SEEDS NETWORK シーズネット

シーズネット通信

2026年
11月号
通巻299号
令和8年11月1日



巻頭言　地域の暮らしを支える「生活支援コーディネーター」

NPO法人シーズネット理事長　奥田　龍人

皆さんは「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」という名前をご存じでしょうか。2014年の介護保険法改正を受けて始まった「生活支援体制整備事業」を推進する役割を担う人です。地域の支え合いを育てる大切な存在ですが、その名前や活動は、まだ十分に知られていないように思います。

今年、私は縁あって、このコーディネーターの養成研修に携わることになりました。各地の活動を知る中で、地域の困りごとに向き合い、住民とともに工夫を重ねる姿に感心しました。

2000年に始まった介護保険制度は、介護を家族だけで抱え込まず、社会全体で支える仕組みです。訪問介護では、本人の状態や必要性に応じて、身体介護や調理、洗濯、掃除などの支援を受けられます。ただし、暮らしの困りごとすべてに対応できるわけではありません。電球の交換、重い家具の移動、灯油運び、玄関前の除雪、庭の草むしりやペットの世話、大掃除、家族のための家事などは保険の対象になりません。

しかし、これらの作業は、保険の対象外だからといって生活に必要がないわけではなく、自宅で暮らし続けるために欠かせない作業でもあります。元気なうちはできても、体が不自由になると、一つひとつが大きな負担になります。

民間の生活支援サービスを利用する方法もありますが、費用が負担となる人もいます。ボランティアによる支援も広がっていますが、活動する団体や担い手が少ない地域もあります。

そこで力を発揮するのが、生活支援コーディネーターです。地域の困りごとを把握し、住民や団体、事業者などをつなぎ、必要な支援が生まれるよう働きかけます。すでにある活動が長く続くよう、運営や担い手づくりを支えることも役割です。自らすべてを引き受けるのではなく、地域の力を結び、支え合う仕組みを育てていくのです。

札幌市社会福祉協議会の生活支援コーディネーターたちは、介護保険サービスではカバーしきれない市民の困りごとを、①ごみ出し、②除雪、③通院や外出の移動手段、④買い物、⑤電球交換や窓ふきなどの高所作業、⑥重い物の移動や運搬、⑦身元保証、⑧話し相手や相談相手、人とのつながり、⑨情報の入手やスマホ・家電の使い方、⑩書類の記入や各種手続き、⑪地域活動などの担い手不足、という「新・札幌ニーズ11」にまとめました。どれも身近な暮らしに関わることばかりです。

今は「自分でできる」と思っていても、体が動きにくくなったり、認知機能が衰えたりしたとき、誰に頼めるでしょうか。離れて暮らす家族だけでは、対応しきれないこともあるでしょう。

生活支援コーディネーターは、こうした困りごとを地域で受け止めるため、住民とともに知恵を出し、活動しています。その取り組みを知ることは、私たち自身のこれからの暮らしを考えることにもつながります。「ちょっと困った」と言える相手がいて、「それなら手伝える」と応じる人がいる。そんな地域を、私たちも一緒に育てていきたいものです。

次回は、各地域のコーディネーターの方々の活動を紹介したいと思います。

さて、9月10日のシーズネット祭りは、昨年よりも一般市民の方などの来場者が増え、楽しく賑やかに開催することができました。会員の皆様のご協力に感謝申し上げます。

◇◇　今後の講座、セミナーのご案内　◇◇

◎これからの暮らしのアドバイス2026　「認知機能低下を防ごう ～認知機能低下は認知症への道～」

日時：11月19日（木）13:30～15:00　場所：シーズネット研修室　講師：シーズネット脳活塾 柿沼英樹塾長

シーズネット通信8月号に同封のチラシ参照　　みんなで楽しく脳活！

◎シーズネット市民公開講座　「世界遺産セミナー ～地球のたからもの、人類の宝物を巡る旅～」

日時：12月9日（水）13:30～15:00　場所：エルプラザ4階研修室

シーズネット通信11月号に同封のチラシ参照　　旅行に行く行かないは別として世界遺産を巡ってみましょう！

9月運営会議報告

日 時： 令和8年9月30日（水）
場 所： シーズネット研修室　出席9名
進 行： 千秋副理事長

Ⅰ 事業関連
- サ高住登録等 4～8月
  北海道　新規1件(前年＋1)　更新10件(前年－3)
  札幌市　新規0件(前年－1)　更新11件(前年－1)
- 有料老ホ（札幌市） 4～8月
  事前協議　受理13件(前年－3)　処理済16件(前年＋8
  設置届　受理12件(前年－2)　処理済16件(前年＋9)
- 市民公開講座 9/15から3回シリーズ(10/22、11/19
- シーズネット祭り　9/10　参加者260名
  寄付金47,580円　支出76,532円　収支－28,952
- 大通り花壇活動　10/1、8、22日
- 北大ガレージセール　10/13（手伝い12名予定）
- 住まいの情報セミナー　10/28
  第2回　10/28　高齢者向け住まいの探し方

Ⅱ 活動計算書の件
- 4月～8月　管理部門　－1,616千円
  事業部門　1,312千円
  トータル　－304千円

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
- 第71回理事会11/12（木）理事4名欠席連絡あり
- 2026年度上期事業実施結果を10/16までに提出
- 支部代表者会議（前年12/11）
- 個人情報保護勉強会11/12理事会後で調整(佐久間行政書士)
- 熊本地震支援募金～札幌8万円、旭川2万円　熊本県社会福祉協議会に送金（災害ボランティア活動支援金）
- ピアノ、太極拳、卓球教室　事務局で申込受付
- 世界遺産セミナー12/9(水)、1/15(金)市民公開講座で
- 第三者評価研修会10/22(木)エルプラザ(オンラインでも)

10月サークル会議報告

日 時： 令和8年10月8日（木）10:30～
場 所： シーズネット研修室　**出 席：** 23名
司 会： 川原　真砂　**記 録：** 西原・横山

Ⅰ 事務局連絡事項
① シーズネット祭り無事終了、ご協力に感謝します
会員182名(160)＋一般市民78名(72)＝260名(232)
寄付金47580円 、新規会員3名入会しました。
② 熊本県災害支援金　10万円(札幌8万円、旭川2万円)
ご協力大変ありがとうございました
③ 市民公開講座　第1回目終了
2回目10/22「住まいのアドバイス」山田敦子先生
3回目11/19「認知機能低下を防ごう」柿沼英樹先生
④ 10月13日　北大ガレージセール申込等終了しました
⑤ 逆ハラの件(男性から苦情あり)お互いに十分注意の事
⑥ 新サークルはホームページ用写真と文章提出の事

Ⅱ 議題 祭りの反省会
※ダイジェスト動画(清田さん制作)を見てから打合せ
(動画のホームページ掲載は12月会議にて決める)
良かった点
・進行が時間どうりで全体としてスムーズだった
・司会が良くビンゴの準備から景品配布迄円滑に進んだ
・「シニアのつぶやき」等　多くの協力があった
改善すべき点
・歌声や音が聞こえにくい客席があった
・野いちごの本番で会場が暗くなり原稿が読みにくかった
・機器操作は素人だからその辺も考慮しておくこと
・ビンゴは1つのチームで運営したほうが良い
・参加者名簿はこのはな、森づくり花壇等々も把握すべき
「今後予定」　課題ある方は幹事へ直接連絡の事
11月は休会12月千秋さん出席1月は奥田理事長出席予定
次回「サークル会議」は12月10日(木)研修室です。

略 語 あ れ こ れ　第11回「 LCC 」

Low＝ロー（低い） Cost＝コスト（費用、価格） Carrier＝キャリア（運ぶもの、運送業者など）

「Carrier」は、運送・物流の分野では運送業者、航空会社など、IT・通信分野では携帯電話会社や回線事業者などに使われますが、医学や物理の分野でも使われる言葉です。日用品でもスキーキャリアなどに使われます。

LCCと聞くと先ずは航空会社が思い浮かびますが、日本語では「格安航空会社」と呼ばれ、よく耳にするのは、ピーチやジェットスターではないでしょうか。必要最低限のサービスに絞ることで、航空券を大幅に安く提供しているのが特徴です。

検索していて、恥ずかしながらMCC、FSCというのもあるのだと知りました。MCCはミドルコストキャリア（比較的リーズナブルな価格で一定のサービスが受けられる）、スカイマークなど。FSCはフルサービスキャリア（世界中に路線を持ち、無料手荷物預けや機内食など充実したサービスが受けられる）、JALやANAなど。

と書いていると、どこか旅行に行きたくなってきました～。旅行記で行った気になるという手もあるかな･･･どこかに行かれた方、投稿お待ちしていま～す。

2026 年度　社会貢献活動 ＆ 事務局からのお知らせ

🍀🍀シーズネット旭川支部　旭川市から感謝状をもらう🍀🍀

NPO 法人シーズネット旭川支部では、旭川市が実施している平和都市推進事業の一つ「平和の折り鶴」に、会員の皆さんで千羽鶴を折って寄贈する取り組みを 10 年ほど続けており、このたび、旭川市から感謝状をいただいたとの報告がありました。

会員の皆さんで、1 年かけて 2,000～3,000 羽折っているとのこと！
根気強さに感服します！

旭川市は平和都市を宣言し、平和の大切さを伝え、平和の思いを次の世代へつなぐ取り組みを進めており、寄贈された千羽鶴は、長崎市原爆資料館及び平和公園に奉納されているそうです。

シーズネットこんなときQ＆A

今後も問い合わせの多い質問等随時掲載します

Q1 シーズネット事務局の受付時間は？	午前 10 時から午後 4 時までです
Q2 サークル活動に参加するには？	シーズネットカレンダー」裏面の代表者に連絡してください
Q3 継続会費の納入方法は？	更新月の通信に振込用紙を同封します
Q4 会費を納入しなかったらどうなる？	更新月から 2 ヶ月後に退会となります（例：更新月→7 月･･･退会→9 月）
Q5 継続振込用紙を紛失した時は？	再発行しますので事務局にお電話ください



探しています

事務局に設置してある「サークル集金袋」が 9 月 18 日頃から 3 袋不明となっています。
お心当たりのある方は至急事務局まで返却願います。



ご報告

令和 8 年熊本地震
支援募金について

8～9 月に実施しました標記募金に、皆様からたくさんのご協力をいただきありがとうございました。
10 月 1 日に「熊本県社会福祉協議会」に災害ボランティア活動支援金として振込みしましたことをご報告します。

支援金額　100,000 円
（内旭川支部 20,000 円）

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★

11月の予定は次のとおりです。
日 時 ：11月24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・申込はｼｰｽﾞﾈｯﾄ事務局へ ☎011-717-6001
※15分無料体験レッスンも受付けしています

★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 ：11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
問合せ・申込はｼｰｽﾞﾈｯﾄ事務局へ ☎011-717-6001

★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 ：11月26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
問合せ・申込はｼｰｽﾞﾈｯﾄ事務局へ ☎011-717-6001

呼びかけ　英語で楽しく話そう

初心者向けのサークルです。楽しくやりとりしながら日常英会話を少しづつ覚えていきましょう！
日 時： 11月27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： 11/13（金）までにショートメールで代表まで
その他：講師は、「北大国際婦人協会英語」に所属し、北大留学生に日本語を教えている“佐々木彩乃”さんです。

次回は
12/18
（金）予定

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!
11月のテーマは「財産」「誰かに残したいものは何ですか？」預貯金や不動産だけが財産ではないですよね。
日 時： 11月20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。

絵手紙同好会

“木枯らし”をテーマに絵手紙を描きましょう!!
日 時 ： 11月12日（木） 13:30～15:00
場 所 ： シーズネット会議室
会 費 ： 300円

わくわく同好会・旅行サークル合同

札幌の紅葉の穴場スポット「西岡公園水源地」の散策路で双眼鏡でバードウォッチングを楽しみ＆すすきの札幌東急RElでランチブッフェを愉しみませんか❣
日 時 ： 11月6日(金) 集合9:30 (解散／14:30)
集 合 ： 地下鉄南北線・澄川駅改札口
場 所： 札幌市内
会 費 ： 3,000円(参加費＋ランチ代)
申 込 ： 森川
その他： 定員20名
　　地下鉄・バス各自負担（ICカード使用可）

モルックサークル

寒くなりましたが、暖かい室内でモルックを楽しみませんか。会場の関係で23日祝日開催です。
https://sites.google.com/view/seedsmorukku/home
日 時 ： 11月23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　11/22(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の参加フォームよりお願いします。

歌謡サークル

寒い季節です。風邪に負けず、歌を楽しもう。
（コーヒータイム1時間＋カラオケ2時間30分）
日 時： 11月10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　　◎直接会場にお越しください
その他： ①ラウンドワンｶｰﾄﾞを持っていない方は受付でｶｰﾄﾞを作成して下さい。（1年間350円）
　　②ｶｰﾄﾞが無い方、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

10月号で呼びかけしていました「ちょこっと手話の会」ですが、11月は会場の都合で実施できず、12月実施を考えています。



サークル＆教室活動

百間会

つきさっぷ郷土資料館見物（ガイド付き）。
この記念館は、旧陸軍資料が多く展示されています。
会食はホテルポールスター（ランチブッフェ）
日 時： 11月11日(水) 9:50集合（バス移動のため時間厳守）
集 合： 札幌東急デパート南口
会 費： 2,700円（会食費、参加費、経費）
申 込： 田中
その他： 定員20名
※ キャンセルは料金が発生する場合があります

音読を楽しむ会

声を出して本を読む。やさしい本を読む。楽しいですよ。
日 時 ： 11月24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

五行歌の会

ぬくもり　やさし　秋日和
部屋いっぱいに　招き入れ　　作：菊地佐和子
日 時 ： 11月10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

片づけ倶楽部の男性のお宅にご招待いただきました。奥様を亡くされて5年間手つかずのお部屋が毎月片付け倶楽部に通いアドバイスを受けモデルルームのように！みんな勇気をもらいました。
日 時 ： 11月6日（金）10:30～12:00
場 所 ： シーズネット研修室
会 費 ： 300円（会場使用料）
申 込 ： みずはら
※ 次回は12月18日（金）10:30～12:00
終了後ミニ懇親会（自己負担で）

楽しいリコーダー入門

シニアの集まり!! そこで楽しかった、友達ができた、目標をみつけた。参加する自分の中に育った幸せな時間！
日 時 ： 11月2日、16日（月）　10:30～12:30
場 所 ： 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）
会 費 ： 700円（会場費・楽譜代）
申 込： 代表まで

シーズネット合唱団

11月の例会2回は、相澤清講師のご指導を頂きます。あたたかく深みのあるテノールの美声ベテラン講師によるご指導です。発声と合唱をしっかりご指導頂きましょう。とても楽しみです！
皆様どうぞお集まりくださ～い！
日 時： 11月10日(火)、24日(火) 10:30～12:00
場 所： 10日～市民交流プラザ控室401
24日～市民交流プラザ中練習室2
会 費： 600円（会場費、参加費）
☆マスク、名札のご用意をお願い致します。

歩こう会

健康教室（筋トレ＋ストレッチ＋小話）
日 時： 11月12日(木)　13:30～15:00
場 所： 中島体育センター多目的室
地下鉄南北線幌平橋 下車、中島公園内を通り会場へ
会 費： 300円（釣銭なきよう協力を）
申 込： 11月8日(日)締め切り　先着18名
申込後、取り消しする場合も必ず連絡を
担 当： 山内
内田
その他： フェイスタオル、ヨガマット（またはバスタオル）持参。運動できる服装で。更衣室あり

楽しいお花

11月はバスケット基本という花型をします。かごのある方はかごを、ない方は低い器をお持ちください。生花で生けます。持ち帰り用の大きめな袋とハサミをお持ちください。
日 時 ： 11月5日(木)　10:30～12:00
場 所 ： シーズネット研修室
会 費 ： 2,000円
申 込 ： 11月3日(火)まで
不在時留守電に

ステップ＆カラオケ

プロによるワンコインレッスン、今はブルースです。意外と簡単！参加して、覚えて、流れるカラオケと一緒にさあ踊ってみましょう！
日 時： 11月19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時から受付開始
ワンコインレッスンは11:30～12:00

サークル＆教室活動

スマホを楽しむ会

【スマホ写真の印刷】ネットプリントの使い方
コンビニ印刷利用ガイド、PDF印刷、セブンイレブンのマルチコピー機の操作説明
日 時： 11月26日(木) 10:30～
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 ※定員10名
ｱﾝﾄﾞﾛｲﾄﾞ、ｱｲﾌｫﾝの方も同じ内容です

男の料理教室

ﾒﾆｭｰは鶏肉唐揚げとブロッコリーの冷たい料理です。みんなで作って美味しくいただき健康に過ごしましょう。
日 時 ： 11月27日(金) 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、バンダナ、前掛け、ふきんです。

健康麻雀サークル

会員の増加、会場の都合で新規の方の申し込みを制限させていただきます。11月は4回、祝日はお休みです。
日 時： 11月2日、9日、16日 、30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

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 ： 11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。

グラウンド・ゴルフ倶楽部

令和8年最後のグラウンド・ゴルフです。寒さに負けない服装で参加してください。
日 時： 11月2日（月） 10:00～12:00
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

シーズネット絵本の会

絵本読み聞かせボランティア、始まりましたよ。
子供の笑顔に会いに行きましょう!!
日 時 ： 11月5日(木) 13:30～15:00
場 所 ： シーズネット研修室
会 費 ： 700円
申 込 ： 代表まで

ステップ＆ステップ

芸術、食欲、スポーツの秋！今月も軽快な音楽に合わせて楽しくステップを踏みましょう！
日 時： 11月4日(水)、18日(水) 13:30～15:00
会 場： 市民交流プラザ4階 控室402
会 費 ： 500円(会場費、参加費) ※参加申し込み不要

11月開催お休みのお知らせ

- ゴルフを楽しむ会（来年5月再開です）
- お酒とグルメの会
- 朗読会「野いちご」（次回1月22日です）

★ シーズネット通信 通巻300号記念メッセージ募集 ★

シーズネット通信が12月号で通巻300号を迎えます！！単純計算で25年！！すごい！！（自画自賛） つきましては、皆様から記念の投稿をいただきたいと思います。文字数は最大300字。五行歌、短歌、川柳、随筆、つぶやき、などなど種類は問いません。一言でも可。過去を思い出したり、先への前向きな思いだったり、たくさんの投稿をお待ちしています！！

11月5日までに広報あて：郵送、ﾒｰﾙ、FAXいずれも可(期限厳守)





【 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

短歌

キャンバスに色重ねつつ描く様に
手稲の山の紅く染みゆく

本田　征子

五行歌の会

赤十字の看護婦だった母
戦地の兵隊さんの最期
多くは母を呼び
今も戦地で呼んでいるだろう
最期に母を

菅沼　由美子

投稿五行歌

神経たかり
そんなことない！
そうなのか？
検査結果
異常なし

たろちゃん

絵手紙同好会



曽我　隆二

雪のまち・旭川

南に大雪山連峰を望み周囲 360 度山々に囲まれた旭川は、自然に囲まれています。とはいえ、1 年の半分ほどが冬と言っても過言でないこの土地は、真冬には雪像を造って披露する「冬まつり」が開催されるなど、“人が集まる場所”が、私達の暮らしを支えてきました。それを今に引き継ぐのが、ときわ市民ホールで活動する「健康麻雀サロン」です。

メンバーの中心はベテランの女性たちで、男性も加わり、初級・中級・上級に分かれて曜日毎に週１回、笑いと真剣なまなざしが交差します。「勝ち負けよりも、ここに来るのが楽しみ」そう話す方も多く、卓を囲む時間は“生活の延長にある小さな幸せ”そのものです。

麻雀は、記憶力・判断力を養い、計算することで頭を働かせ、自ずと会話が生まれるゲーム。長年の暮らしで培われた“それぞれの読みあい、決断、知恵”が、活き活きと輝いています。

初級クラスでは、子供たちを迎える為に日曜日のコースを新設しました。ルールをじっくりと教え合い、リラックスして楽しめる雰囲気でいっぱい。

中級クラスでは、会話と勝負のバランスが心地よく、生活の知恵が飛び交います。

上級クラスでは、ベテランの女性たちに混じって男性陣も加わって、静穏の中、緊張感のある勝負が繰り広げられます。

雨の日、雪の日、風の日、どんな時でも、誰かが必ずやってくる。

ときわ市民ホールの明るい部屋には、男性たち、女性たち、

様々な人たちの“あったかい居場所”が広がっています。

旭川支部　編集部



旭川支部から、サークル活動紹介の投稿をいただきました。子供たちを迎える取組みもしているのですね。今後も情報が届きましたら掲載しますのでお楽しみに。

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