文化の窓

江馬氏城館跡で見つかった墨書土師器皿

神岡町の江馬氏城館跡（江馬館）は、中世に高原郷を治めた江馬氏が築いた居館跡です。庭園は16世紀初めごろに完成したと推定していますが、この年代は発掘調査で見つかった墨書土師器皿（ぼくしょはじきざら）が根拠になっています。

墨書土師器皿とは墨で文字等が書き込まれた素焼きのお皿のことです。江馬館の墨書土師器皿は、皿の大きさや形などから16世紀初めのものと推定されました。年代が明らかになっていることが国名勝の指定につながりました。

発掘調査では下館跡の西側と南側で2枚ずつが重なった状態で見つかり、計4枚の墨書土師器皿が確認されました。皿の内面には縁から底にかけて放射状に5行の字句が書かれており、2種類の墨書の内容を確認することができます。1つは方向と色が組み合わされた字句で、もう1つは数字と神が組み合わされた字句です。これらは陰陽五行説と呼ばれる中国から伝わった思想を意味しており、その考えが江馬館でも取り入れられていることが分かる資料です。また、外面には「西方」、「南方」と方角が書かれており、下館跡の東・西・南・北・中央の位置に地鎮のために埋納したと想定されます。

飛騨市において、当時の思想を表している墨書土師器皿は、現在これ以外に存在していません。また、比較的残りが良い状態で見つかっていることから、今後は市の指定文化財となるように調査を進めています。

墨書土師器皿は非常に脆い製品であるため、これまで実物を展示することができませんでした。多くの皆さまにご覧いただけるように、4枚のうち2枚の複製品を今年度作成し、実物と遜色ない仕上がりのものを、会所内に展示しています。現在は冬季閉館中ですが、4月に開館した際に、ぜひ一度ご覧になってみてはいかがでしょうか。

▶江馬館で見つかった墨書土師器皿

問 文化振興課　☎0577-73-7496

そろそろ終活はじめませんか？

<その10>

あなたにとって大切なことは？

もしも余命が半年と言われたら…、そんな縁起でもない話をあえて気軽にしてみるのが、『もしバナゲーム』です。その名称は『もしものための話合い』を略したものですが、元々は、アメリカの終末期医療の現場で、医師と患者のコミュニケーションツールとして作られたカードゲームです。35枚のカードには「どのようにケアして欲しいか」「誰に側にいて欲しいか」「自分にとって何が大事か」など、重病の時や死の間際に、人がよく口にするとされる言葉が書いてあります。ゲームは手元に配られたカードと他のカードを見比べながら、ルールに従い自分にとって優先順位の低いものを捨てながら、大切にしたいことが書かれているカードを選び抜いていきます。最終的に3枚のカードを残し、なぜそれを残したのかを他のプレーヤーと話し合うといった流れで行います。

人生の終末期は、いつかは誰もが体験することですが、普段元気な時には、なかなか考えることができない「人生会議」です。ゲームの中で、「なぜこのカードを選んだのか」という他人の価値観を聞くことで、自分の考えも明確になり、幅も広がってきます。また、カードを選ぶ時の迷いや心の揺らぎを体験することで、「たとえこうだ」と決めた事でも、日々考え方は変わってゆくものだということにも気づかされます。実際、『もしバナゲーム』は、行う時期やメンバーが変わることで、自分が選ぶカードも変化していきます。また、たとえ自分が欲しいカードでも、他人が先に選べば手に入らないこともあるので、状況に合わせて自らの気持ちに折り合いをつけていくことの難しさも感じることになるでしょう。

昔に比べ、家で死を迎えることが少なくなり、死を身近に感じる機会が減っている現代、いつか迎える死を意識することで、人生の最期の大切な時の過ごし方や、今をよりよく生きることにも気づかせてくれるゲームです。

※終活支援センターでは、『もしバナゲーム』のワークショップを2月に開催予定です。参加してみませんか？

月一度、終活巡回相談日を開設しています。（要予約）

■1月29日（金）
- 河合振興事務所　9：00～12：00
- 宮川町公民館　13：00～16：00

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

こんにちは市民病院です

高原郷ケアネットで新型コロナ対策

飛騨市民病院長　黒木 嘉人

新年明けましておめでとうございます。昨年はコロナ禍で大変な1年となりました。

さて、飛騨市民病院を利用される患者さんは神岡町と高山市上宝町および奥飛騨温泉郷の「高原郷」地区が中心です。当地域での多職種連携を継続的に発展させるための研修会「高原郷ケアネット」を2017年3月に開始しました。30カ所以上の医療、福祉、介護、行政担当の事業所からいろいろな職種の方々に参加を募りました。

毎回1つのテーマに沿って関係者が講演、その後に数人ずつのグループ毎に自由に討論し、最後に発表するといった形式で開催してきました。取り上げたテーマは、「在宅医療・介護連携について」「訪問看護」「リハビリテーション」「食べることへの支援」「口腔ケア」「ヘルパーの生活支援」「デイサービスについて」「薬剤師の活動・連携について」「福祉用具・住宅改修について」でした。参加者は回を重ねる度に増加して80人を超えるような盛大な研修会へと発展し、お互いの顔の見える関係づくりが一層強化され貴重な情報交換の場となっています。

しかし、新型コロナウイルスの影響で一同に集まる事が困難になりました。この局面を乗り切るために、2020年7月から「医療・介護現場における新型コロナウイルス感染対策」をテーマにオンラインで3回開催しました。古川町の介護福祉事業者も加わって参加者は100人を超えました。当院の感染症対策の専門家である中林医師による講演で新型コロナウイルスの最新の知識を学び、さらには現場における新型コロナウイルス感染対策の取り組みや困っている事など情報をお互いに共有しました。高原郷ケアネットによって、決してこの地域の医療・介護の現場で感染を拡大させないよう、また万一の際には事業所を超えて助け合えるよう堅いネットワークが築かれています。

▲高原郷ケアネット ウェブサイト
https://takaharago-carenet.studio.site

問 飛騨市民病院
TEL 0578-82-1150

みんなで活かして楽しい毎日！

飛騨の薬草を学ぶ教養講座

ジャガイモ

この時期は新ジャガが美味しい季節ですね。いろんな料理に使えるジャガイモはとても重宝します。そんなジャガイモが実は薬草になると言われたら驚きですね。

ジャガイモとタマネギを使ったスープといえばシチューやカレーに代表されるような、割とよくある美味しい組み合わせですよね。実はこれが高血圧や腎臓病にいいのです。ジャガイモ3個とタマネギ1個の割合で薄く切って煮込んだスープを毎日飲み続けるものです。

ジャガイモにビタミンCがとても多いと聞くと意外な気もしますが100グラム中35ミリグラム含まれています。これは野菜の中では結構多い方です。また、熱に弱いビタミンCですが、ジャガイモの場合、熱した時の減少率が低いのも特徴です。体に貯めておけないビタミンCなので、果物だけでなくこうした野菜も使って毎日少しずつでも摂りたいところです。

ジャガイモの意外な使い方としては、皮をむいて擦り下ろしたジャガイモに同量の小麦粉を加えてドロドロになるまで酢を加えてよく練り、それを布に伸ばして湿布状に貼ると、喉の痛みや扁桃炎、とびひ、火傷、便秘、膀胱炎、五十肩に効果があります。また、擦り下ろしたものを布で濾して汁を100ccずつ飲むと胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃炎などの炎症を抑え、アレルギー体質、腺病質に効果がありますが、酸化しやすいので服用時に作成してください。そんな手間のかかることを毎日できないという場合は、まとめて汁を作ったらコトコト煮詰めていき、残った黒い濃縮エキスを茶サジ1杯飲むか塗布すると同様の効果があります。

冬でも体に良い食材は身近にあります。うまく使って新しい年を健康で迎えましょう。

村上光太郎「薬草を食べる」より

問 地域振興課　TEL 0577-62-8904