

## 飛騨市学園構想

SUPER COMMUNITY SCHOOL

ワクワクは伝播する！  
飛騨市探究フェス 前編

35

12月10日(日)「ココロ踊る。スキに  
出会う」を合言葉に学びの祭典「飛騨  
市探究フェス」を開催しました。今回  
は市内小中高生による探究発表から、  
5校の実践を紹介します。

◆面白がってやってみる！

宮川小学校は、池ヶ原湿原周辺に自  
生する植物「葦(よし)」の活用をテー  
マに、地域資源をSDGsの観点で捉え  
た提案を発表しました。

◆自分らしさで地域貢献！

「マイ・プロジェクト」に取り組む  
古川中学校は、防災計画、絵本や歌を



生かしたまちづくりなど、生徒が主  
体的に関わる地域づくりの多様な提案  
を行いました。

◆葉草を使った化粧水の開発

神岡中学校は、地域住民との連携に  
より学んだ地域に自生する植物の活  
用について探究し、中高生のための化  
粧水づくりを企画提案しました。

◆ご当地キャラ製作による魅力発信

吉城高校は、飛騨市の自然、文化、食  
といった資源の探究を通して学んだ  
地域の魅力がいっぱいのキャラク  
ターを製作、提案しました。

◆自律型ホバークラフトの制作

飛騨神岡高校は、昨年10月全国大会  
で披露したホバークラフトに関する

発表を行いました。試行錯誤しながら  
制作した過程や大会での様子を紹介  
し、ホバークラフトの実演を行い参観  
者を魅了しました。

どの発表もクイズや寸劇、歌、動画  
や実演などを交え、表現力豊かでワ  
クワクが伝わってくる素晴らしいも  
のでした。探究を行う中で、児童生徒は  
地域の取組や自分の強みを知り、それ  
を生かしていく思考力や判断力を発  
揮していました。

今回はサブ会場で開催したワーク  
ショップ等について紹介します。

問 学校教育課 ☎0577-73-7494

## 飛騨の 葉草を学ぶ 教養講座

みんなで活かして  
楽しい毎日！

焼き果物 その2

焼き果物の第2弾は焼きバナナで  
す。普段食べているバナナの実も葉  
草ではありませんが、根茎や葉は葉  
草です。

そんなバナナの実部分はミネラル  
など栄養が豊富なのにバナナ1本  
のカロリーはご飯1杯分の3分の1し  
かありません。そして複数の種類の  
糖質が組み合わせられているため、食  
べた後はブドウ糖など早いものから  
順にエネルギー源に変わっていきま  
す。素早くエネルギーが取れ、それ  
が長続きするのです。

■バナナの効果

- ・オリゴ糖と食物繊維で内臓の機能が整い、便秘、肌荒れが改善され、美肌につながります。
- ・免疫機能がアップします。シュガースポットが多いものを使いましょう。
- ・ビタミンB群をはじめ様々なビタミン類や、マグネシウムやカリウムを筆頭としたミネラルが豊富です。
- ・バナナは焼くことで栄養価がどれも生の状態の1.4倍から最大20倍になります。実際に焼いてみると実がホクホクして、まろやかで食べやすいです。

■焼き方

- ①皮付きでオーブンに入れて5分間焼きます
- ②片側だけ黒い場合はひっくり返してもう片側も焼きます
- ③皮をむいてホクホクのまま食べます

オーブンがない場合は電子レンジ  
で1分、もしくは皮をむいてフライ  
パンで焼いてもいいです。

健康にいい成分たっぷりのバナナ  
をぜひ焼いて食べて、冬を健康に過  
ごしましょう！



効能	便秘、美容、免疫活性
採取先	スーパーなど

村上光太郎「焼き」くだもので10歳若返る」より

問 まちづくり観光課  
☎0577-73-7463

# まめなかな

## 女性の健康週間って ご存じですか

女性の健康づくりを目的として毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」としています。

ライフスタイルが多様化する中で、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための総合的な支援を目的として、社会全体が一体となってさまざまな普及啓発を行っています。

女性の健康は、ホルモンの影響を大きく受けるため、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期といった、ライフステージごとに大きく変化すると

いう特徴があります。

今後、第二次ベビーブーマーが更年期に差し掛かることにより、更年期障害の方の増加など、女性特有の健康問題がさらに増えていく可能性が考えられます。

厚生労働省では「スマート・ライフ・プロジェクト」という取り組みを行っています。ウェブサイトでは、更年期障害に関するものなど、さまざまな健康に関するお役立ち情報を発信しています。

また、「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」というウェブサイトもあり、ライフステージ別に、女性の「知りたい」に答える内容となっています。

飛騨市では、家事・育児・仕事で日々忙しく、自分の時間がとれない、ついつい自分を後回しにしてしまっている20～40歳代の方を対象として、2月3日(土)に「忙しくてもジブ

ンジカン」と題して、バランスボールを使用したストレッチと管理栄養士による栄養に関するミニ講座を開催しました。

「女性の健康週間」といっても、女性の健康だけが大切なわけではありません。女性だけに限らず、家族や職場、周囲のみなさんに知っていただき、「女性の健康週間」が一人ひとりの健康づくりのきっかけとなり、生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことができるように、考えていただく機会になると幸いです。

●スマート・ライフ・プロジェクト  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

●女性の健康推進室ヘルスケアラボ  
<https://w-health.jp/>

問 古川町保健センター  
☎0577-73-2948



<その47> はじめませんか？

## 悲しみに 寄り添うということ

人生の中で、自分のもとより、配偶者や親などの終末期に関わることは避けては通れません。誰しもその時がきたらと思うと、怖れや不安が湧いてくるものです。このような怖れや不安に対して、人は取って目を向けられないようにしてしまいがちですが、そのような状況に陥った時、自分自身をケアする方法を知っておけば、少しは不安も和らぐのかもしれませんが。

『グリーフケア』という言葉を知っていますか？

愛する人との別れや死別などによる喪失の中で感じる深い悲しみを『グリーフ』といいます。

アメリカの精神科医によって発表された研究では、身近な人の死はストレスの度合いが高く、その中でも配偶者の死は人生最大のストレスであることが明らかになっています。

『グリーフ』は身体に様々な影響を及ぼし、睡眠障害や無力感、不安や恐怖などを引き起こし、酷い時は引きこもりなどの行動を引き起こす場合もあります。このような悲嘆な状況を乗り越えるためには、第三者が援助することも必要な場合があります。

終活を行う上で、少しでも終末期への怖れを感じたことのある人や、実際に看取る側の悩みや苦しみを経験している人、そして大切な人を亡くした悲しみの中にいる人、またそ

んな方の支えになりたいと思っている人へ、不安や悲しみに寄り添う『グリーフケア』について一緒に考えてみませんか。

逝き方を考えることは、これからの生き方にも繋がります。



### 終活セミナー 『逝く・生きるに寄り添うケア』

講師：臨床スピリチュアルケア師  
越山 智子氏

■と き 2月25日(日)  
13:30～15:00

■ところ 古川町公民館

お申し込みは下記まで

問 予 飛騨市終活支援センター  
(飛騨市社会福祉協議会内)  
☎0577-73-3214