



「飛騨市学園ビジョン」にまとめた資質・能力の育成を学校現場で実現するために、各校で工夫ある取り組みを行っています。（今回は神岡中学校の取組を紹介します。）

◆「神岡FIELD学」

神岡中学校では、今年度「ふるさと教育」の柱を「神岡FIELD学」として設定しました。これは、総合的な学習の時間の指導計画を見直し、3年間の学びを通して、生徒の課題解決能力を身に付けさせていくものです。

◆各学年の追究テーマ

まず1年生では「飛騨を知り、見つめ、考えながら探る」をテーマに、飛騨市の魅力や強み、課題について調査する「飛騨市探Q」を行います。昨年度まで、教師が設定してきた追究やまとめの方法、また必要に応じての講師の派遣などを、今年度は生徒自身にゆだねることで、地域の人との関わりの中から主体的に探究したり、決定したりしていく力を育てます。

2年生では、「多様な場や人に学び、ともに考え、挑戦する」をテーマに、地域の企業との共同企画提案を行う「企業クエスト」に取り組みます。企業のPR動画やマスコットキャラクター、リピーターを増やすためのアイデアなど、企業の依頼を受けて、人々の願いの実現に向けて豊かな想像力を育てます。

3年生では、「自分や地域の幸せのために志を抱き、決断・行動する」をテーマに、願いの実現や、地

域活性化のためのプランを考える“未来づくり授業”の探究を行います。今年度は、中学2年生までの活動をもとに、地域資源を生かした観光プランを考えるなど、地域の方々から意見・助言を求め、プランを再検討・再構築していくことで、創造力や改善する力を育てます。

◆ワクワクする学び

「神岡FIELD学」で大切にしていることは、多様な人と多様な場で関わりながら、“ワクワクする学び”を創造することです。地域との連携・協働による課題解決型の学習活動と、試行錯誤（失敗から学ぶこと）することを重視し、「人の役に立た」という自己有用感を高めることを目指します。



問 学校教育課

☎0577-73-7494



<その16> はじめませんか？

その保険は本当に必要ですか？

多くの方が何らかの保険に加入しています。生命保険や医療保険、自動車保険に火災保険など、自分にもしものことがあった時の備えとして入るものですが、終活ではこの保険について、その内容が今の自分に合っているかどうか確認しておきたいものです。

では、保険の見直しは具体的に何を確認したらよいのでしょうか。まずは、現在の保険の種類や補償内容などを今一度しっかり把握してみましよう。もしかしたら、無駄に多く

の補償をつけ過ぎていることも考えられます。

次に、この定期的に払い続ける保険料を貯蓄に回しても良いのではないかとすることも考える必要があります。若い時から、何となく勧められるままに加入し、何となく支払っているという人も少なくありません。家の損害や事故の賠償に対する公的制度は少ないため、火災保険や自動車保険などに入っておく必要はありますが、火災保険などは築年数や同居する家族の人数に合わせて、縮小していくべきものです。

また老後の医療保険などは最低限で充分ではないでしょうか。なぜなら、高額療養費制度や健康保険など、日本の公的医療は充実しているため、高額な保険料を支払ってまで病気やケガに備える必要性は低いと考えます。今は長生きする時代で、老後の資金準備も大切ですが、自分

の考えている必要な保障を現金で補えない時に備える意味で、無理なく支払うことができる保険の加入を検討するとよいでしょう。どんな時にいくらくらいお金が必要なかを把握しておけば、必ずしも保険が必要だとは限りません。

保険をやめたことで不安になるかもしれませんが、生命保険や医療保険は一生入り続けるものではなく、「いつか卒業するもの」だと考え、損得ではなく今の自分にとって必要なのかどうかを考えたいものです。

月一度、終活巡回相談日を開設しています。（要予約）

■7月30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

新たな気づき  
～体の動きを感じながら立ち上がる～  
飛騨市民病院 リハビリテーション科

今年度新たに2名の療法士が加わり、飛騨市民病院リハビリテーション科には理学療法士11名、作業療法士2名の計13名の療法士が在籍しています。

私たちは、入院・外来患者さんや施設の入所者さん、在宅の利用者さんのリハビリテーションに関わらせていただいています。その際、その方々の日常生活動作の評価や練習をすることがあります。今回、その動作の中から「立ち上がり動作」についてポイントを簡単にお伝えしたい

と思います。椅子から立ち上がる動作を想定して、実際に体を動かして体験してみてください。

まず、立ち上がる前のポイントです。

- ①深く座りすぎず、太ももが半分くらい前へ出るように浅く座り直します。
- ②両足を肩幅に開き、かかとが膝より後ろにくるように足を引きます。次に実際の動作ポイントです。
- ③座った状態で背伸びをするイメージで上半身を真っ直ぐにします。腰を反りすぎないように注意しましょう。
- ④股関節の動きで上半身を前に倒していきます。腰ではなく、股関節から動かすよう意識しましょう。
- ⑤お尻にかかっていた体重が両足に移動したらお尻を椅子から離していきます。この時、膝が少し前方に移動します。

⑥膝と股関節を伸ばしていきながら立位となります。

特に③と④の動きで骨盤や背骨の位置を正すことで立ち上がりやすい姿勢となります。また、座布団やクッションを使用し、座面を高くすることで立ちやすくなります。

足腰の筋力をつける運動ももちろん大切ですが、体の動きや動かし方を感じることも同じように大切です。少しでもご自身の体と向き合うきっかけとしていただければ幸いです。



問 飛騨市民病院  
☎ 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

### クワ

今の時期を毎年楽しみにしています。それはクワの実がなるからです。熟した実の甘くて深い味わいが本当に大好きで、手が紫に染まるまで取って食べて楽しむことにしています。

そんなクワは山野に自生し、養蚕のために古くから畑で栽培されていた落葉高木ですが、現在では木にまで育ち、なおかつ実をつけるものは中々見当たりません。一方で葉から樹木になりかけた状態のものはよく見かけます。

クワは生命力が強い植物で、葉、

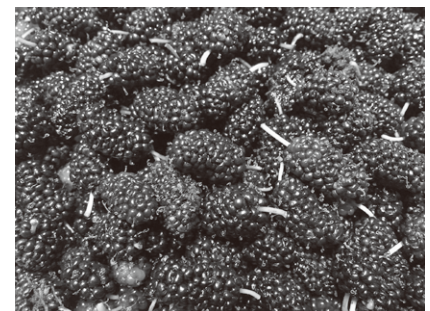
実、根に効能があるとされ、葉は補血、強壮、高血圧、動脈硬化などに、乾燥させた根は消炎、利尿、鎮咳などに、果実は滋養強壮、利尿、鎮咳、冷え性、不眠などに効果があるといわれています。

活用として手軽なものは、葉を乾燥し、お茶にして飲んだり、粉にして色々なものに混ぜて使うのがいいのですが、葉はそのまま乾燥させると青臭さが残ることがありますので、一度蒸してから乾燥させるとよいでしょう。手始めに、色々ところでクワの葉の乾燥したものか、粉末等が売られているので、そちらを利用してもよいと思います。

実を使って、自分で焼酎漬けやジャムを作りたいところですが、熟した実はとても柔らかく痛みやすいことから加工品がほとんどで実そのものはまず出回っていないのが現状です。

そんな貴重な実がなるクワの木を探してみてもはどうでしょうか。

効能	補血、強壮、高血圧、動脈硬化、不眠症、脳出血など
入手先	野山、産直市場、自家栽培



村上光太郎「薬草をたべる」より

問 地域振興課  
☎ 0577-62-8904