会ミニコンサート」を開催しました。楽しくをモットーに月 1 回の練習の成果を素朴でやさしい音色が魅力のオカリナで「浜辺の歌」「あの素晴らしい愛をもう一度」など 14 曲を 40 名の皆さんにお届けしました。♪



【野幌森林公園で木の実を採取しよう】

活 動 日：9 月 29 日(火曜日)

活動内容：樹木の種を採取してバラマキ植えをします。

集合場所：地下鉄東西線 新札幌駅北口改札口

集合場所から現地往復はタクシー（参加者負担なし）

申 込 み：011-717-6001（シーズネット事務局）

締 切 り：9 月 18 日(金曜日)



【お知らせ】

◎ 「令和 8 年度熊本地震の支援募金」を受け付けます。詳しくは同封のチラシを参照願います。

◎ 例年、皆様にご協力いただいた「赤い羽根街頭募金活動」、今年は中止します。

【報告】

皆様からご寄付頂いた古布を裁断し、2026 年 7 月 14 日（火）に奥田理事長より社会福祉法人湊仁会本部 谷内理事長へ贈呈いたしました。

これからも多くの医療、介護施設に届けたいと思いますので、ご家庭に眠っている古布のご寄付をよろしくお願いいたします。



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。

★ピアノ教室★ 9月の予定は次のとおりです。 日 時 9月29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	呼びかけ 英語で楽しく話そう 第1回目はペアになって挨拶をする、手作り名刺交換をするなど、遊び感覚で会話を楽しみました。 日 時： 9月4日(金) 10:30～11:30 場 所： シーズネット研修室 会 費： 1,000円(参加費、講師交通費等) 申 込： 9/1までに代表にショートメールで 次回は 10/16 (金) 予定
★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 9月2日(水)14:00～15:30、15日(火) 10:00～11:30 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	その他：講師は、北大留学生に日本語を教えている “佐々木彩乃”さんです。 絵手紙同好会 “十五夜(月見)”をテーマに絵手紙を描きましょう!! 日 時： 9月11日(金) 13:30～15:00 場 所： シーズネット研修室 会 費： 300円
★卓球教室★ 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 9月17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。	わくわく同好会・旅行サークル合同 岩出山伊達家が開拓した当別町の歴史探訪 ～①当別神社 ②当別伊達記念館 ③幻の映画「大地の侍」鑑賞(1956年公開 東映)&素敵なCaféでランチを愉しみませんか? 日 時： 9月12日(土) 集合9:05(解散/16:46) 集 合： JR札幌駅東口みどりの窓口周辺 場 所： 当別町 会 費： 2,300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 JR交通費各自負担(1,700円/ICカード使用可) 映画はHAL財団による巡回プロジェクトの提供
呼びかけ マンダラノートの会 大谷選手も書いているマンダラチャートを使ったノート！ 9月のテーマは「葬儀」です。元気な今のうちにやっておくべきことが見えてきます！楽しく語りあいましょう！ 日 時： 9月18日(金) 10:30～12:00 場 所： シーズネット研修室 会 費： 300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。 その他： ノート代1,000円(1冊あればOK) 毎回購入する必要はありません。	モルツクサークル 暑さ対策で屋内対策としています。涼しい環境で楽しみませんか。9月は会場の関係で7日です。 今度の予定やイベント等のHPです ↓ 御覧ください https://sites.google.com/view/seedsmorukku/home 日 時： 9月7日(月) 10:00～12:00 場 所： 東区民センター3階 視聴覚室(北11東7 東区役所併設) 費 用： 500円 申 込： 木村 9/9(日)まで ショートメールまたは留守電にお願いします。 または上記HPの参加フォームで(試行中)
	ステップ&ステップ さあ～いよいよお祭りですね！練習した成果を一気にお祭りでステップに込めましょう！！ 日 時： 9月2日(水)、9月7日(月) 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) ※参加申し込み不要

サークル&教室活動

シーズネット合唱団

さあ、今月10日は祭りですね！いつもの集まりの楽しさを皆さんにお伝えできるといいですね。

みんなでたっぷり楽しみましょう！

日 時： 9月1日(火)、8日(火) 10:30~12:00

(9月10日はシーズネット祭りです)

場 所： 札幌市民交流プラザ4F 控室401

曲 目： 宗谷の岬 埴生の宿 モルダウの流れ

You are my sunshineなど

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

声を出しましょう。楽しくやさしい本を声に出して読みましょう。

日 時： 9月8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

バラの園 美へのいざない 足止まり

言葉失い 響くはシャッター音 作：西原桂子

日 時： 9月1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

片づけ倶楽部に毎月参加すると・・・少しずつ片付けられるように・・・そしてついに「自宅に来てください!」というメンバーも！例会9月25日としていましたが、刈バ-さんのル-ムツア-のため9月はお休みです。

※ 次回は10月23日(金) 10:30~12:00 研修室

楽しいリコーダー入門

今年初めてセミの声を聞きました。夏だ、夏だとはしゃぐセミ、暑いけど楽しいこの季節。心明るくリコーダーを吹きましょう。

日 時： ①9月7日(月) 9:00~12:00 ※

②9月14日(月) 10:30~12:30

場 所： ①鉄西会館(北10西4) ※

②札幌市若者支援総合センター

(南1東2 大通バスセンタービル2号館)

※ 7日、場所、時間変更

会 費： 700円(会場費・楽譜代)

申 込： 代表まで

百聞会

今回は、北大植物園の主な建物(宮部金吾記念館、北方民族資料館、博物館本館)の見学です。

雨天決行です。

日 時： 9月15日(火) 10:15集合出発

集 合： かでる2・7 1階ロビー(北2西7)

場 所： 北海道大学植物園(北3西8) ☎221-0066

会 費： 2,500円(入園料、昼食代等)

申 込： 國廣康雄

その他： 昼食(日本生命ビル1階 丸海屋)

※ 急なキャンセルはキャンセル料発生します

歩こう会

地下鉄新さっぽろ駅→大地の手→北海道博物館→
→開拓の村

日 時： 9月18日(金) 10:15~13:30

集 合： 10:15 地下鉄東西線新さっぽろ駅事務室前

場 所： 北海道博物館、開拓の村

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、水各自持参

※ 入館、入村 65歳以上無料、年齢証明資料要

楽しいお花

9月10日のシーズネット祭りで通常より花材をアップし、華やかに飾りましょう。

日 時： 9月10日(木) 9:00~10:00

場 所： 札幌エルプラザ3階ホール

会 費： 2,500円

申 込： 9月7日まで

不在時留守電に

ステップ&カラオケ

夏の暑さ、お盆の忙しさも終わりにやれやれ！皆様疲れはとれましたか？ さあ今月もカラオケとダンス、元気な姿でお会い致しましょう！

日 時： 9月17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)

❖❖プロによるワンコインレッスンは

毎月開催中(11:30~12:00) ❖❖

サークル&教室活動

スマホを楽しむ会

【文字入力の基本】 苦手な文字入力はキーボードから！
アンドロイド端末ならジーボード～Gboard の使い方を
丁寧に解説～

日 時： 9月24日(金) 10:30～12:00

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

初心者にできるようになってほしいこと

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

男の料理教室

メニューは卵とほうれん草の炒め物と、もう一品です。
初心者、女性、参加お待ちしております。

日 時： 9月24日(木) 10:00～ 12:40

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、バングナ、前掛け、ふきんです。

みんなで楽しく作っていただきましょう！

健康麻雀サークル

会員の増加に伴い、毎回人数制限をさせていただきます。
9月21日「敬老の日」もみんなで楽しみましょう。

日 時： 9月7日、14日、21日、28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

歌謡サークル

シーズネット祭りです。参加し歌おう青春時代。

(コーヒータイム1時間+カラオケ2時間)

日 時： 9月1日(火)歌唱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5階 ☎520-1022

会 費： 1,100円

申 込： 直接会場へお越しください

その他： ①ラウンドワンカードを持っていない方は受付で
カードを作成して下さい。(1年間350円)

②カードが無い方、忘れた方は1,200円です。

5F受付でシーズネットと伝えてレシートを貰い

6F34号室にお越しください

PHP友の会

①月刊誌PHPの読後感想 ②サブテーマなし自由談話

日 時： 9月24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。

シーズネット絵本の会

いよいよボランティア活動始めますよ。絵本の勉強を
しながら楽しみましょう。

日 時： 9月3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

ゴルフを楽しむ会

2026年 第5回 開催

日 時： 9月9日(水) 集合8:00 スタート8:30

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

グラウンド・ゴルフ倶楽部

暑い日が続きます。用具は揃っていますので
手ぶらでお越しください。飲料水を忘れずに。

初心者の方大歓迎です。

日 時： 9月14日(月) 10:00～12:00

9月28日(月) 10:00～12:30

場 所： 平岸1条4丁目UR団地多目的広場

集 合： 9:50迄にUR団地内の「サロンこのはな」に集合

会 費： 300円

申 込： 不要

9月開催お休みのお知らせ

- 朗読会「野いちご」(次回10月16日です)
- お酒とグルメの会
- 片づけ倶楽部

【 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



会員のひろば



大西 孝子

絵手紙同好会

子供たちに
心配かけたくない
8010難しい
だったらチャッピー
頼るしかない

ひろピー

投稿五行歌

万緑の力
全てを生かす
生命力の師
人は何を学び
生きてきたのでしょうか

大谷 洋子

五行歌の会

短歌
手の平に落ちて来そうな満月を
受けて今宵は眠りに落ちむ

本田 征子

押し活の夫婦旅行で、出会ったホテル

私には、押し活の人が二人います。一人は、歌手の青木まり子さん。もう一人は、チベット出身の歌手・語り部のバイマーヤンジンさんです。この二人のライブショーや講演会には、日程に都合がつけば東京や大阪に、私の仕切りで、夫婦で参加しています。今年2026年4月8日(水)、大阪でバイマーヤンジンさんの講話と歌のイベントがあり、夫婦で参加。イベントの終了後、関西空港の一つ手前の、りんくうタウン駅側のホテル(スターゲイトホテル関西エアポート)で19時頃にチェックイン手続き。この時、翌日の関西での飛行機の便の関係で、ホテルを朝8時頃に出る空港までの送迎バスを希望しましたが、もう朝7時15分発のバスしか空いていませんでした。同行の妻が、NHKの7時15分から45分までの朝ドラを見たがるし、ホテルの朝食は6時30分からだし、どうしたものかと思案しておりました。

この時、受付の若い女性が「少しお待ちください」と言って、別な所に走って行かれました。7、8分経ったでしょうか、小走りで戻られ「2名さま、8時のバスの席が用意できました」との福音です!!!! 私、スタッフのこの言葉と対応に、このホテルに惚れました。関西を使う時はこのホテルにします。

そして、次の日の朝食、外国人も多いがメニューが和・洋とも豊富で素晴らしいです。特に北海道人として、イクラがあったのがビックリ。ご飯が見えないほどイクラを山盛りにして食しました。道外の数多くのホテルに泊まりましたが、イクラを見たホテルは、ここのホテルだけです。そう言えば、アイスクリームもあったので、今度、孫たちも連れて泊まろうと思っています

青木 基成

2026年シーズネット祭り

9月10日(木) 10:30 札幌エルプラザ(北8西3) 皆様のご来場
お待ちしております! 今月号に同封のプログラムをご持参ください! (^_^)



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＞

シーズネットの会議の話し合いで、シーズネットの役割とは何かとか、シーズネットができた時から、今は社会的に大きな変化があり、その役割も大きく変わったのでは、変わる必要があるのではと議論されることがあります。2001年発足時には、シーズネットの会員は平均年齢66歳でした。2026年平均年齢は76歳と10歳会員の平均年齢も上がりました。また時代は60代70代の人も働き続けることも多く、外国人労働者に依存する職種も多くなってきております。現実に定年後の人たちを中心にするシーズネットも大きな変化を求められています。

そんな折寄稿文を依頼されることになり、久しぶりにシーズネット発足時の資料に目を通す機会を与えていただきました。その中にシーズネットという組織を考える前の資料の中に、中高年の主体的な生き方とネットワークづくり支援といった表現があり、岩見さんは中高年（この時は定年後といった考え方だったようですが）の人のその後の人生を今までの生き方以上に主体的に人生に関わりを持って生きていくためには、ネットワーク作りの支援を行う必要性が綴られておりました。考えてみれば、サークルもそれ以外の活動も全て主体的に自分の人生に関わることで高齢者の生活を豊かにする事業であり、高齢期の人生を豊齢期の人生にするための組織を夢見ていたのではないのでしょうか。社会が変化しようが、定年が伸びようがそんなことにとらわれることなく、シーズネットの役割は一人ひとりの人生を主体的に生きること支援をする組織にあると改めて気づかされました。

私たちは今一度、岩見さんの夢とともに自分自身の人生や生活を考える必要があると思わされました。

監事 小野 忍

（次回は、監事 佐藤 隆さんです）



サークル間リレー



(248) 「朗読会「野いちご」」

おとなのための朗読会です。メンバー3人がそれぞれの個性を生かし作品を選びます。朗読の世界を読み手、聞き手の双方で楽しみ、共有したいと思います。頭に浮かぶ想像の世界をぜひお楽しみください。年に4回開催し、次回は10月13日火曜日午後1時30分からシーズネット研修室で行います。私達3人が笑顔でお待ちしております。

次号は(249)「シーズネット合唱団」

編集後記

あれから10年後、再び襲ってきた熊本地震。3年前に友人と九州旅行をしたときに、新しくなったあのお城の石垣は見てきたのに、見事に崩れてしまいました。2018年9月に発生した北海道胆振東部地震から8年になろうとしています。小さな地震はいまでも時々体験しますが、地震大国の日本は活断層も豊富なようで、いつどこで発生しても不思議はないようようです。

水・電気などライフラインの中断が生活にどれほど影響を与えているかを8年前の地震で思い出しました。災害は忘れた頃にやってくるとも言われています。今一度身の回りの点検・整備をしましょう!! (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 (7月末現在)

総数：707名(旭川支部213名/函館支部71名)

・正会員：61名	男 182
・賛助会員：639名	女 518
・団体会員：7名	694
・平均年齢：76.5歳	

シーズネット通信9月号 <通巻297>

2026年(令和8年)9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