

隣保館だより

大野

2026年

3月号

第582号

編集・発行 〒677-0025
西脇市大野 176 番地
西脇市立大野隣保館
TEL 0795-23-2291
FAX 0795-23-2290



消火訓練をしました！

去る2月13日(金)避難・防災訓練を実施しました。
「調理室で火災が発生した」という想定で、定期講座生を屋外に避難誘導し、消火確認後に、水消火器を使って消火訓練を行いました。

- それに先立ち、館長からは次の点について指導がありました。
 - ・家の消火器の使用期限を確認すること(底がさびていないか、破損、劣化がないかを点検してください。)
 - ・必ず逃げ道を確保して、安全が確認できる場合のみ消火に当たること
 - ・風上・風下を必ず確認して自分の安全を確保すること
- 煙に巻かれないよう姿勢を低くすること、など教えていただき、訓練を行いました。



消火器の使い方

- ①火事を見つけたら、大声で知らせる
- ②消火器を安全な場所へ移動させる
- ③安全ピンを抜く
- ④ホースを向ける
- ⑤レバーを握る



『実際に訓練してよかった』

『いざという時には、慌てるだろうから、良い経験になりました。』
と感想をいただき、訓練は無事終了しました。



隣保館ではこのように定期的に防災訓練を行っています。「自分たちのまちは自分たちで守る」という自主防災の考えで、近隣住民同士の助け合い、日常生活における地域との交流や見守り活動こそが、災害時に役立つのではないのでしょうか。

3月11日は「防災意識を育てる日」であり「防災用品点検の日」でもあります。ご家庭でも一度消火器の点検を行ってはいかがでしょうか？

今日

工藤直子

ジンチョウゲが匂い

ハコベの白い花が咲いていたりすると

なんだか「よし！ よし！」とうなずいて

じつに気合がはいるのである

麦の金いろの穂がゆれ

ア리가荷物をかっいで歩いていたりすると

なんだか「うん！ うん！」とうなずいて

じつに張りきつちまうのである

じつにもう なにか…

なんでもよいから始めたくなるのである

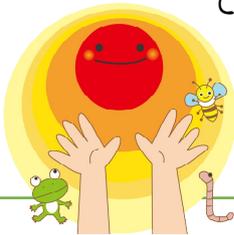
そして 太陽をみあげ

(なにはともあれ とまかく) なんて

わけもなく 安心するのである

今日もちゃんと 今日だと

(いま、きみにいのちの詩を) より



「ウェルビーイング」ってご存じですか？

ウェルビーイング (Well-being) とは、well(よい) と being(状態)からなる言葉で、身体的・精神的・社会的に満たされ、幸福感や生きがいを感じながら、持続的に良好な状態にあることを指します。単に病気でない状態 (=健康) を超え、人生の質(QOL)を高める包括的な概念です。近年は政府や企業でも注目され、SDGS の目標にも含まれています。

また、学校で全国学力・学習状況調査の「質問紙」の中に「普段の生活のなかで、幸せな気持ちになることはどれくらいありますか」「友達関係に満足していますか」との質問は子どものウェルビーイング度を把握するために設けられています。

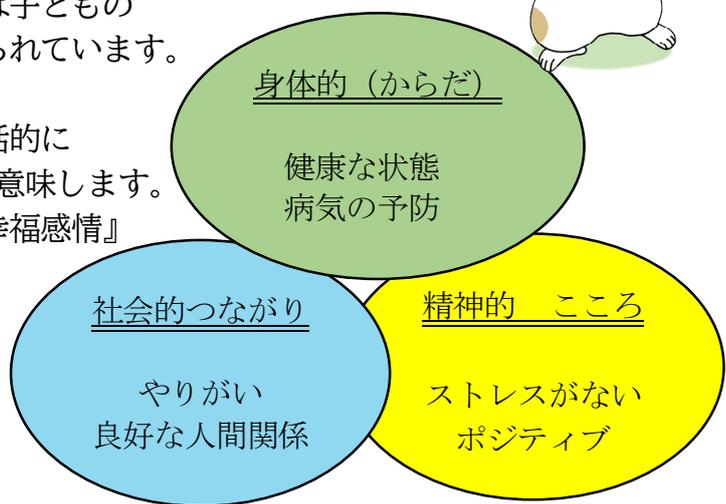


「ウェルビーイング」は、より持続的・包括的に『個人』および『場(集団)』の幸福状態を意味します。

「ハピネス」は、より短期的・一時的な『幸福感情』を指します。

難しく考えず、
「幸せだな!」「いきいきしている」
「心地がいいな」「ちょうどよい」
「悪くないな」と思えるような出来事は
ありませんでしたか？

こんな状態を持続したいですね。この考え方が”ウェルビーイング”です。



令和8年度 講座生募集のお知らせ!

大野隣保館では、新年度4月からの講座生を募集致します。気分も新たに何かに挑戦してみませんか? 初めての方も、継続の方もお申し込みください。 お問い合わせは ☎23-2291

※講座 下記の通り(受講料は無料です。ただし、教材料費は実費負担です。)

※研修 年3回程程度の人権に関する研修会等に参加できる方

※申込 3月2日から受け付けますので、大野隣保館へ申し込みください。

※くわしくは、教養講座生募集チラシをご覧ください。



講座名	開催曜日	時間	講師名(敬称略)	定員
パソコン	毎週水曜日(別途案内)	午後7:30~9:30	斎藤 周蔵	15名
手編み	毎月第1・3木曜日	午前9:30~11:30	小西 節子	20名
3B体操	毎月第2・4火曜日	午前10:00~12:00	高瀬 貞子 富永 なおみ 笹倉 千恵美	20名
生け花	毎月第2木曜日	午後4:30~6:30	水杉 愛子	20名
布あそび	毎月第1月曜日 第3月曜日はサークル	午後1:30~3:30	遠藤 かよ	20名
みんなで歌う会	毎月第4木曜日	午前10:00~12:00	吉住 直子	20名
料理	毎月第1火曜日	午前10:00~12:00	蛭田 千秋	20名
すくすく広場	毎月第2月曜日	午前9:30~11:30	岡崎 洋子	10組
絵を楽しむ会	毎月第3火曜日	午後1:30~3:30	中村 弘子	20名
フラダンス	毎月第2・4金曜日	午後1:30~2:30	森岡 亜希子	20名
ヨガ	毎月第1・3水曜日	午前10:00~11:00	リー みずほ	20名
手話教室	6月~11月(全12回) 第2・4水曜日	午後1:30~2:30	小西 智晶	15名

※ 隣保館講座以外に、サークル活動もありますので、お問合せください。

※ 3B体操・ヨガは、にしわき健康ポイント対象事業です。



教養講座生閉講式のお知らせ

とき 3月18日(水) 午後1時30分~3時頃

内容 啓発ビデオ鑑賞予定 お楽しみに。

※今年度最後の研修会に、ぜひお越しください。

健康促進のため、囲碁・将棋等をご希望の方は、ぜひご相談ください。



3月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	日			
2	月		布あそび	
3	火	料理教室		【桃の節句】
4	水	ヨガ教室	生活相談	
5	木	手編教室	おり姫体操	【啓蟄】
6	金			
7	土			【消防記念日】
8	日			【国際女性デー】
9	月	すくすく広場		
10	火	3B体操		
11	水		生活相談	
12	木		おり姫体操 生花教室	健康太極拳④
13	金	あじさい会 食事会	フラダンス教室	
14	土			
15	日			
16	月		布あそび④	隣保館運営 委員会
17	火		絵を楽しむ会	
18	水	ヨガ教室 お茶④	教養講座生 閉講式	生活相談
19	木	手編教室	おり姫体操	土地改良区 総代会
20	金	【春分の日】		
21	土			津万地区区長会
22	日			
23	月			
24	火	3B体操		
25	水	お茶④	生活相談	
26	木	みんなであ 歌う会	おり姫体操	健康太極拳④
27	金		フラダンス教室	
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			

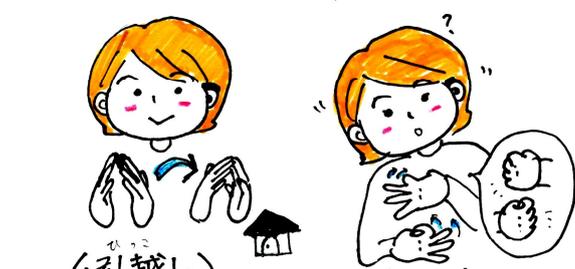
弥生の【暦】を記入。

★は講座日を変更しています。

※パソコン教室、ギターサークル生募集中

ポイント手話

「いつ、引越すの？」



（引越す）
両手の指先をつけて
家の形をつくり、
右から左へ
かるく弧をえがいて
移す

（いつ・月日）
両手を上下に置き
同時に親指ひかり
教えて揺る

※首をかがげ
目は見開く

《相談》 津万地区のみなさんを対象に生活・人権・教育などの相談を随時行っています。相談時間は、午前9時～午後5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》 人権・同和教育関係・一般図書一般小説・趣味の本・絵本などをそろえて、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆様のご意見、ご要望お待ちしております。Tel.23-2291

編集後記▼三月は、やわらかな日差しとともに春の訪れを感じる季節です。卒業や新生活など、新たな一步を踏み出す方も多いことでしょう。節目の時期だからこそ、一人ひとりの違いや背景を尊重し、互いを思いやる気持ちを大切にしたいと改めて感じます。誰もが自分らしく安心して過ごせることは、かけがえのない大切な権利です。▼隣保館でも出会いと旅立ちが重なる時期だからこそ、これまでのご縁に感謝しながら、新しいつながりも大切にしていきたいと思ひます。春の光が、すべての人にやさしく届きますように。▼令和8年度の定期教養講座生の募集が3月から始まります。初めての方もご参加お待ちしております。詳しくは、お気軽に大野隣保館までお問合せください。