



巻頭言 「五黄の寅」年を迎えて

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

今年は寅年ですが、九星気学と併せて「五黄の寅」年ともいわれます。九星気学の「五黄土星」は他の8つの星を支配する強力な星だそうで、かつ、寅は十二支の中でも強い金運力を持つとされる干支ということで、その二つが一緒になるのは9（星）と12（干支）の最小公倍数が36なので、36年ぶりの「五黄の寅」年となるということです。

強い力を持つ土星と虎が合体するので、最強金運の年ともいわれますが、果たしてどうなるのでしょうか。ちなみに36年前の1986年は「バブル景気の始まりの年（ウイキペディア）」だったようです。

しかし、寅年のスタートにオミクロン株の市中感染が広まるという状況で、あまり良いことがありそうな一年とも思えませんし、シーズネットも運営的には厳しい状況が続いています。コロナ禍の中で会員数も激減し（会費収入減）、サークルも休止状態が長く続いています（サークル参加料減）。固定収入になるような事業を何もしていないボランティア団体のシーズネットが20周年を迎えることができたというのは信じ難いことでもあります。さすがに体力（財力）が厳しくなっている昨今です。

そこで、今年は「五黄の寅」にあやかって、何か固定的な収入のある事業も考えねばと思っています。具体的には、福祉サービス第三者評価の評価機関としてさらに評価を受注したいとも思っておりますし、また、積年の課題で

もある有償ボランティアによる会員への生活支援の仕組みの導入などにも着手したいところです。

昨年末に、北大生のボランティア団体である「まごのて」を事務所に迎え入れ、同じく北大生看護学生のボランティア団体「WACCO」とも協力関係を築きましたが、まだまだコラボレーションするまでには至っていませんので、それらの団体とも相談しながら、具体的な支援事業を模索する年としたいと思います。

さて、先日、山根事務局長が疾病の治療に専念するため、事務局長を退任することとなりました。山根事務局長は、認定NPO法人の取得に関わり、認証されてからは、あまり法人の体をなしていなかったシーズネットの状況に「これでは認定NPO法人として立ちいかない」と、各種の規定の作成や情報公開、理事会をはじめとする組織体制の整備にご尽力されてきました。また、札幌市や北海道など行政との煩雑な交渉をはじめシーズネットの渉外部門も担っていただき、毎日発生する会計事務も一手に引き受けてくれていました。今までのご貢献に、改めて感謝を申し上げますとともに、体調が回復し、また元気に戻ってくることを願ってやみません。

一方、事務局長不在という事態は、組織を運営する上での大きな危機となっています。なんとしても、この数ヶ月で事務局長を担える方を見つけていかねばと思っています。

皆様におかれましても、運気が上昇する良い年となりますよう、祈念します。

コロナ禍でのシーズネット対応について

コロナウイルス減少もつかの間、「オミクロン株」に変異して道内も感染急増して来ました。会員皆様の今後の活動についても、今迄以上に注意して自分の身を守る行動をお願い致します。

- 「緊急事態宣言」発令では、全サークルの活動および通信の発行は中止とさせていただきます。よって事務所でのボランティア活動もすべて休止とさせていただきます。
- 「まん延防止等重点措置」発令では、同じく全サークルの活動は中止にしますが、役割づくり活動(事務所活動含む)については、通常通り感染予防に細心の注意を払い実施致します。尚、通信の発行はボランティアスタッフの状況をみて対応させていただきます。

※三回目ワクチン接種後も気を緩める事なく、全会員のご理解とご協力をお願い致します。

12月運営会議の報告

日時 令和3年12月23日(木) 14:00~16:00

場所 研修室 出席: 7名

進行 山根事務局長

1. 各事業関係について

- ① 受託事業については、中国帰国者支援、住まいの情報セミナー、駒岡麻雀講座は再開されました。
- ② 自主事業については、脳活塾、サロンこのはな、市民ボランティア森林教室開催等計画どおり実施。第三者評価も動き始めました。

2. その他

- ① 上期活動報告・活動計算書報告の件

- ② 支部(旭川・函館)代表者会議の開催
1月19日研修室にて開催することに決定。
- ③ 来年秋のシーズネット祭りは現時点では3年振り開催予定。ウィルスの状況によって変更もあり。4月からの推進会議は毎月開催する事とする。
- ④ 山根事務局長の体調不良により当分休む旨報告有。仕事の分担、経理関係、労務関係等々、皆で協力して乗り越えていく事にした。
- ⑤ シーズネット20周年誌を全道の社会福祉協議会に配布することにした。

1月推進会議の報告

日時 令和4年1月13日(木) 10:30~12:00

場所 札幌エルプラザ4階 出席: 27名

司会 清田 実 記録: 鈴木

I 事務局連絡事項

- ① 「オミクロン株」急増で、今後「緊急事態」「まん延防止」発令時は前年通りとする。
- ② 現時点では秋の「シーズネット祭り」は開催予定ですが、コロナ状況次第で中止も有り。
- ③ 通信発行に10名程ボランティア頂いてますが、コロナ次第で休刊も有り得ます。

II 議題

- 奥田理事長より挨拶とお話

・ (仲間づくり)シーズネットの根幹である。

- ・ (居場所づくり)このはな17年今後も継続支援。
- ・ (役割づくり)花壇、森林、帰国者、赤い羽根道と市からの委託事業を一層充実図りたい。
- ・ (支え合い)開設時62歳現在75歳と高齢化。ボランティア講座実施し調査・事業化したい。
- ・ 正会員と賛助会員の説明と理解をお願い。
- ・ 山根事務局長体調不良により退任する。

<質疑応答>

- ・ 賛助会員の名称に違和感あり変更は?

⇒ 2~3年検討した結果決めた事であるけど

旭川・函館支部を交えての会議で決めたい。

次回の推進会議は3月14日(月)エルプラザで予定

シーズネット やさしい解説

「黄色いレシートキャンペーンについて」

会員の皆様にご協力いただいています、イオンの「黄色いレシートキャンペーン」について、ご説明いたします。このキャンペーンは全国のイオン各店にて毎月11日にお買物されたお客様が精算時に受け取った黄色いレシートを、地域のボランティア団体に対してお買い上げ合計金額の1%分を、登録団体に寄贈するという取り組みです。

シーズネットでは、イオン札幌苗穂店に登録団体として登録し、毎月11日に現地に出向きレシート投函の呼びかけ活動に参加して、毎年2~3万円程度の寄贈を受け、湯沸かしポットや来客用カップなど事務所備品と交換して有効活用させていただいております。

シーズネット会員の皆様におかれましては、苗穂店ボックスに投函されるか、シーズネット事務局に設置している専用ボックスに投函をお願いいたします。また、札幌以外の会員の皆様におかれましては、支部団体・サークル毎にまとめていただき、ご郵送(郵送料をご負担いただき恐縮です)くださると幸いです。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。 柿沼塾長

寄付金

(敬称省略)

斎藤 幸子 1,000円

西原 桂子 5,000円

楽しいリコーダー 3,000円

笠谷 明司 5,000円

柿沼 英樹 5,000円

匿名(1名) 2,000円

・ご協力大変ありがとうございました。

◆ シーズネット全会員へ ◆

今年の4月以降の「会員更新時の2つの注意点」

1、あなた自身で「正会員」か「賛助会員」かを選択して頂きます。

「会員の定義」について

- 正会員はNPO法律上「社員」となります。シーズネットの理念に基づき社会貢献活動を担う会員です。
- 賛助会員は理念に賛同してシーズネットを応援する会員です。

「正会員」年会費 5,000円

- ・春の社員総会に出席して、自分の考えや意見等を述べる事が出来ます。
- ・各サークルやボランティア活動に参加出来ます。
- ・自分でサークルを立ち上げ仲間のお世話役も出来ます。
- ・会員向け「通信」は送付されます。
- ・シーズネットに対して「寄付」も出来ます。

「賛助会員」年会費 3,000円

- ・春の社員総会には出席出来ません。
- ・各サークルやボランティア活動に参加出来ます。
- ・自分でサークルを立ち上げ仲間のお世話役も出来ます。
- ・会員向け「通信」は送付されます。
- ・シーズネットに対して「寄付」も出来ます。

2、会費の振り込み手数料は本人負担となります。

- ・今までは振込手数料はシーズネットが負担していました。(赤色の払込取扱票)
- ・4月以降の更新会員の方には(青色の払込取扱票)が同封されます。

以上です。

※ 誰でも理解できるように簡単明瞭に掲載しましたが、良く分からない方は事務局の千秋副理事長、又は広報の笠谷理事迄連絡下さい。

これからのシーズネットの方向性については、20周年記念誌の6・7ページに奥田理事長より掲載されていますのでよく読んで下さい。

簡単に言いますと、

「認定NPO法人シーズネット」としてのプライドを持って、積極的にもっともっと「社会貢献活動」をしましょうという事です。

元気な会員はアイデアも出し自ら行動も起こし手伝いもして下さい。

体調に自信無い方は知恵を期待します。

「会員の心得」第4条と5条にも書かれています。それが高齢者のやり甲斐や生きがいにつながっていくものです。

サークル&グループ活動

★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 → 代表者へ連絡して下さい。事務局では受け付けません。

各サークル開催の注意点

北海道のコロナウイルス感染者も減少して来ていましたが、又「オミクロン株」に変異して増加中。各サークル代表者は充分注意しながらの開催や中止、又参加者の連絡取れるよう徹底して下さい。下記の「基本の厳守」「発想の転換」もお願い致します。

「基本の厳守」 ①マスク ②手洗い ③うがい ④ソーシャルディスタンス(距離) ⑤換気

「発想の転換」 大勢は良い事ではなく人数制限を設ける事や一回を二回に分ける等工夫が必要です。

たそがれ勉強会

新春のお慶びを申し上げます。コロナのオミクロン株が札幌にも感染拡大して来ています。十分ご自愛下さい。
角の大きさ、四角形(平行、垂直)等
漢字の読み書き 慣用句
日時：2月9日(水) 13:30~15:00
場所：研修室
会費：300円+50円(プリント代)
その他：筆記用具のみ持参下さい。マスク着用をお願いします

洋楽を歌う会

私達シニア世代だけが歌い継ぎ、語り継いでゆけるジャンル、オールディズ、ジャズ、カンツォーネ、シャンソン、クラシック等何でもあり。
是非一緒に多くの歌を共に持ち寄りましょう！
日時：2月16日(水) PM 1:00~5:00
場所：ROUND1すすきの店5F 南5西3
会費：900円(フリードリンク)
申込：横田一男090-5228-5936(携帯Cメール可)
その他：上記会費は会員制料金の為、初回のみ年間登録料300円(別途)かかります。5F受付カウンターにて「シーズネット洋楽の会」と伝えて下さい。

短歌勉強会

① 作品の互評、感想、添作 ② 添作教室
日時：2月8日(火) 13:30~15:00
場所：研修室
住所：北区北10西4 SCビル2階シーズネット
会費：400円
提出：2首 勉強会の一週間前迄 (見学者は不要)
送り先：中浜 敏明 Tel.090-7058-8007
〒001-0010 北区北10条西1丁目8番

楽しいリコーダー入門

雪野原、小さな足跡残し、一筋の道残してみたい、我等の足跡
日時：2月14日(月) 10:30~12:00
2月28日(月) 10:30~12:00
場所：札幌市若者支援総合センター
中)南1東2大通バスセンタービル2号館
会費：500円(会場費・楽譜代)
申込：代表まで

盆踊りの会

見学大歓迎！
日時：2月 4日(金) 10:00~12:00 4F中研修室A
2月18日(金) 10:00~12:00 4F男女共同参画研究
場所：札幌エルプラザ (北8西3)
会費：400円+100円=500円
申込：代表まで

楽しいお花

節分、立春と季節は進んでいます。2月は生花を使いバレンタインアレンジをします。器はお好きなものをお持ち下さい。剣山は使いません。お持ち帰り用の大きめな袋をお持ち下さい。ハサミも忘れずに
日時：2月3日(木) 10:30~12:00
場所：研修室
会費：1,600円
申込：2月1日中に 事務局へ

歩こう会

東地下道歩行と市民交流プラザ。コロナ感染防止としてマスク着用、手指消毒、そして転倒に注意して下さい。
日時：2月22日(火) 10:30~12:00
場所：集合10:30 エルプラザ1階ロビー
住所：北区北8西3→北1西1
会費：150円(交通費各自、昼軽食は市役所地下食堂)
申込：事前申込不要
その他：担当者 佐藤TEL 090-6991-1472

初級川柳教室

”雪止む日”をテーマに川柳を作りましょう！
日時：2月25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

五行歌の会

ひらひらと 舞い降りる 六花の아트
 肌木に寄り添う 束の間の樹氷 山本満里子
 日時：2月1日(火) 13:30~16:00
 場所：札幌市若者支援総合センター
 住所：中)南1東2大通りバスセンタービル2号館
 会費：500円(参加費を含む)
 申込：菊地までTel (fax) 011-887-1373
 その他：投稿歌二首、1月26日迄、菊地宛。
 当日は感染予防怠りなく、体調調整でご参加下さい

茶話会北24条

日時：2月7日(月) 13:30~15:30
 場所：北区民センター1階会議室
 北25条西6丁目 札幌サンプラザ北西側
 会費：100円
 申込：代表迄 携帯ショートメールも可です。

パソコン勉強会

- テーマ: インターネット活用術
 ネット・情報検索について
- パソコンの動きが遅い解決します
- WORD、Excel初級、中級の練習問題

日時：2月10日(木) 13:30~
 場所：研修室
 会費：500円(テキスト代、参加料)
 申込：不要
 その他：パソコン持参(持っていない方相談応じます)
 ※パソコンの事でお困りの方相談に応じます

百聞会

オミクロン流行で、コロナ未だ収束していませんが
 ストレス解消の為に映画鑑賞しませんか。
 映画の後は食事をし、思い出の映画について話しましょう。
 映画 CODA(コーダ、あいのうた)アカデミー賞最有力
 日時：2月8日(火) 集合時間は後日連絡
 場所：札幌シネマフロンティア(7F)入り口前
 食事場所 北〇駅構内 食事代各自払い
 会費：100円 映画のチケットは各自購入
 申込：長井090-7732-8394 飯田373-3311
 その他：鑑賞する映画は変更する事もあります。
 先着15名までとします。

わくわく同好会・旅行サークル合同

デートスポット(白い恋人パーク・JRタワー展望室T38)
 & JRタワーホテル日航「スカイJ」でランチを愉しみませ
 んか!
 日時：2月17日(木) 10:40(集合)~15:30(解散)
 場所：〈集合〉地下鉄東西線 宮の沢駅⑤番出口
 会費：4,000円(参加費+入館料+展望室+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：先着20名
 原則コロナワクチン2回接種済の方
 ※ 地下鉄料金は各自負担となります。

絵手紙教室

”雪花咲く”を、テーマに絵手紙を画きましょう!
 日時：2月18日(金) 13:30~15:00
 場所：研修室
 会費：300円

2月開催中止のサークルを一覧表にまとめました。

男の料理教室

コロナ禍で2022年3月迄休会します。

楽しいシニア人生

来年の3月末迄休会とします。再開は通信にて確認下さい

ノルディック・ウォーキング

来年の3月末迄休会とします。再開は通信にて確認下さい

グラウンド・ゴルフ倶楽部

2022年3月末迄休会とします。

酒と語り場

2月も休会と致します。再開は通信にてご確認下さい。

茶話会

2月も休会と致します。再開は通信にてご確認下さい。

ゴルフを楽しむ会

2021年12月~2022年3月迄活動休止します。

ステップ&ステップ

コロナ増加で2月急きょ中止致します。再開は通信で。

シースネット合唱団

例会予定会場が使用不可につき例会はお休みします。

歌謡サークル

新型コロナ感染予防のため、2月も中止します。

ボウリングサークル

2月は休会致します。再開は通信にてご確認下さい

陽だまりの会

ウイルス感染防止の観点から、2月も中止します。

シングル会

2月は休会致します。再開は通信にてご確認下さい

福祉タクシーで行く旅の会

2月もコロナ禍で自粛致します。

お抹茶を楽しむ会

2月は休会致します。再開は通信にてご確認下さい

①～③の文字列には四字熟語が2個かくれています。
読み仮名と文字数を参考にそれぞれ漢字でお答えください。

①

ごくしうよぜんうだぜいつごじ

く○○○○○○

--	--	--	--

ご○○○○○○

--	--	--	--

②

こうめおいうさせおいだうい

う○○○○○

--	--	--	--

こ○○○○○○○

--	--	--	--

③

ときしいまかいんめせいん

き○○○○○

--	--	--	--

と○○○○○○

--	--	--	--

こたえ: ①空前絶後・後生大事 ②右往左往・公明正大 ③起死回生・得意满面

支部だより

函館

スーパームーンを味方につけて

川内 章会

太陽、月、星 物心ついた時から嬉しい時、悲しい時、楽しい時、悩める時、事あるごとに空を見上げ、癒されたものです。この中で月は一番私達にとって近い存在になっています。四国の友達からの情報をシーズネットの皆さんと共有したいと思い紹介します。

夜の散歩がだんだんと気持ち良くなってきたこの頃。星や月を見上げながら歩く夜道。色んな過ごし方がありますが、皆さんはどんな夜をお過ごしですか？ たまたま見上げた月が満月だったとき、その満月に名前がついているをご存知でしょうか。

この始まりはアメリカの先住民達が農事や狩猟などの季節に合わせて、毎月の満月に名前を付けた季節を把握していたのがキッカケだと言われています。(諸説あり)

日本でも「満月」「半月」「十五夜」「朧月」「上弦」「下弦」など色々な名前がありますね。

日本とアメリカの違いとしては、月の満ち欠けの様子に名前を付けているのが日本。

満月そのものに名前をつけているのがアメリカ。

では、アメリカではどんな名前が付けられているのでしょうか？

1月ウルフムーン	2月スノームーン	3月ワームムーン	4月ピンクムーン
5月フラワームーン	6月ストロベリームーン	7月バックムーン	8月スタージョンムーン
9月コーンムーン	10月ハンターズムーン	11月ビーバームーン	12月コールドムーン

何だか気になる名前もありますね。

皆さんのお誕生日や大切な月の満月は何と言う名前でしょうか？

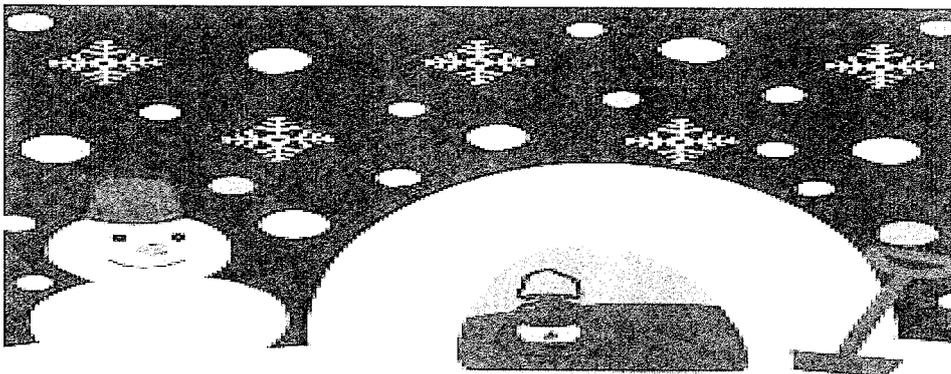
そして本日、2021年5月26日は「フラワームーン」満月の日となります。ですが満月には留まりません！なんと年に一度の「スーパームーン」でもあります。

スーパームーンとは、月が一年で最も地球に近づく日であり、月がとても大きく見え、月の力を最大限に感じる事が出来る日だと言われています。さらに太陽、地球、月が一直線に並び皆既月食がみられる「ブラッドムーン」の日もあるんです。

つまり、フラワームーン、スーパームーン、ブラッドムーンが一度に訪れる日・・・。

なんだか(???)そうですね。フラワームーンには「秘密」「絆」「変化」などの意味が込められているのですが、月が近づいた時に願い事をするとう願いが叶うと言われています。

また、スーパームーンはお金が貯まりやすくなるとも言われているので「月に向かってお財布を振る」なんて事も縁起が良いと言われていたり!! スーパームーンを味方につけて金運アップを狙ってみては?! 月にとって三つの意味がある夜は、是非空を見上げてみて下さい。



支部だより

旭川

◎ コロナ禍での旭川支部活動について

旭川市において、「緊急事態宣言」又は「まん延防止等重点措置」が発令、かつ「ときわ市民ホール・勤労者福祉会館」が閉鎖された場合、すべての支部活動を休止とさせていただきます。

※旭川支部からの連絡はしませんので、旭川市の動向に注目し、不審な時は各サークル代表者に確認してください。

スマホなんでも相談室

ガラ携から格安スマホへ・スマホの基本操作・LINEの使い方・マップの使い方・写真の撮り方、使い方・ネットショッピング・お料理レシピ・アプリ（睡眠・ウォーキング・セコマ・ホームマック・ツルハ・出前）について・何でもご相談ください。

日時：2月3日（木）10：00

場所：ときわ市民ホール

参加費：無料

連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686

やさしいスマホ&ライン&格安スマホ教室

スマホ・LINEの使い方や格安スマホへの乗り換え方などを、やさしく丁寧に教えていただけます。

日時：2月3・10・17（木）14：00

場所：喫茶「COCOKARA」 宮下7 駅前ビル地下

参加費：無料 飲み物代各自負担

連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686

初心者川柳の会

日時：2月8日（火）10：00

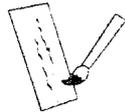
場所：ときわ市民ホール

参加費：無料

連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686

今月のお題は①『癖（くせ）』 ②自由題各1～2句お持ち下さ
12月の作品から【宝くじ 当たらなくても 運だめし】

【 古い姉妹 遠慮がないから ついもつれ】



健康気功太極拳

日時：2月8日（火）10：00～

場所：勤労者福祉会館 和室 D

参加費：200円

連絡先：佐竹 Tel. 090-4873-7157

ランチ会

日時：2月9日（水）12：00

場所：二幸本店（旭川市3条7丁目）

参加費：各自負担

連絡先：新貝 Tel. 090-8898-2857

申込締切は2月7日です。

カーリンコン

日時：2月11日（金）13：00

場所：ときわ市民ホール

参加費：200円

連絡先：山本 Tel. 090-6444-5137

『健康麻雀サロン』例会

《麻雀サロン共通事項》

① 今年度の参加費は年額1200円

② 場所は5条4丁目 勤労者福祉会館1階

〈常に点棒を持つ・点数を皆で数える点数教室サロン〉



日時：2月7・14・21日（月）9：30～

①【月曜 初級者クラス】和室A

連絡先：城丸 Tel. 0166-23-6632

②【月曜 中級者クラス】和室B

連絡先：木全 Tel. 080-6070-5486

日時：2月2・9・16・23日（水）9：30～

③【水曜 初級者クラス】和室B

連絡先：畠山 Tel. 090-3118-2921

日時：2月2・9・16・23（水）13：00～

④【水曜 中級・上級者クラス】和室B

連絡先：松平 Tel. 090-7056-0858

日時：2月4・11・18・25日（金）13：00～

⑤【金曜 初級者クラス】和室B

連絡先：阿部 Tel. 080-5591-6162

日時：2月5・12・19・26日（土）9：30～

⑥【土曜入門・初心者クラス】和室A・B

初めて麻雀を楽しみたい方大歓迎です。

麻雀の基本を丁寧に指導しますのでご安心下さい。

連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686

『楽しく 脳トレ』

新しいサークルです。一緒に脳トレしましょう♪

日時：2月13日（日）10：00

場所：勤労者福祉会館 2階小会議室B

参加費：100円 持ち物/ 鉛筆・消しゴム

連絡先：佐藤 090-9513-9797



『やさしい初心者 ヨガ』

簡単なヨガポーズで心も身体も緩めて、

健康も美容も手に入れましょう！ ※初心者大歓迎※

日時：2月14日（月）13：30～15：00

場所：勤労者福祉会館 和室 C

持ち物：飲み物、フェイスタオル、ヨガマット（ある方）

参加費：200円

連絡先：益塚 Tel. 0166-35-2134

支部だより

旭川

<p>『歌声喫茶』 アコーディオン・ギター・カラオケ伴奏で、好きな歌を好きなだけ歌いましょう！ 日時：2月15日（火）13：30 場所：ときわ市民ホール 参加費：300円 連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686</p>	<p>サークル会計処理・役員会 日時：2月21日（月） 9：30 会計処理 10：00 役員会 場所：ときわ市民ホール 連絡先：松平 Tel. 090-7056-0858</p>
<p>ミニバレー&ピンポン・バドミントン 日時：2月15（火）10：00～12：00 場所：勤労者体育センター（6条4丁目アリーナ） 参加費：200円 運動靴持参 連絡先：半沢 Tel. 090-8909-4001</p>	<p>映画観賞会 日時：2月23日（水）時間は未定 場所：イオンシネマ旭川駅前 参加費：各自負担 連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686 事前に会員登録をお願い致します。 会員には例会日前に鑑賞映画と時間をお知らせします。 映画鑑賞後、茶話会を行います。 会員数14名</p>
<p>『皆で歌おう』（童謡・唱歌） 日時：2月16日（水）13：30 場所：ときわ市民ホール 参加費：300円 連絡先：益塚 Tel. 0166-35-2134</p>	<p>カラオケを楽しむ会 日時：2月25日（金）13：00～ 場所：「まねきねこ」（3条7丁目） 参加費：各自負担 連絡先：古川 Tel. 090-9757-4112</p>
<p>小さな旅を楽しむ会 日時：2月27日（日）12：00 場所：『トーヨーホテル八島』旭川市7条6丁目 参加費：各自負担 連絡先：吉田 Tel. 090-6877-0686</p>	<p>Let's ボウリング 今月は休会と致します。 連絡先：古川 Tel. 090-9757-4112</p>
<p>シニアストレッチ体操 日時：2月22日（火）10：00～12：00 場所：勤労者福祉会館（5条4丁目）和室C 参加費：200円 タオル持参して下さい。 連絡先：石井 Tel. 090-7516-3623</p>	<p>COCOKARAさん コーナー 【 セミナーのご案内 】 各回定員8名 場所/宮下通7丁目旭川駅前ビル地下 (コミュニティカフェ COCOKARA) 時間/13:00～14:00 会費/¥1,000ランチ付き セミナー前にお食事してください 2月3日（木）『インテリア業界の再生事業について』 講師/ デザイントーク 大谷 薫 2月10日（木）『お金の増やし方』 講師/ トリプルエム 鶴羽 洋子 2月17日（木）『NPO支援センターの取り組みについて』 講師/ 旭川NPOサポートセンター理事 森田 裕子 問合せ：鶴羽洋子0166-56-4598 (COCOKARA内)</p>
<p>スペシャルランチ会 日時：2月24日（木）11：30 場所：喫茶「COCOKARA」 宮下7 駅前ビル地下 参加費：1,000円 スペシャルランチ 定員：申込先着順 8名 申込方法：①LINE・②Cメール・③電話 申込先：吉田 Tel. 090-6877-0686</p>	<p>『シーズネット旭川LINEグループ』参加者募集！ 会員同士のコミュニケーションと情報交換・緊急時の連絡、支部活動の活性化のためにも、スマホをご利用の会員のLINEグループへの参加をお願いいたします。 現在の各グループの参加数は下記のとおりです。 ・シーズネット旭川支部(代表、吉田)：39名 ・スマホ&LINE&格安スマホライン(代表、吉田)：16名 ・映画鑑賞会(代表、吉田)：12名 ・小さな旅を楽しむ会(代表、吉田)：8名 ・初心者 川柳の会(代表、吉田)：3名 ・カラオケを楽しむ会(代表、古川)：4名 【担当】吉田 Tel. 090-6877-0686</p>
<p>サークル活動活性化 3大キャンペーン実施中！ Ⅰ 懇親会参加促進キャンペーン： 懇親会参加者一人300円助成 Ⅱ 大会開催促進キャンペーン 大会参加者一人300円助成（景品代） Ⅲ 活動参加促進キャンペーン 新たなシール台紙は発行していませんのでシール台紙をお持ちの方が対象です。 活動参加1回につきシール1枚、50枚で商品券（500円相当） 詳細は各サークル代表よりご説明申し上げます。</p>	



会員のひろば



短歌

静かなり鳥達のみな何処へか
雪を散らして飛び立つ一羽

本田 征子

若々しき気品を湛える愛子さま
ティアラも共に輝き放つ

小西 和子

川柳

鉛筆の先が知ってる胸のうち
ネイルして空にかざして玉手箱

田村 ノブ子

しなやかにまぶしき届く老いの日々
不器用に生きる楽しき試す日々

浜 正吉

ザクザクとツルンツルンは交差点
筋トレは弱ったモモの痛みとる

ホヤ レイ

投稿五行歌

老いて
ここから
生きていくのは
タイヘンなの
だから支え愛

雪だるま

シーズネット20周年記念誌「きずな音声版」

私は委嘱された20周年記念誌の編集委員も無事終え、新たなもう一つの挑戦としてこの記念誌の音声版の作成を考えて、早速その作業を始めました。

ところでこの20周年記念誌1ページから34ページまでに使用されている文字の数は、全部でなんと約29000字もあるのです。音声版を作成するにはこの文字を全てナレーションに変換する必要がありましたが、最近では便利なソフトがあって文字を入力すると男性、女性別々の声でナレーションに変換できるものがありこれを使ってみました。

ただ漢字の不正確な読み方が多少あったりして、その都度その部分だけはひらがなに直す作業がありました。

校正用に作成されたPDF版から文字をコピーしてページや項目ごとに少しずつ貼り付け作業を進めすべての文字のナレーションへの変換が終え、続いて画像とナレーションを合わせる作業に入りました。これには動画編集ソフトを使用してそれぞれのナレーションの長さに合わせて静止画の挿入を行い、タイトルを付けて完成となりました。

動画についてはサークル活動と裏表紙のシーズネット讃歌を入れましたので、ご覧いただくことをお勧めします。この音声版をご覧いただけるのはパソコン、スマホ、タブレットが必要ですが、ご希望の方は ezoshika1959@hokkaido.email.ne.jp へメールで件名「音声版希望」と氏名を記載して送信いただければ折り返しご覧いただける「URL」をお知らせします。(所要時間1時間45分)

清田 実



サークル間リレー



(194) 「初級川柳教室」

川柳は、五・七・五音字のリズムで、人情を読み人や社会を風刺する韻文です。人情・暮らし、人の世の出来事をあらゆる角度から観察して、人間の多様性を描く文字文化です。川柳には風刺を詠む、おかしみを詠む、軽みを詠むの三要素があります。川柳を読むことは脳活にもなります。見学歓迎です。

“一割の打率で生きてつかむ虹”

“つまづきで妻の歩幅に乗せられる”

浜 正吉

次号は 「福祉タクシーで行く」です。



会員のひろば



江崎 弘子

絵手紙教室

西村 芳光

灯油高
厚着でしのぐ我
一日百万円の政治費
改正出来ぬ国会
根っこが腐ってイルンデナイカイ

利尻島
夏は素晴らしい利尻富士
冬は荒れる海吹雪の音
冬の風物詩
幼友達はどうしてるかな

福栄真理子

五行歌の会

早春の港を離る巡視船
雪だるまレンガの館灯一つ

川口 昭二

シーズネット合唱団「20年のあゆみと思い出のひとこま」 NO.8

左：2012年9/28 岩見太市代表の著作「地域家族の時代」出版記念講演会と記念パーティーが札幌サンプラザで開催されました。孤立しないシニアライフのため従来の価値観や発想を変えた新たなシニアライフのグランドデザインの創造を、と提言。中：2013年5/29「春うらら会」定期的な施設訪問。団員による工夫ある楽しい発表は入居者や家族の皆さんに大変喜んで頂けました。団員の演技もプロ級に。右：2013年6/25 社協福祉バス利用のお陰で毎回快適なバス旅行。滝野すすらん丘陵公園で庭園散策の後、定山溪ホテル森の舘でデリシヤスランチ！午後は和室で楽しい交流会を満喫した楽しい一日でした。



道新いずみ欄で「脳トレ」へのエール

我らの脳活先生「柿沼塾長」への感謝の言葉が1月4日の北海道新聞「いずみ」欄に掲載されました。

投稿者の方(70才)は、自分の脳を活性化させなければ衰えるだけと、辞書を片手に前向きに取り組みされている様子が伝わってきます。

又、問題の作り手や辞書の作り手の方の苦勞まで推し量る心の持ち主で感心しました。

詳しい内容は1月4日道新又はシーズネットのホームページに掲載されていますのでご覧下さい。両人に感謝を込めて紹介しました。(広報部)



謹賀新春 「老後の幸せとは」
～高齢者一人暮らしの方法～

最近、私は興味深い文書を見ましたのでご紹介いたします。それは「一人暮らしのほうが老後は幸せ？」というテーマで医師・作家の鎌田 実氏の取材報告文です（月刊誌「潮」第752号）。それは、大阪府の或る医師の調査データを取材報告したものです。その医師は、これまで60歳以上の約1,000人から、生活満足度などについて調査したそうです。

その結果、同居者よりも独居者の方が、とりわけ注目すべきは、60歳以上の独居者の生活満足度については100点満点で平均73.5点と同居者の68.3点を大きく上回っていたそうです。それは私たちにとっても意外なことですね。そこで「なぜ独居者がより満足と感じているのか」について、その医師は丹念に調べたそうです。すると、少し体調を崩した場合、同居者よりも独居者の方が生活満足度は高いという。つまり、同居していれば寂しさや不安はある程度解消されるものの生活満足度に繋がるかといえば、それは別の話だという事ようです。さらに言えば、同居者よりも独居者の方が悩みごともないようです。このようなことは多くの医師も納得しているようです。

そして最後に、その医師が提案する「高齢者の一人暮らしを楽しむ七つの秘訣」をご紹介します。

- ①生活環境をできるだけ変化させない。
- ②友達を維持し、信頼のおける人を持つ。
- ③毎日何かやることをつくる。
- ④できるだけ自分で何でもする。
- ⑤一人暮らしの寂しさを少しでも減らす。
- ⑥緊急時の対応を決めておく。
- ⑦自分の希望を周囲に伝えておく。

理事長 村田 忠

皆様 あけましておめでとうございます。

加藤 信子

新しい年、如何お迎えになられましたか！ 昨年も新型コロナに振り回された年になりましたね。ようやく秋ごろから収束の気配も見え、シーズネットも少しずついろいろな企画を計画いたしました。2つのコンサート、バス旅行、忘年会とたくさんの参加をいただき、皆さんとお会いする機会が出来て喜んでいきます。又各サークルも少し活発になってきました。まだまだ油断ができませんし、注意深く活動をしたいと思いますが、下記の新年会も計画されております。今からでもどうぞ参加申込お待ちしております。今年もみんなで楽しく、元気で、明るく、仲良く過ごしましょう。

「手芸サークル」の近況

最近の手芸教室では、タンスに眠っている着物や帯を持ち寄り、洋服やバック等を作る作業に皆さん精を出しています。着物をほどこ作業は大変ですが出来上がった時の喜びは「ひとしお」です。眠っていた古着も再び日の目を浴びて嬉しい事だと思います。今回私は和装コートをパンツルックに仕上げってみました。ちょっとモダンに・・・

古着とは思えませんかしょ・・・

和気あいあいの手芸教室、興味のある方はぜひ参加なさってみてください。

長井 典子

編集後記

昨年もコロナ禍により制限される日々でしたが、年後半には明るいニュースも届き、2022年は希望のもてる年がスタートするかと思っていました。しかしコロナウイルスも負けてはいませんでした。生物も生き延びる為には進化せねばなりません。

1月初旬の新聞に「コロナが変えた暮らしの姿」と題してシリーズで掲載されていました。100年前のスペイン風邪は落ち着くまでに10年位要したとか。当時の対策も三密の回避やマスク着用などの記事もあり基本は同じでした。永い歴史のなかで沢山の感染症を乗り越え生き残った我々子孫は、これからも生き残るための闘いは続いていくのでしょうか。 (大西)

「通信」発送のお手伝い、いつもありがとうございます。

コロナ感染又増加の中、気を付けて2月24日(木) 発送のお手伝いをお願いします。(10時～12時)

会員数 (12月末現在)

総数：665(旭川支部121名/函館支部56名)

・個人会員：598名(男性192名、女性406名)

・団体会員：18団体

・賛助会員：49名

平均年齢：75.5歳

シーズネット通信 2月号 <通巻242>

2022年(令和4年)2月1日発行

発行所 NPO法人シーズネット 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

AM9:30～PM4:30 土・日・祝・休日 休み

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

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

広報専用e-mail : seedsnet1@yahoo.co.jp

シーズネットのサークル・グループ・支部一覧

2022/2/1現在

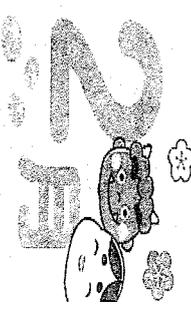
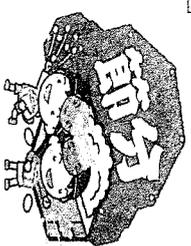
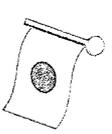
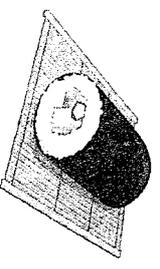
サークル・グループ・支部名 / 問い合わせ先

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
山内 進 090-1649-5233	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	茶話会
田村 正俊 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	宮岸 和子 080-1861-1209
茶話会北24条	シーズネット合唱団	初級川柳教室	シソグールの会	ステツプ&ステツプ
尾崎富美子 090-6997-4605	吉田 綾子 011-704-1655	浜 正吉 090-5074-4944	齊藤 淳子 090-5985-6916	佐々木節子 090-6442-1733
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 011-731-7852	月縄 一雄 090-7050-3334	寺島 しのぶ 011-883-1794	瀧沢いづ子 080-6028-3255
ナルデイツク・ウオーキング	パソコン勉強会	陽だまりの会	百 聞 会	福祉タクシーで行く・・・
熊谷 守正 090-3772-9080	坂井 薫 011-764-7659	國廣 康雄 011-707-2287	飯田 重治 011-373-3311	森川 勝彦 090-2690-0006
ボウリングサークル	盆踊りの会	洋楽を歌う会	旅行サークル	わくわく同好会
清田 実 070-8330-6352	斉藤 真理子 090-2819-9697	横田 一男 090-5228-5936	森川 勝彦 090-2690-0006	小野寺さゆみ 090-9089-4831
	旭川支部		函館支部	
	吉田 豊和 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

令和4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 13:30 五行歌の会	2 13:30 ステップ&ステップ	3 10:30 楽しいお花	4 10:00 盆踊りの会	5 
6	7 13:30 茶話会北24条	8 13:30 短歌勉強会 未定 百聞会(映画鑑賞)	9 13:30 ステップ&ステップ 13:30 たそがれ勉強会	10 原 橋 締 切 13:30 パソコン勉強会	11 	12
13	14 10:30 楽しいパソコン入門	15	16 13:30 ステップ&ステップ 13:00 洋楽を歌う会	17 10:40 わくわく同好会・ 旅行サークル合同 11:00 WEB: よっちゅんと	18 10:00 盆踊りの会 13:30 絵手紙教室	19
20	21	22 通信印刷 10:30 歩こう会 13:30 WEB: 脳活塾	23 	24	25 通信発送 11:00 WEB: よっちゅんと 13:30 初級川柳教室	26 
27	28 10:30 楽しいパソコン入門					