



巻頭言 「こんな夜更けにバナナかよ」を観て(1)

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

今を時めくといっても過言でないほど活躍している北海道出身の俳優大泉洋が主演する話題作「こんな夜更けにバナナかよ」を、正月休みに観てきました。マスコミでもかなり宣伝しているので、皆さんもご興味がある映画ではないでしょうか。実は、私には深い思い入れのある実話を映画にしたものです。ちょっと長くなりますが、このあたりのいきさつを会員の皆さんに知ってもらふことも、今を一所懸命生きている障害者の方々へのご理解を深めていただく機会かと思い、語らせていただきます。

主人公のモデルとなった鹿野さんとは私は3〜4回お会いしています。一番初めに会ったのは、まだ鹿野さんが授産施設(障害者に就労や技能の修得を与える施設)にいた頃で、鹿野さんは事務職で経理をしていました。私は障害者施設の職員として、障害者の就労の手段を勉強するために見学に行ったときです。その後、鹿野さんが自立生活(施設に頼らず地域で生きていくという方向性を目指した生活)を始めて、何回か障害者の自立生活のシンポジウムや山の手のケア付き住宅(映画の舞台となっている鹿野さんの自宅)でお会いしています。

私が福祉に関わったのは1976年に道立の肢体不自由者訓練センター(今は廃止)に配属されてからのことです。まだ24歳の若造でしたが、そこに入所している生徒からは「先生」と呼ばれ、とても違和感を覚えたものです。同年代の障害者もいて、彼らから「先生」と呼ばれることは特に嫌でした。その頃の障害者福祉は本人の意向などあまり尊重されず、親とか「先生」のいうがままの

人生選択しかなく、それも「施設が足りないからもっと施設を造れ」という親たちの大合唱が起きている状況でした。道立福祉村(栗山町)という障害者の大規模施設が出来たのはそのような背景があります。

私の勤めた施設は、職業能力を得て次のステージに向かうというところだったので、いつも進路のことが本人、親、職員の悩みの種でした。脳性まひという障害を持っている方がほとんどでしたので、正直あまり職業に就けることは少なく(今でこそパソコンという道具があるので職業選択はだいぶ変わりましたが)、多くの方がずっと入所していただける施設を選択するしかないという中で、それすらも待機という状況でした。

そういう中で、小山内美智子さん(映画にも本人がちよっと出ていましたね)という脳性まひの障害者が友人とともに「福祉村に個室を」という要望を掲げ立ち上がりました。当時の福祉は、「個室」という考えすらなかったのです。その後、小山内さんはボランティアを集めアパートを借りて自分で生きるという生活を実験しました。その経験から、施設に入るのではなく、地域であたりまえに生きていくことを目指し始めたのです。鹿野さんの自立生活の選択にも大きな影響を及ぼした動きでした。(この項続く)

※「障害者」の表記は、「障害者」、「障がい者」など定まっていないところがありますが、ここでは法で使用されている「障害者」とさせていただきます。

新時代を創る高齢者の経験と活力ネットワーク

SEEDS NETWORK

Seniors' Experiences and Energies for Developing New Systems

高齢者による新しい仕組みづくりの種になりたい、そんな気持ちを込めました。

12月運営会議の報告

日時: 平成30年12月27日(木) 15:30~17:30

場所: 研修室

出席: 10名

進行: 山根事務局長

1. 各事業関係について

各事業責任者より11月の取り組み状況及び今年度の見通しについて報告があった。

2. 月次決算について

事務局長より11月分の月次決算及び年度見通しについて報告があった。

3. その他

(1) 札幌市条例指定:審査委員会ヒヤリング結果の件

12月6日札幌エルプラザに於いて札幌市条例指定に関する審査委員会によるヒヤリングが行われ大筋では承認されたが、寄付金確保に向けての行動計画が不十分との指摘を受け、今後寄付金確保に向けての具体的な行動計画を策定する必要がある旨報告があった。

(2) 特殊詐欺防止等セミナー実施概要の件

1月24日(木)札幌エルプラザで開催する事を決定しているが、当日のセミナーの既スケジュールと役割分担について報告あり、提案通りの内容で進行することを決定した。

1月推進会議の報告

日時: 平成31年1月10日(木) 10:30~12:00

場所: 研修室

出席: 28名

司会: 小林貴光

記録: 熊谷守正

1. 事務局連絡事項等

- ① 1月24日エルプラザでの講演「特殊詐欺防止と冬の交通安全」に参加と協力をお願い。
- ② 2月予定の「知恵袋講座スマホ」の質問募集。
- ③ ホームページに未掲載サークルの写真と文章を3月末迄提出お願いします。

2. 議題

1、奥田理事長の講話

「三つくりの融合と発展」生涯現役を目指して

2、各サークル紹介

- ・たそがれ勉強会⇨予定は4~5年生からと...みんな忘れて1年生から今年2年生に進級
- ・楽しいお花⇨男性の会員でもウェルカムです
- ・楽しいシニア人生⇨夏は施設見学で冬は研修室中心。「里親」の人は勉強になった
- ・楽しいリコーダー⇨メンバーが素晴らしいです
- ・短歌勉強会⇨設立時からあるサークルです
- ・ノルディック⇨コースは年間計画で担当幹事
- ・ハーモニカ・オカリナ⇨視力障害者3名在籍
数字譜を読めないと無理。代表後任いない

次回の推進会議2月14日(木)10:30~研修室

シーズネット やさしい解説欄

中国帰国者支援交流事業「介護予防運動サロン」へのお誘い

北海道社会福祉協議会の委託で、平成27年から月1回、厚別区もみじ台と手稲区前田において、中国帰国者のための「介護予防運動サロン」を開催しています。このサロンは、中国帰国者と地域の民生委員・町内会役員との相互理解と交流にも結び付く「場づくり」としても行なっています。

終戦後、中国に残留せざるを得なかったが、その後永住帰国した方たちは、地域で生活を送るうえで言葉が通じないとか、慣れ親しんだ生活習慣の違い、そして帰国者自身の高齢化で、医療・介護など様々な課題を抱えております。

シーズネットのホームページに、両地区での開催日時を案内しておりますので、会員の皆さん、中国帰国者と一緒に介護予防運動を通じた交流活動を楽しませんか!!

青木 理事

12月の寄付金

(敬称省略)

シーズネット推進会議 935円 柿沼 英樹 2,000円 今野 信子 3,000円

「訂正」 前月記載致しました今野吉満さんの寄付金は3,000円で無く10,000円でした。

・ご協力大変ありがとうございました。

★参加申込み ➡ 代表者や担当者なら当人へ、事務局なら事務局へ。

★申込期限が過ぎたものやキャンセルの場合 ➡ 代表者へ連絡してください。事務局では受け付けません。

「お知らせ」

桑園で地域交流サロンを立ち上げませんか？

サービス付き高齢者向け住宅が、社会貢献活動の一環として地域住民に開放している所でのサロンを企画しました。

呼びかけ人 宮岸 Tel. 080-1861-1209

申込み 当日まで宮岸までご連絡下さい

※ 名札として名札ケースに入れますので、シーズネットの会員証をご持参下さい。

日時 2月27日(水) 13:30～15:30

場所 サ高住「ふれあいの森」市立札幌病院前1階 ふれあいホール

中)北11条西14丁目1番72号

JR桑園駅 市立札幌病院側出口を背にして、左方向の信号を直進し、レストランシルクロードの隣の4階建のビル

会費 300円 (会場費+会費100円)

サークル&グループ活動

グラウンド・ゴルフ倶楽部

ルールは簡単、高度な技術がなくてもできて、誰もが夢中になって楽しめるスポーツです。

日時：2月26日(火) 12:40 つどーむの玄関口広場に集合

場所：札幌市スポーツ交流施設「つどーむ」東)栄町885番地 地下鉄「栄町駅」から徒歩約10分

会費：100円(他に入場料190円、65歳以上130円(要年齢証明書)は入場時受付窓口にて各自支払う。

楽しいシニア人生

童心に返ってワイワイ、ガヤガヤとトランプの「ポーカーゲーム」で遊んでみませんか！

分からない方はお教えします。その後、希望者だけで「昼カラ」行きましょう(歌わないで聞いているだけでもOKですよ)。

日時：2月22日(金) 13:30～15:00

場所：研修室

会費：300円

申込：不要、ベテランの方も新しい方も気軽に参加して下さい。(月縄)

スポーツダンス「ライラック」

「ダンスパーティ」

日時：2月3日(日)、20日(水) 13:00～15:30

場所：中央区民センター 2F大ホール 中)南2西10

会費：300円(入場料)+100円(事務局費)

申込：不要、直接ご来場下さい。

(パートナーとの同伴歓迎)

その他：社交ダンスです。ダンサーあり。ダンスパーティが主ですが、会場が広いので、レッスンの希望があれば応じます。札幌ダンスクラブとのコラボです。ダンスできるシューズを持参のこと。問い合わせは011-782-3923(竹内)

豊友会

映画鑑賞会

「あの日のオルガン」

怒った、泣いた、笑った。そして、みんなで生きた。第2次世界大戦末期、東京品川区の保母たちが幼い園児たちと集団で疎開し、戦火を逃れた「疎開保育園」の実話から生まれた映画です。

監督 平松恵美子

出演 戸田恵梨香・大原桜子W出演

日時：2月27日(水) 8:40集合

場所：札幌シネマフロンティア(JRタワー7F)

会費：100円

映画代と鑑賞後の食事代は各自実費負担

申込：2月25日(月)までに事務局まで

絵手紙教室

“ひなまつり”をテーマに描きましょう！

日時：2月15日(金) 13:30～15:00

場所：研修室

会費：300円

サークル&グループ活動

歌謡サークル

日 時：2月5日(火) 14:00 集合(時間厳守)
場 所：カラオケ歌屋すすきの南4条店
中)南4西4 松岡ビル2階 Tel.252-0288
会 費：900円
申 込：不要、直接会場へ

男の料理教室

今月は「チーズハンバーグ」を作ります。
日 時：2月20日(水) 10:00～12:00
場 所：厚別区民センター Tel. 894-1581
地下鉄新札幌駅4番出口 徒歩5分
会 費：1,500円
申 込：空きが出来ましたので先着順1～2名受付致します。
笠谷代表まで連絡下さい。

五行歌の会

老いは一外！！ 老いは スタコラ逃げていく
歳の数だけ 煮豆を食べましょ。
日 時：2月5日(火) 13:15～16:00
場 所：若者支援総合センター 1F 活動室4
中)南1東2 大通バスセンタービル 2号館
会 費：500円
投稿歌:作品一首を事前に投稿願います。
投稿先:菅 迄 Tel.(FAX.)222-8434

たそがれ勉強会

興味のある方、関心のある方、見に来ませんか。
そして挑戦してみませんか?(筆記用具持参)
日 時：2月13日、27日(水) 13:30～15:00
場 所：研修室
定 員：10名程度
会 費：1回 400円(コピー代100円含む)
内 容：算数…かけ算・分数
国語…漢字の書き順、読み方
時間を表す言葉に気を付けて読みましょう
「動物園の獣医」
持ち物：算数、国語の教科書、教科書ワーク、ノート、
宿題(プリント)、筆記用具(赤鉛筆もご用意
ください)
連絡先：国広 旬子 Tel.090-6647-4970

楽しいお花

寒い日々ですが、暦の上では立春を迎えようとしております。今月は、バレンタインの楽しいアレンジ(生花)をします。気分は“春” 器はお好きなものをお持ち下さい。持ち帰り用の大きめな袋をお持ち下さい。
日 時：2月7日(木) 10:30～12:00
場 所：研修室
会 費：1,500円(花代、会場費等)
申 込：2月6日(水)午前中迄 事務局へ

陽だまりの会

歌(カラオケ)&トーク ♪この指とまれ♪
カラオケを中心に仲間同志の語らいで親睦の輪を広げましょう。(大部屋2室、小部屋2室用意)
日 時：2月15日(金) 16:30～19:30
場 所：まねきねこ 札幌駅前店
中)北4西1-4-1 ベガスベガス2階
会 費：1,000円(ソフトドリンク代含む)
申 込：直接会場の受付前にご集合ください。
持込みは可能ですのでアルコール他自分で。
初めて参加される方歓迎いたします。

ひょっとこと舞踊

一番寒い時期になりますネ。足元に気を付けておいで下さい。お待ちしております。
日 時：2月14日(木) 13:30～15:30
2月20日(水) 13:30～15:30
場 所：研修室
会 費：500円
講師 若柳吉寿淳 兼平綾子

民謡楽しむ会

三味線に合わせて唄ったりお喋りして楽しみましょう
日 時：2月4日(月) 13:30～15:30
場 所：若者支援総合センター 活動室2
中)南1東2 大通バスセンタービル2号館1F
会 費：1,500円(会場費、レッスン料、会費含む)
申 込：見学や申し込みは代表迄
講師 藤本秀茂保 小田桐美保子

ノルディックウォーキング

今月の活動は、お休みです。

サークル&グループ活動

短歌勉強会

- ①作品の批評、添削、感想
- ②最近の話題

日時：2月12(火) 13:30～15:30

場所：会議室(事務所内右側奥)

作品提出:2首 勉強会の1週間前まで

送り先: 中浜 敏明 Tel.090-7058-8007

〒063-0031 西)西野1条6丁目1-1-202

※気負わず、気取らず31文字の歌をあなたも
一緒に！

シーズネット合唱団

日時：2月12日(火)、26日(火) 13:30～15:30

場所：札幌市民交流プラザ 401号室

会費：500円(会場費、事務局経費など)

曲目：エーデルワイス、おおスザンナ、カチューシャ
2月は久しぶりに団員憧れの陣内先生にご
指導をお願いしました。明るく美しい発声法
や楽しい合唱指導が楽しみです。厳寒期で
すが、皆さま多数お集まり下さい。

初級川柳教室 (1年コースの第8回目)

冬の午後、川柳作りを楽しみましょう！

日時：2月22日(金) 13:30～15:00

場所：会議室 会費:300円

ハーモニカ・オカリナ同好会

日時：2月13日(水)、27日(水) 13:00～15:00

場所：鉄西会館

会費：100円

練習曲：(ハーモニカ)また逢う日まで

(オカリナ) シルクロード

代表 八木 紀夫

ゴルフを楽しむ会

新年は静かなスタートとなりました。冬はこれから
が本番、日々体を動かして乗り切りましょう。
2019年1月からゴルフ規則に変更があり私たちも理
解しておくべきことがありそうです。さて、3月初旬に
予定している楽しむ会総会日程についてお知
らせします。

日時：3月6日(水) 10:30～

場所：エルプラザ 4F 研修室5番

出席：全員、及び新たに参加(予定)の方

会費：100円

その他 ◎中の島ゴルフ練習場について(案内省略)
12月号をご覧ください。

「ステップ&ステップ」

日時：2月6日(水)、20日(水) 13:30～15:00

場所：札幌市若者支援総合センター
(大通りバスセンタービル 2号館)

会費：500円(会場費、事務局経費)

シングルの会

- (1) 前回大好評だった(時間タプリー4時間)西原
さんのお話、ゲームその他楽しくお話ししまし
ょう。中村屋にて

日時：2月18日(月) 11:00～15:00

場所：中村屋(植物園前) Tel.241-2111

会費：2,000円

- (2) 家庭菜園を楽しまれている方、朗報です。
プロで会員の大能紀恵子さんのお話です。

日時：2月28日(木)10:00～ 研修室

会費：300円

申込：(1)(2)共 2月16日(土)〆切

斉藤代表まで Tel. 090-5985-6916

百聞会

災害は忘れぬうちに やって来る！！

震度7を自から体験、実際に消火器を使つての
消火実験。煙の充満する暗やみから避難、AED
で救命作業の体験など充実した施設で経験を積
み、災害に賢く、強くなろう。

日時：2月13日(水) 9:50集合 10:00開始

集合：地下鉄東西線南郷7丁目駅 1番出口集合

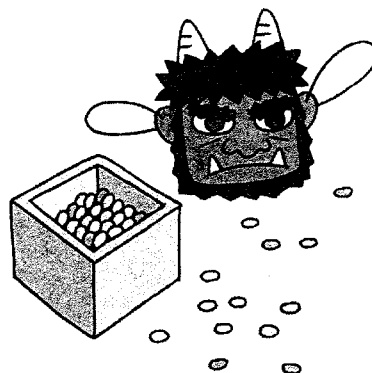
見学：札幌市防災センター(南郷通6丁目北)

会食：アサヒビール園ロイン亭(90分間食べ放題)

会費：1,700円(食事代、本部費など)

申込：2月5日(火) 25名(先着順)

清水郁子 Tel.090-2694-5337



サークル&グループ活動

シニアの英会話

Let's have a good time !

日 時 : 第1・3月曜 2月4日・18日 13:30~14:40
場 所 : 中)南1東2 大通りバスセンタービル2号館
1階 若者支援総合センター 活動室 3
会 費 : 1回1,100円(会場費、レッスン料、会費含む)
申 込 : 見学お申込み 佐瀬代表まで

酒と語り場

日 時 : 2月12日(火) 17:40 集合
場 所 : 海鮮個室酒場【伊まり】大通駅前店
中)南1西4 南館ビル3階
地下鉄南北線大通駅
市電西4丁目電停斜め前のビル
会 費 : 4,000円(飲み放題付き)+100円(会費)
申 込 : 2月8日(金) 16:00までに事務局へ

楽しいリコーダー入門

一人では続かないリコーダー練習も、なぜか仲間
がいたら、無心になって時間を忘れます。
日 時 : 2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
(大通バスセンタービル 2号館)
会 費 : 500円(会場費、楽譜代)
指 導 : 小川 克夫

お抹茶を楽しむ会

お抹茶とお菓子、作法、文化、歴史等、
楽しい一時を一緒に過ごしませんか。
日 時 : 2月7日(木) 13:30~15:30
場 所 : 研修室
会 費 : 800円(会費300円+菓子、お茶代500円)
申 込 : 2月2日(土)迄 佐々木代表へ



パソコン勉強会

◎今月のテーマ:ネットの検索・活用法、SNS、メール
の使用方法について
初級コース:基本的な文書作成、文字を飾ろう
実践コース:Wordのイラストの処理、Excelの活
用法等
●パソコンに関してのお悩み相談承っております(事
前連絡要)
●当日パソコン持参(お持ちでない方相談応)
日 時 : 2月8日(金) 13:30~
場 所 : 研修室
会 費 : 500円(テキスト代等+300円)
申 込 : 不要 自由参加大歓迎、気楽に参加して下さい

わくわく同好会

ニッカウキスキー余市蒸留所や余市宇宙記念館
スペース童夢、小樽雪あかりの路をめぐります。
詳しくはQRコードでチェックしてください。

日 時 : 2月13日(水) 9:45~19:00
集 合 : JR札幌駅北口鐘の広場
会 費 : 500円+食事・交通費実費
申 込 : 小野寺 Tel.090-9089-4831
Fax.050-3737-8471



歩こう会

日 時 : 2月19日(火) 10:30~
コース:「西地下歩道散策」
エルプラザ→地下歩行空間→赤プラ→
道庁→かでの2・7→道銀厚生食堂ライラック
(昼食)(大通西4道銀ビル)
場 所 : 10:30 エルプラザ1階ロビー
北)北8西3
会 費 : 200円(昼軽食、交通費は各自払い)
担 当 : 諏訪辺昭子 Tel.011-613-7699
庄司千恵子 Tel.011-812-7030
※ 例会終了後、道銀食堂で4月以降の会運営
について懇談を予定

「旅行サークルよりお知らせ」

この度、旅行サークルは、代表者の体調不良と諸般の事情により本年3月31日をもちまして代表を
降りることになりました。5年間皆様には大変お世話になり有難うございました。
つきましては、後任の代表を御引き受け頂ける方がございましたら 090-8632-5760 小林宛ご連絡
よろしくお願い致します。

支部だより

旭川

事務局会議 2月25日(月)10:00～12:00
ときわ市民ホール

Let's ボウリング 日 時：2月8日(金) 13:30～ 場 所：ラウンドワン(永山3条1-4-7) 集合：フロント13:30 送迎希望の方は連絡ください。 参加費：各自負担 〆切:2月6日(水) 連絡先：古川 Tel. 090-9757-4112	『健康麻雀サロン』 例会 初めて麻雀してみたい方、大歓迎です。 麻雀の基本を丁寧にご指導致しますので ご安心ください。 日 時：2月 4・11・18・25日(月) 初心者、初級者： 9:30～ 中級者、上級者： 13:00～ 2月1・15日(金) 初・中・上級者： 13:00～ 場 所：勤労者福祉会館 1階和室(5条4丁目) 参加費：年額 3,000円 連絡先：山田 Tel.090-6693-1566
ミニバレー&ピンポン・バトミントン 日 時：2月5・19日(火) 10:00～12:00 場 所：旭川勤労者体育センター(6条4丁目) 参加費：100円 ※ 運動靴を持参 連絡先：堂坂 Tel. 090-8833-6820	カラオケを楽しむ会 「月曜コース」 日 時：2月11日(月) 12:30～ 場 所：(市内3-7)『シダックス』 連絡先：伊藤 Tel. 090-3889-0886 《カラオケデビュー・初心者》 「金曜コース」 日 時：2月22日(金)12:00～ 場 所：(市内3の7)『まねきねこ』 連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686 ※ 両方とも参加費は自己負担。
カーリンコン 日 時：2月21日(木) 10:00～12:00 場 所：ときわ市民ホール(5条4丁目) 参加費：200円 連絡先：佐藤 Tel.090-9513-9797 「カレーライスパーティー」 どんなカレーができあがりますか？皆と作るスペシャルカレーをご賞味下さい！ 日 時：2月20日(水)11:00～ 参加費：無料 場 所：ときわ市民ホール 3階調理室(5条4丁目) 申 込：2月15日(金)連絡先：吉田(090-6877-0686 ※持ち物：カレー材料一品と1食分の米、エプロン、頭巾	健康気功太極拳 (毎月第2火曜日) 日 時：2月12日(火) 10:00～ 場 所：勤労者福祉会館 2階和室 参加費：200円 連絡先：前田 Tel. 0166-47-3525 初心者将棋教室 (毎月第3金曜日) 初めて将棋を指してみたい方の教室です。 日 時：2月15日(金) 10:00～12:00 場 所：ときわ市民ホール(5条4丁目) 参加費：無料 連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686 ランチ会 日 時：2月13日(水)12:00～ 場 所：天金本店(3条7丁目) 連絡先：佐竹 Tel. 090-4873-7157 申 込：2月11日(月)食事代1,030円～は各自負担 研修会 『これからのあなたにとって理想のお住まいは？』 日 時：2月6日(水)10:00～ 場 所：勤労者福祉会館 小会議室A(5条4丁目) 参加費：無料 連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686



函 館

平成最後の新年を迎え 今年も皆様の笑顔をより多く！

会員の皆様、平成31年を迎えましたね。今年は年号が変わる節目の年です。今年もシーズネットのモットーである“仲間づくり”“居場所づくり”“役割づくり”そして、“支え合い”を確実にやっていくつもりです。その為には皆様方の御協力が必要です。みんなの笑顔が1つでも多く見られるよう、仲間の絆を深め、シーズネットで良い思い出と生きがいを感じられるよう運営に努力します。(支部代表 大竹成三)

12月16日に17名の参加で、「カポによる歌声喫茶」が開催されました。誤嚥性肺炎の予防には口を大きく開け、大きな声を出し歌う事が非常に良い事で、隣の人を声にせずスクリーンを見て歌うと良いと指導されました。「クリスマスソング」に始まり、「学生時代」等リクエスト曲を思いっきり声を出し歌い、あっという間の1時間でした。続いて12月例会が行われ、道新見学会、秋季マージャン大会等の報告がありました。議題では、各サークル活動の1月の予定と新年交流会の説明があり、それぞれ了承されました。(布施 良一)



会員のひろば



短歌

受洗せし母の涙を知るや幼子この

見上ぐるひとみまばたきもせず

その涙拭かむと何度も飛び上がる

幼子この手神の手母の受洗日

本田 征子

川柳

雪景色カイロ身心しんしんあったかい

札幌のツルツル道路ボケられぬ

シングル会心の砂漠捨てにくる

老春とくす自分流の時過とくすごす

ホヤ レイ

ひたむきに愚直に今を生きる性さが

路地裏の人生演じ生き延びる

ひそやかに悲哀を紡ぐ陽の恵み

幸せが人の生き方逸そらさない

浜 正吉

平成元年の珍事

平成元年に北海道で国民体育大会が開催され、函館での夏季大会に皇太子殿下、札幌での秋季大会と身体障害者スポーツ大会に天皇后陛下がご臨場された。

両陛下は10月1日車いすバスケ等をご覧の後、午後4時20分に千歳からANAの特別機で函館に向かわれた。機内には宮内庁長官、侍従長、女官長代理、皇宮警察本部長、警察庁長官、知事、道警幹部等30名程が搭乗、我々行幸啓担当員は最後尾の席に居た。この日あいにく腹痛の私は、洗面所が前方に1か所しか無いためじっと我慢、やがて4時55分に函館空港に到着。両陛下はタラップ下でお迎えの函館市長等の挨拶を受けた後、御料車に乗られ、函館国際ホテルに向け出発。10台程の車列のさらに前を走る「先行車」の助手席に私は座り、2人の警察官が配置された全ての交差点を青信号のノンストップで函館駅近くの同ホテルに向けひた走った。沿道には歓迎の小旗を振る市民も大勢いる中、私は腹痛を耐えるので精一杯、5時26分ホテルに無事到着し事なきを得た。

翌日両陛下は「旧函館区公会堂」等ご視察後、函館空港午後3時16分の特別機にて知事や函館市長等の見送りの中東京に向かわれ、全日程を終わられた。いつもは厳しく何度も叱られていた道警本部警視から「鈴木君ご苦労さん!」と声をかけられ固く握手をされた時、1月7日昭和天皇崩御、平成元年となり5月に両陛下と皇太子殿下のご来道が決定した以降、宮内庁を始め国体部門、各視察先、道警察等との連絡・調整のため土日返上、平日も午前0時前の帰宅無しのハードだった約4か月間の日々を思い出していた。

その後行幸啓班7人の仲間から、「鉄の黄門さま」という有り難いニックネームを付けられた・・・。

鈴木 誠治

自分なりの健康法

起床6時。まず、歯磨き。朝は口の中は大腸菌で一杯らしい。

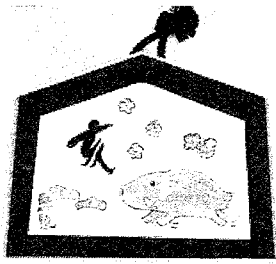
起きてすぐ磨いてから舌の両側の内出血が続いていたのが治り又うがいはガラガラでなくオーと声を出す。奥の方がキレイになる。6時25分からテレビ体操、続いて筋トレ、竹踏みと40分、それから朝食。お盆の上にはお酢、とろろ昆布、ゴマ、ハチミツ等々を食毎に口にする。納豆を白くなる程混ぜお酢を入れるとうまみ成分に変わり一段と美味しくなるから不思議だ。野菜中心の朝食、何にでもお酢をかける、私の元気は「お酢」のお陰だと思っています。昼は夕食に食べる高カロリーのものを食べる。そして夕食は空腹になる前に早めに量は半分その後は何も口にしない・・・

シングルの会員柳谷さんに教えていただいた野菜スープ、高血圧、肺炎、コレステロール値が下がり、白髪退治、すべての病気万能に大変良いとの事、作り方はダイコン1/4、大根葉1/4、人参1/2、ゴボウ1/4、天日干しシイタケ1ヶが1人分の原則量、1時間煮て、1日コップ3杯を目安に飲む、2ヶ月後には検査値が半減になるとの事、聞いた事はすぐと思うが心配なのは冬場は大根の葉が無い、春になったら畑に大根を必ず蒔いて実行してみたいです。白髪が黒くなるんですって・・・嬉しい

斉藤 淳子



会員のひろば



江崎 弘子

絵手紙教室

みかんの花咲く丘を
枕元で聞いている
何百回歌ったかしら
にこっと笑い生ききる
百年の母の人生

山崎

礼子

吾の瞳に君がいて
熱き君の瞳に友がいる
落ち葉の季節の
せつなさ連れて
めくる一ページ

中山

寿子

五行歌

寒明けの港離れる定期船
春の空沖行く船の白さかな
川口

昭治

俳句

「他人の子供にも目を向けよう」

私は自宅の前を通る隣近所の子供には出来るだけ声を掛けるようにしています。時間帯の朝は「おはよう」と言うと「おはようございます」と返って来る。下校時には「お帰り」と言う「ただいま」と返ってきます。帰宅後自転車を乗り回してスピードを出し過ぎて夢中になっているなど思われる時には「曲がり角など注意するんだよ」と声を掛けるようにしています。

私は公的な体育館を利用して運動しています。所で子供のマナー違反の子を目にします。その例を挙げると ①トレーニングマットは運動靴を脱いで利用を掲示して有るが、靴のまま上がる ②ランニングデッキでは立ち止まり遊ぶ、ランニングする人の邪魔 ③運動場で飲食する、飲食はロビーでとなっている ④休憩所のテーブルに腰を掛けて靴をはいたまま椅子に足を投げ出す。常時行われている訳では有りませんが、目にする時があります。その時には私はやんわり「申し訳ないけど止めてくれるかい、〇〇で良くないしね、ごめんね」と上から目線で無く、同じ目線、若しくは下から目線で言うと素直に聞いてもらえます。大上段に構えて大声で注意するので無くソフトに諭すように、大勢の前でしない、本人にだけに聞こえる様に、子供、大人でも人間プライドが有ります。人格を尊重します。

数年前千葉県電車の乗った時です。小学生高学年の7人位が電車内で騒ぎ、電車内仕切り扉開閉して往復して騒ぐ、周囲の人は我慢して誰も注意しない、見て見ぬふりです。上記のような注意の仕方を実施したところ収まりました。

他人の子でも我が子の様に優しく、また時にはチョット厳しく注意する、それが自然にできる社会であって欲しいと思います。

山内 進



サークル間リレー



(162) 「百聞会」

―百聞会歓迎のひと言―

振り返ると、心弾む事より辛い事の方が多かったかも知れない。そんなせち辛い世を泳いできた高齢者の仲間の皆さんでしょうか。生きる事に耐えた試練の重さで、性格も人生感すらも十人十色です。金銭にシビアな人、物静かに微笑む女性、一言言いたげな不満顔の男性等々……。

さてそんな皆さんがこれからの暮らしにどう向きあおうか。微力ながらも百聞会では数名のスタッフが企画を立て、毎月1回例会を行っています。街なか、近郊を問わず由緒ある施設を見学し目からウロコの事も、又各分野のオーソリティの話に耳を傾け、明日からの生活に光が射す様な気持ちにも……。

そして気心の知れた仲間に出会える。うれしい食事で話も弾む。ひと息ついて助け合いながら人生を前向きに生きる事がみんなの願いです。若人(自称)よ来たれ!!

文責 飯田重治

次号は 「短歌勉強会」です。

謹賀新年

新しい年の幕開け ～心をゆったりして～

明けましておめでとうございます。会員の皆様は清々しいお気持ちで2019年の新年をお迎えになったこととお喜び申し上げます。そして今年は平成の最後のお正月ですね。昨年は世界的にみて、自然界も人間界も想定外の大変動がありました。これらは我々のこの時代が大きく変わる前兆かもしれないですね。高齢者の私たちもそのことを意識して出来る限りの準備が必要かもしれませんね。

さて私たちの「シーズネット京都」も創立以来18年が経過すると、これまで運営・活動面に山も谷も経験し、今も厳しい時期にあります。こんな時こそ会員が心を大きく・ゆったりとした気持ちですべての人々と仲良くしていきたいものです。

あのドイツの文豪ゲーテの次の詩文をこの際じっくりと味わいましょう。

「処世のおきて」

済んだことを くよくよするのは やめよう
減多なことに 腹をたてるのは やめよう
いつも 現在を たのしもう
とりわけ 人を憎むのは やめよう
未来は 神様に おまかせしよう

さあ 今年も「シーズネット京都」を通じて会員の皆様が、明るく心豊かな年になるよう、お互いに助け合い、たゆまず努力致しましょう。

理事長 村田 忠

皆様 明けましておめでとうございます！

お元気で新しい年をお迎えになられたことと存じます！

昨年もいろいろシーズネット三重の活動にご協力、ご支援を頂きありがとうございました。シーズネットのモットーは、仲間づくり、友達づくりです。

いろいろなサークルで会っておしゃべりをするのが刺激になり、活動的になります。お互い仲間どうし、心を支え合ってこれからもすごしたいですね。昨年は市民大学講座の企画運営をいたしました。

「人生毎日がスタートライン」というメインテーマで6人の素晴らしい講師をお迎えして、たくさんの受講者とともに学ばせて頂きました。いい刺激にもなりこれからの毎日になにかしらの参考、励みになると思います。

そうです、毎日がスタートラインです。今年も毎日、明日に向かって元気よく歩み出していきます。

今年もシーズネットの活動に何か1つでも参加して下さい。又新しい企画のアイデア、提案をお待ちしています。

今年のキャッチフレーズ

友達づくりもシーズネット、本音で話せるシーズネット、笑いがいっぱいシーズネット
で今年も楽しく愉快に過ごしましょう。

代表 加藤 信子

編集後記

新年になり早や2月、寒さ厳しい中でサークル活動も静かな時期です。先日新聞にイグ・ノーベル賞(ノーベル賞のパロディ)の記事が載っていました。人々を笑わせ考えさせる研究だそうで日本人の受賞も多いとの事、犬語翻訳器の発明(平和賞)、カラオケの発明(平和賞)等々、大真面目でユニークな研究に贈られるようです。世の中の変化が早く不安も多い中、思わず笑ってしまう楽しさ、気持ちもほっこりします。

イグ・ノーベルに挑戦してみませんか？

南雲

「通信」発送のお手伝いありがとうございました。

次回3月号の発送は2月22日(金)10時から
行います。(会員・広報担当)

会員数 (12月末現在)

総数：1049名(旭川支部112名/函館支部58名)

・個人会員：1024名(男性302名、女性722名)

・団体会員：18団体

・賛助会員：7名

平均年齢：75.19歳

シーズネット通信 2月号 <通巻209>

2019年(平成31年)2月1日発行

発行所 NPO法人シーズネット

編集者 シーズネット広報担当

〒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

e-mail: seedsnet@abelia.ocn.ne.jp

URL: http://www.seedsnet.gr.jp

広報専用e-mail: seedsnet@yahoo.co.jp

シーズネットのサークル・グループ・支部一覧

2019/2/1現在

サークル・グループ・支部名 / 問い合わせ先

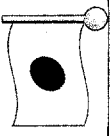
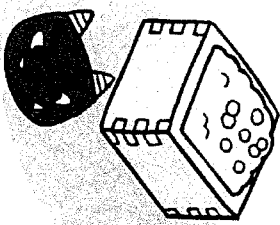
歩こう会	絵手紙教室	男の料理教室	お抹茶を楽しむ会	歌謡サークル
佐藤 駿 090-6991-1472	浜 正吉 090-5074-4944	笠谷 明司 090-8374-9424	佐々木一男 090-6873-3784	山崎 哲男 090-9670-7726
グラウンド・ゴルフ倶楽部	五行歌の会	ゴルフを楽しむ会	酒と語り場	シーズネット合唱団
田村政俊 011-642-1656	菊地佐和子 011-887-1373	菊池 信幸 090-7654-7002	尾崎富美子 090-6997-4605	吉田 綾子 011-704-1655
シニアの英会話	初級川柳教室	シングルの会	ステツプ&ステツプ	スポーツダンス「ライラック」
佐瀬 恭子 011-303-8177	浜 正吉 090-5074-4944	齊藤 淳子 090-5985-6916	佐藤 ヒサ 011-813-6255	竹内公史 011-782-3923
たそがれ勉強会	楽しいお花	楽しいシニア人生	楽しいリコーダー入門	短歌勉強会
國廣 旬子 090-6647-4970	横山 慶香 001-731-7852	月縄 一雄 090-7050-3334	寺島しのぶ 001-883-1794	中山寿子 011-791-1283
ノルディック・ウォーキング	ハーモニカ・オカリナ同好会	パソコン勉強会	陽だまりの会	百 聞 会
熊谷 守正 090-3772-9080	八木 紀夫 011-615-0932	坂井 薫 011-764-7659	國廣 康雄 001-707-2287	飯田 重治 011-373-3311
ひよっとこと舞踊	豊友会	民謡を楽しむ会	旅行サークル	わくわく同好会
兼平 綾子 090-6213-1310	長尾 隆 080-5722-8202	小田桐美保子 090-3777-3273	小林 貴光 090-8632-5760	小野寺さゆみ 090-9089-4831
	旭川支部		函館支部	
	吉田 昌和 0166-48-0686		大竹 成三 090-8707-8751	

※各サークル・グループ・支部のお申込み、お問い合わせはNPO法人シーズネット事務局か、上記問い合わせ先へ

NPO法人 シーズネット事務局 (電話) 011-717-6001 (FAX) 011-717-6002

平成31年2月 シーズネットカレンダー

長いサークル名は、後ろが一部カットされています。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
13:30 民謡を楽しむ会 13:30 シニアの英会話 ← 13:00 スポーツダンス (ダンスパーティー)	13:15 五行歌の会 14:00 歌謡サークル	13:30 ステツプ&ステツプ	10:30 楽しいお花 13:30 お抹茶を楽しむ会	13:30 パソコン勉強会		
10	11	12	13	14	15	1
建国記念の日 	13:30 シーズネット合唱団 13:30 短歌勉強会 17:40 酒と語り場	9:45 わくわく同好会 9:50 百聞会 13:00 ハーモニカ・オカリナ 13:30 たそがれ勉強会	10:30 推進会議 13:30 ひよつこと舞踊	13:30 絵手紙教室 16:30 陽だまりの会		
← 原稿締切						
17	18	19	20	21	22	23
10:30 楽しいリコー入門 11:00 シングルの会 13:30 シニアの英会話	10:30 歩こう会	10:00 男の料理教室 13:00 スポーツダンス (ダンスパーティー) 13:30 ひよつこと舞踊 13:30 ステツプ&ステツプ	通信印刷	13:30 知恵袋講座	通信発送 13:30 初級川柳教室 13:30 楽しいシニア人生	
24	25	26	27	28		
	10:30 楽しいリコー入門	12:40 グラウンド・ゴルフ 倶楽部 13:30 シーズネット合唱団	8:40 豊友会(映画鑑賞会) 13:00 ハーモニカ・オカリナ 13:30 たそがれ勉強会 13:30 地域交流サロン	10:00 シングルの会		