



I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぶ Technology

単に「健康」や「幸せ」という言葉だけでは表せない、より広く奥深い概念の「ウェルビーイング」。個人が自分らしく、充実した人生を送るための重要な要素として、近年ますます注目されています。

## 幸せに生きる力をつけよう ～デジタルで毎日をもっと元気に、笑顔に～

### ウェルビーイング (Well-being) って何？

最近よく耳にするようになった「ウェルビーイング」という言葉。直訳すると「良い状態」ですが、意味はもっと広く、**心も体も、そして社会とのつながりも満たされている状態**を指します。WHO（世界保健機関）も健康の定義に「**身体的・精神的・社会的に良好な状態**」を含めています。「**ウェルビーイング＝幸せに生きる力**」と考えるとわかりやすいですね。



### ウェルビーイングの3つの柱

身体的ウェルビーイング	精神的ウェルビーイング	社会的ウェルビーイング
健康な体づくり	心の安定・前向きな気持ち	人とのつながり
毎日の散歩、バランスの良い食事、安定した睡眠	趣味、日記、瞑想、情報の選び方、感情の整理	家族や友人との交流、地域活動、SNSの活用

※参考サイト…Well-being（幸福度）に関する取組（内閣府）

### デジタル活用でウェルビーイング

ウェルビーイングは「特別な人だけのもの」ではありません。スマホやパソコンの活用で、身近なところから楽しく、少しずつ実現できます。

#### 今日からできる「小さな一歩」

- ・スマートウォッチで運動量と健康状態をチェック
- ・公園や季節の花を写真に撮って家族や友人にLINEで送る
- ・疑問に思ったこと、興味を持ったニュースなどを検索してみる
- ・行きたい旅行先の情報をスマホで収集する



#### デジタル活用で気を付けたいこと

デジタル活用は非常に有効な一方、長時間の使用で目の疲労や肩こり、情報過多で精神的な疲弊、誤情報や詐欺情報などで不安を感じる、など多用しすぎるとマイナス面も。利用時間を決める、時にスマホから離れる、信頼できる人に相談、など自分なりのルールを決めて上手につきあいたいですね。

★ウェルビーイングは、日々の小さな工夫の積み重ね。デジタルを味方にすれば、健康も心も人間関係も、もっと彩り豊かになります。まずは「やってみたい」と思ったことから、ひとつ始めてみましょう！

# そこが知りたい！★災害時に役立つ！スマホ活用術～要復習～★

地震や台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。停電や交通などの混乱が続く中で、頼りになるのがスマホです。非常時には命を守る道具として大きな力を発揮します。今回は「災害時のスマホ活用」について基本事項をまとめました。今までにも取り上げていますが、忘れちゃうのでね。要復習ですよ～！

## 基本は3つ。要チェック！

災害時にスマホで大切なのは、次の3つです。いざという時に慌てないように、普段から少しずつ練習しておきましょう。教室でも一緒に操作を確認していきましょう。



① 身を守る	② 連絡をとる	③ 電池を大切に
速報を確認し、避難行動を速やかにとる。 ・緊急速報メールは届いていますか？ ・防災アプリは入っていますか？ Yahoo! 防災速報・NHK ニュース防災・避難所ガイド・横浜市避難ナビなど	LINE や伝言板で安否を確認する。 ・LINE の緊急時安否確認の仕組みを理解していますか？ ・LINE で通話する・現在地を知らせる操作はできますか？ ・web171 は使えますか？家族で合言葉を決めていますか？	節電モード・モバイルバッテリーを活用する。 ・予備のバッテリーは持っていますか？ ・充電はしてありますか？ ・節電モード（低電力モード）への切り替え操作はできますか？

## LINE 災害時サポート

LINE の安否確認機能は、大規模災害が発生した際に、自分や友だちの安否を共有できるサービスです。これは災害発生時にLINE が自動的に提供する仕組みで、通常は画面に表示されません。

- ① 【ホーム】をタップし、【安否を報告】をタップします。
- ② 安否状況を入力して、【公開】をタップします。
- ③ 報告内容がLINE の友だち全員に自動共有されます。



## 医療・健康情報の備え

緊急連絡先や常備薬、かかりつけ病院の情報をスマホ内に記載しておくことも必要です。iPhone の「ヘルスケア」アプリ、Android の「緊急情報」アプリなどへの入力はできていますか？メモアプリでも OK です。今一度チェックしておきましょう！



簡易トイレや飲食料の備蓄も確認してね！

# おしらせ 掲示板

## 【カレンダー講座】

9月カレンダー講座の「技巧賞」Yさんの作品

・お月見のウサギが可愛らしく配置されていて、楽しいカレンダーに仕上がりました。月名と年号に透明色と輪郭線を設定して工夫されています。背景のグラデーションも良い色合いですね。

次回のカレンダー講座は、大船教室 10月27日(月) 10:00~12:00です。

担当講師：山田



## 【iPadでお絵描き講座】

前回のお絵描き講座「ステンドグラス柄」「技巧賞」Kさんの作品

秋色のグラデーションで彩られた落ち着いた色合いが素敵です。いろいろな場面で活用できそうですね。

次回のお絵描き講座は、

大船教室 10月24日(金) 13:30~15:30です。

担当講師：山田

## 【大船1,000円ランチ「台湾酒場 台北餃子館 大船店」】

今月は「台湾酒場 台北餃子館 大船店」さんにお邪魔しました。

台湾風の店内がとってもいい雰囲気です。そして、店内では台湾風餃子と半チャーハンのセット(税込1,000円)をいただきました。2階にもお席がありますので、団体さんにもおすすめです。

教室ホームページの元記事からは店内のお写真やメニューも載せています。QRコードからも、ぜひご覧ください。



## ★パソコンテキストのご紹介★

9月16日リリーステキスト

- ・W-0248：ランチョンマットと箸袋で小さなおもてなし
- ・W-0249：Wordで作るMyカレンダー2026



## パソコフ・マンズリー作品展・開催中！！

毎月テーマを変えて、日常の何気ない風景や気になった物などを気軽に投稿して楽しんでいただく作品展です。

10月は「オレンジ色」がテーマです。ぜひ、ご参加ください！



## 今月号のお題は「オレンジ色の秋見つけた」です。



大船のイベントで行った時の「大船観音」がオレンジにライトアップされていました。

<キリマンジャロ>



庭の「キンモクセイ」香りで開花に気がつきます。今年も楽しみ  
^\_^

~エスプレッソ~

大阪関西万博会場の夕陽と  
ミャクミャクのうしろ姿

∞~ カモミール ~∞



夕日に染まったランドマークタワー。  
思わずスマホでパチリ！

◇ カフェオレ ◇



小さな小さな「柿」姫林檎より小さいんです。500円玉より少し大きいくらいかな。観賞用でこれ以上大きくならないそうです。



:::: 抹茶 ::::

ハロウィンのために作ったジャック・オー・ランタンのペーパークラフトです。しばらく教室に飾っておいたので、覚えてらっしゃる方も多いかな？



▲茶柱▼

### 「ティーブレイク」Vol.358 (2025年10月号)

編集：パソコフ事務局 コンサポート大船・港南台教室  
発行：鎌倉市大船1-23-11 松岡大船ビル4階 コンサポート大船教室/港南台教室  
TEL：0467-40-2330(大船教室)/045-832-1121(港南台教室)  
URL：https://oofuna.com E-Mail：oofuna@comspt.com  
編集：小野 克美 発行責任者：小野 薫 2025年10月1日(水)発行



パソプラ写真館  
ID：pasopla  
P/W：kiku

パソプラ写真の写真を  
直接WEBやSNSへ  
投稿するのはご遠慮  
ください。

