



飛騨市学園構想が目指す「未来の創り手像」は、「志を語り合い しなやかに挑み続ける飛騨びと」です。

◆強いねがい「志」

何かを成そうとすると、強い願いの存在が、成否を分けることが多くあります。苦手なことに挑戦できるのも、失敗してもあきらめないのも強い願いがあるからです。「志」は、この強い願いです。主体的に自分の人生を切り拓く上で欠くことのできないものと考えます。

飛騨市学園構想では、常に子どもたちの「したい・なりたい」という願いを大切に進めます。

◆「すべき」から「したい」へ

「したくなくてもしんならんことがある」という声が聞こえてきそうです。大人は、義務や責任を理解しているから「～であるべき」「～でなければならない」が多くあります。しかし、責任を果たすことで達成感や有用感を得る経験もしているから「やらねばならない」を「役に立ちたい」とう願いに置き換えもできます。では、子どもはどうでしょう。

一方的な指示や教え込みが続くと、自ら考えることをしなくなり、自分で決めることができなくなったり、自分を含めたさまざまな事への関心が薄くなったりします。

しかし、自分の思いや考えが受け入れられることから始まると、自分を認め、他者も尊重できるようにな

ります。仕方なくしていた「すべき」事が、困っている人に喜んでもらえる「したい」事になり、「もっとやりたい」につながっていきます。

◆大人の探求学習

学園構想の推進に当たっては、大人も探求学習を行っています。子どもや地域への願いを大切に、語り合い、知恵を出し合い、進んで動き、理解も進めているところです。

「みんなで育てる」のは、「みんなが育つ」こと。それは、とても「魅力のあるまち」ではないでしょうか。



問 学校教育課 0577-73-7494



<その14> はじめませんか？

万一の備えとしての 任意後見

今は大丈夫だけれど、将来、認知症になってしまったり、脳梗塞などの病気や突発的な事故で脳を損傷してしまい、判断能力が十分に発揮できなくなったりなどは、誰にでも起こりうることです。高齢者を支える制度の中でも、まだ判断能力があるうちに将来に備えて契約を結んでおく『任意後見制度』は、自らの暮らしと権利を守る心強い制度です。

任意後見制度では、後見人を誰にするのか、どんなことを依頼するのか、全て本人が決めることができま

す。本人の気持ちや考えを支援に最大限に反映させられるため、判断能力が低下した後も、これまでの生活スタイルを維持できるというメリットがあります。

また任意後見人を頼む人には特別な資格は必要なく、20歳以上であれば、家族や親戚、友人、弁護士や司法書士などとも契約を結ぶことができます。しかし後見人を決める時には、信頼できる人であるのはもちろんのこと、自分にとっての最善を常に考えてくれる人を選ぶことが必要です。また自分がこれからの人生をどう生きていきたいかをしっかりと伝えることも大切になってきます。

依頼する内容については、基本的には財産管理に関することや療養看護に関する事務や法律行為ですが、たとえば食事を作って欲しいとか、身の回りの世話などの介護について

は契約の対象外ですし、本人の死後事務（葬儀等）についても対象外となるので、お願いしたい場合は別に契約を結ぶことになります。

まだ健康に自信がある間に「要支援者になった時の生活」は想像しにくいものです。しかしたとえ身近に家族がいて、後見制度を利用する必要がないとしても、万一に備えて「誰に、どこで、どんな支援をしてもらいたいのか」を日頃から話し合っておくことはとても重要なことです。

月一度、終活巡回相談日を開設しています。（要予約）

■5月27日（木）

古川町総合会館9:30~16:00

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

### 大腸内視鏡検査の ご紹介

飛騨市民病院 手術室

2020年6月に厚生労働省が「令和元年(2019)人口動態統計月報年計(概数)の結果」を公表しました。

2019年の死因は、第1位「悪性新生物(がん)」第2位「心疾患(高血圧症を除く)」第3位「老衰」でした。更に部位別に悪性新生物(がん)の死亡率をみると男女問わず全体で第1位肺がん、第2位大腸がん、第3位胃がんとなっています。

「自分はがんにならない」「具合が悪くなったら病院にかかるから大

丈夫」と思っていないませんか？

近年食生活の欧米化により日本人も大腸がんの罹患率が急増しています。早期は症状がない場合が多く、発見が遅れる場合があります。そのため症状がなくても定期的な大腸内視鏡検査を受けることが重要です。

ここで当院での大腸内視鏡検査についてご紹介します。大腸内視鏡検査は、内視鏡カメラを肛門から挿入して大腸の内側を観察します。これによりポリープやがん、出血、炎症などをテレビ画面で観察し診断できます。また、組織を採取し顕微鏡検査することで細胞を詳しく調べることができます。

大腸カメラはつらい！というイメージを持っている方が多いですが、経験豊富な医師による検査なので安心して受けることができます。

検査日が決まると検査の受け方について看護師より詳しく説明を受け

ます。パンフレットには検査前日、検査当日に行う処置などが詳しく書かれており、自宅でゆっくり読むことができ安心して検査に臨めます。

検査の待合室は個室となっています。音楽が流れておりリラックスできます。また、検査終了後は、医師が検査画像をお見せしながら分かりやすくご説明します。その後、ジュースを飲みながら20分程休んでいただき帰宅となります。

大腸内視鏡検査について分からないことや知りたいことなどお気軽にご相談ください。



問 飛騨市民病院

☎ 0578-82-1150

## 飛騨の 薬草を学ぶ 教養講座

みんなで活かして  
楽しい毎日！



### ユリネ

先日手に入った珍しい食材としてユリネをお伝えします。

ユリネは茶碗蒸しに入っているイメージで、子どもの頃は苦味や不思議な食感がどうも苦手でした。そのため、正月のおせち料理に入っているのが実情でした。ところがその効果を知った途端に食べたくなるからなんともゲンキンなものです。

ユリネは百合の球根部分で、生薬名では百合または百合根。そのままの漢字ですね。読み方はハクゴウ

です。食用に適した百合以外だと体に害がある場合もあるので、庭や畑に百合があるからと食べることはせず、確実に食用、薬用として販売されているものを使うようにしてください。

ユリネは収穫するのに数年かかるとも言われ、とても手間がかかる貴重な食材です。それだけじっくり時間をかけて育てただけあって栄養価も高く、効能もうれしいものです。

タンパク質が多いので滋養強壮効果や、カリウムなどミネラル分も多いので代謝もあげてくれます。また、期待できる効能としては、村上先生もよく話された「神農本草経」によると、鎮咳、去痰、気管支炎、結核など肺に関係する働きや、イライラや不眠、更年期障害など気持ちを落ち着かせる働き、利尿などがあります。

改めて食べてみるとジャガイモに

似た食感があり、甘くて美味しく食べられました。それ単独ではたくさん量を食べられませんでした。シチューなどスープ系だとじっくり煮込むことで柔らかくなる、または溶けてしまうので意識せずに量を食べることができました。

フキノトウがフキに変わり、いよいよ薬草シーズンが本格的に始まります。たくさん野山を歩いて、薬草を採取して体に取り入れましょう。



参考：神農本草経

問 地域振興課

☎ 0577-62-8904