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＞

「地域家族のススメ」

シニア生活をより豊かにするための考え方として「地域家族」という発想が注目されている。これは、血縁に限らず、同じ地域で暮らす人々をゆるやかに家族のように捉え、互いに支え合いながら生活するという考え方である。高齢期は、身体的な変化や社会的役割の縮小によって孤立しやすくなる一方、地域とのつながりを再構築することで安心感と生きがいを得られる時期でもある。

地域家族の利点は、日常の小さな困りごとを気軽に相談できる相手が増えることだ。買い物の付き添い、病院への移動、ちょっとした見守りなど、家族だけでは補いきれない支援を地域の仲間が担うことで、生活の負担が軽減される。また、地域の行事やサークル活動に参加することで、役割や居場所が生まれ、精神的な充実にもつながる。これがシーズネットの大きな役割になります。

さらに、地域家族は「助ける側」と「助けられる側」が固定されない点が特徴である。高齢者が若い世代に知識や経験を伝えたり、地域の子どもを見守ったりすることで、互いに価値を交換しながら関係が深まる。こうした双方向のつながりは、地域全体の安心感を高め、災害時や緊急時にも強いコミュニティを形成する。

理事　大島　康雄

（次回は、理事　山本 純子さんです）



サークル間リレー



(250)「マンダラノートの会」

0.人生の未来図　1.私の人生　2.病気・介護状態になったら　3.大切なひとへのメッセージ　4.葬儀　5.お墓（納骨）　6.財産　7.相続・遺言　8.供養　9.人生の地図　という10のテーマからできている「マンダラエンディングノート」を毎回1テーマずつ書いていきます。3×3の9マスのマンダラチャートに「魔法の質問」が書いてあり、それに答え、語り合います。自然と自己コーチングできて、心の奥底が見えてくるノートです。お気軽にご参加ください。

次号は(251)「ステップ&カラオケ」

編集後記

もう秋ですね～　昨年の夏が暑すぎて…今年はさらに大変だと覚悟していたら肩透かしでした。

本州の暑さ40度超え、熊本の台風被害、千葉県の水被害、「踏んだり蹴ったり」で気の毒に思います。世界ニュースでもカナダの山火事、ネパールの氷河溶解等々、人間ひとりひとりが「自分事」として真剣に考えないと10年もしたらどうなることやらです。あまりにも便利な生活に慣れすぎた結果か・・・。

では、私は何をすべきか?よく分からない。国が昔のイケイケどんどんでなく、個人は、会社は、こうしてと指針を示してほしいなあと思います。何か一つ二つは実行します。一日二食実行中。　（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下さい。

会員数（9月末現在）

総 数：710名(旭川支部215名/函館支部70名)

- **正　会員：　63名**　　**男　178**
- **賛助会員：640名**　　**女　525**
- **団体会員：　7名**　　**703**
- **平均年齢：76.5歳**

シーズネット通信11月号　<<通巻299>>

2026年（令和8年）11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