

文化の窓

飛騨市美術館では
アートと触れる機会の創出に
取り組んでいます



飛騨市美術館では展覧会に関連したイベントや、美術に親しむワークショップ、美術鑑賞を通して、市民の皆さんにアートに触れていただく機会の創出に取り組んできました。令和2年度からは長年教育現場で美術に携わり、ご自身も版画作家である上屋美千弘氏が飛騨市美術館の副館長に着任され、教育普及活動はさらにパワーアップしました。

コロナ禍ではありますが、非常事態宣言解除後の5月下旬から教育普及活動を開始しました。最初の取り組みとなったのは「副館長と絵を見て話そう」と題した鑑賞ワークショップです。展覧会毎に実施しているこの鑑賞授業では、保育園年長から中学生までを対象とし、副館長と対話をしながら、作品に対する鑑賞を深めています。

その他に親子ワークショップや、中学生から大人を対象にした美術教室を開催しました。親子ワークショップでは岐阜県現代陶芸美術館の職員によるオリ



▶ワークショップのようす

問 飛騨市美術館 0577-73-3288

ジナルのタイトルづくり、美術教室では昨年度から引き続き、加藤栄三・東一記念美術館の名譽館長熊崎勝利氏による日本画教室を実施しています。このように外部の専門家をお招きし、充実した芸術活動を体験いただけるよう取り組んでいます。

なお、12月19日(土)から、飛騨市美術館の収蔵品による展覧会「何にみえる? 何を感じる?」抽象美術へのいざない」を開催します。1950年代から2010年代までの25点の収蔵品を展示しますので、いっとき現実を離れ、抽象の世界を楽しんでいただけると幸いです。また特別展示室では、令和元年度に収蔵した作品2点を紹介いたします。飛騨市美術館の新たなコレクションをおわせてご覧ください。



そろそろ終活
はじめませんか?

<その9>

終活年賀状

終活の流行に伴って、『終活年賀状』を出す人が巷では増えてきているようです。終活年賀状とは、「来年から年賀状を辞退します」という旨の文章を書いた年賀状です。

今まで年賀状のやり取りをしていた全ての人を対象に辞退する方法と、身辺整理を目的に、今後縁がない人だけを対象にする方法があります。さて、年賀状を辞めたい理由で一番多いのは、高齢になり字も上手く書けなくなり、続けることが難しくなってきたというものです。他にも定年退職を機に儀礼的な年賀状のお付き合いを見直したいといったことも挙げられます。しかし、近年は携帯電話等のメールが普及したことで、遠方の友人知人とも簡単にコミュニケーションがとれるようになり、「口頭から連絡を取り合っているような人に対して年賀状の必要性を感じない」という人や、高齢には程遠い若い世代でも「毎年、パソコンで親の分まで年賀状を作るのも

面倒になってきた」と、親子共々終活年賀状に踏み切る人もいます。

では、相手の方に失礼にならず、年賀状を卒業したい意志が伝わる終活年賀状にするには、どのような文章にするかですが、「定年を迎えたのを機会に」「家族で話し合った結果」など、辞める理由を一言書き添えましょう。また、お付き合いをやめるわけではないので、「今後とも変わらぬお付き合いの程よろしくお願いたします」などと書いておくのもよいでしょう。

高齢者の年賀状は、毎年送り合うことで互いに元氣だと伝えることができそうですが、これが突然来なくなると相手は心配になります。ですから、きちんと挨拶をしてからやめる方が相手に心配をかけずに済みます。逆に毎年送り合っていたのに突然やめると言われることで心配される場合もあります。年賀状は安否確認のひとつでもあるので、単に面倒だからということではなく、しっかり考えから決めていきたいものです。

月に一度、終活巡回相談日を開設しています。(要予約)

■12月25日(金)

神岡振興事務所 9:30~16:00

終活でお困りのことはありませんか。
終活アドバイザーがあなたの悩みに寄りそいます。お気軽にご相談ください。

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



「スマートミール」とは、健康に資する要素を含む、栄養バランスのとれた食事の通称です。

▼一食の中で主食・主菜・副菜がそろっている。▼野菜がたっぷり。▼食塩のとりすぎを避ける。▼禁煙など店舗も健康的な食環境である。などが配慮された食事の認証制度のことをいいます。

このスマートミールの「健康な食事・食環境」認証制度は2018年より始まり、日本栄養改善学会・日本高血圧学会など、13の団体により審査・認証されます。

第4回である今年は、129の事業所が認証され、その1つに株式会社飛騨ゆい「ゆうわ〜くはうす」(河合町)の「マブ口朴葉焼定食」が飛騨市で初めて認証されました。

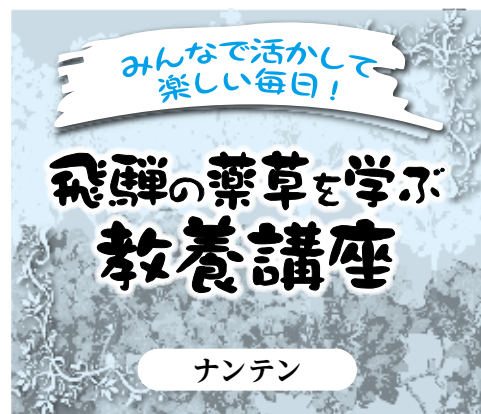
この定食は、地元の朴葉みそを使用し、朴葉と味噌の香りが食欲をそそる一



▶「ゆうわ〜くはうす」の「マブ口朴葉焼定食」(栄養量・エネルギー)
838キロカロリー・たんぱく質
38・4グラム・脂質 23グラム・炭水化物 112・8グラム・食塩相当量 2・9グラム・野菜量 265グラム

品です。
減塩と聞くと「味が薄いのでは？」と思われるがちですが、これまでの調味料を、減塩調味料とブレンドしたものに変わることによって、減塩と感じない味付けとなっています。ぜひ、一度味わってみてください。
市では減塩チャレンジプロジェクトを推進しています。市民の皆さんに健康的な食事を手軽に食べていただけるよう、スマートミール認証に取り組む店舗を支援していきます。

問 古川町保健センター
0577-73-2948



秋が深まるにつれ、野山の景色も黄色やオレンジが増えて緑色が少なくなってきました。薬草としては1年の終盤に差し掛かってきました。

これから雪が降ってもナンテンの鮮やかな赤い実を見つけることができます。のど飴の名称などでも有名なナンテン、ナンテンの赤い実は咳を止めて熱を下げ、体を健康にする働きがあります。

実を乾燥させておいてそれを煎じて飲むことを続けるとさまざまな炎症を抑えてくれます。喘息や百日咳、疲れ目や視力減退、酒の毒にも効果がありません。黒豆を加えると効果がアップします。飲むときにハチミツやレモン汁を加えると飲みやすくなりますよ。

ナンテンと言えば赤い実が浮かびますが白い実もあります。どちらも効果に差はありません。見つけたら採取し乾燥して保存しましょう。乾燥しているような感じのナンテンの実ですが、大丈夫だろうと採ったまま放置していると黒く

変色したりカビてしまいます。速やかに乾燥しましょう。

試しにホワイトリカーに漬けてみましたが、赤い実だったのにでき上がったものは結構濃い茶色になりました。飲んでみると苦味とわずかなえぐみを感じられます。さまざまなミネラル分がこれらの効果を発揮するのでしょうか。

ナンテンの実は10月頃から3月頃までみることができますが、冬場に餌がない鳥たちが見つけるとあっという間に食べてしまいます。採ることができるナンテンの実があるなら、鳥たちと早いもの勝ちの競争です。

ナンテンの葉にもさまざまな効果があります。煎じた液は扁桃腺、口内炎、喉の痛み、口臭など口の中のトラブルを解消してくれます。意外な活用として、魚を煮るときにナンテンの生葉を少し入れると持ちがよくなるそうです。

風邪のはやるこれからの時期、ナンテンの効果も期待したいですね。



村上光太郎「薬草を食べる」より

問 地域振興課 0577-62-8904