



◆世代や立場を越えた「学び」

「防災タウンウォッチング」は、小中学生が学ぶ防災学習の応用編で、高校生と共にまちで五感を使って「防災」にふれる行事です。先月「第3回防災活動大賞（清流の国ぎふ防災・減災センター主催）」において「大賞」をいただきました。

◆地域（人・場所）から深く学ぶ

タウンウォッチングは、地図上の各ポイント（AED設置場所、公衆電話、災害場所等）を探し、そこでの課題をクリアしていく活動です。

実際に「まち」に出て「見つけるやってみる 考える」ことで、子どもたちの思考力や判断力を高めることとしました。古川町地内の「災害浸水深」看板の前で、防災士が「この辺りはどうして浸水被害があったのか？」と子どもたちに問いかけました。まさにこれが、タウンウォッチングのねらい「地域（人）からより深く学ぶ」という場面でした。

◆子どもたちが自分事として考えるために

タウンウォッチングは体験活動だけではなく、その活動から自分事として考える時間を設けました。まち歩きの後、防災士の北平智久さんが子どもたちに「どうして秋葉神社を探させたのか」を問いかけた後、古川大火の様子やその後の復興、火に対する地域住民の強い思いを伝えました。大火事を災害ととらえ、昔の人々の行動や思いを学ぶことで、防

災・減災を自分事として考える時間となりました。

◆学びを地域や家庭で活かす

活動を通して小中学生は「危険個所を探す」「探しきれなかった秋葉神社やAEDを探す」等、自分ができることを「明日からの一歩」として宣言しました。学びや体験をこれからの自分の生活に活かそうとする。もっと調べてみたいと思い、どうしたらよいか考え行動する。まさに、市学園ビジョンが目指す子どもたちの「探求する心」「振り返り改善する力」の育成に繋がりました。



問 学校教育課 ☎ 0577-73-7494



薬酒

立春を過ぎ、日差しも段々強くなってきて、本格的な春もすぐそこです。今年もさまざまな薬草が育ちますが、それらを活用する方法の一つとして、薬酒をご紹介します。

適度に飲めば「百薬の長」と言われるお酒、元来は薬用が目的でした。そのお酒（アルコール）に薬草の有効成分を浸出させた薬酒は、薬草とアルコールの相乗効果で、即効性と、高い効果が期待できます。そのためには自分に合う薬草を選び、適量を守って、薬酒から最大限の効

果を得たいですね。

作り方は、薬酒の材料をホワイトリカーなどのアルコール分高めの焼酎かブランデー、ウイスキーに漬けます。入れるアルコールは、生薬など生ものなら材料の2倍、生薬など乾燥しているものなら材料の3～4倍の量を使います。漬けている期間が長いほど薬草の有効成分は浸出しますが、生の材料の場合、軟らかいもので約1カ月、堅いものなら約3カ月で飲めるようになります。できれば半年から1年以上置きましょう。梅酒などがいい例ですが、保存期間が長い方が味わいは豊かになります。ヨモギは漬けすぎると強烈かもしれませんし、ドクダミはあの匂いのままなので、初めてのものは少量から試するのがいいですね。

できあがった薬酒は1日1～2回、さかずき1杯程度を毎日服用します。外用できるものもあります。

数種類の薬酒を混ぜることで、効果は一層上げ、また飲みやすくすることもできます。例としてナツメの薬酒は他のクセの強い薬酒とブレンドすると、飲みやすくしてくれます。

作成した薬酒の瓶には薬酒名の他に仕込んだ年月日などを記入しておく、あとどれくらいで飲めるのか、どれだけ年月が経ったのかなどの情報が分かりやすく便利です。春からいろいろと試してみませんか。



参考：村上光太郎「薬草療法ハンドブック」より

問 地域振興課 ☎ 0577-62-8904

まめとく減塩協力店をご利用ください

まめなかな

「こっそり減塩」の
すすめ

今年度の「まめなかな」に掲載した減塩レシピは、飛騨市飛まわり会員がおすすめの減塩レシピでしたが、お味はいかがでしたか？飛まわ

り会では、学習会でたくさんの減塩のレシピやコツを学んできました。その中でおすすめの減塩方法は、「普段使っている調味料をこっそりと減塩のものにする」ことです。

いつものしょうゆを減塩しょうゆとブレンドしたり、普段使いの調味料を減塩のものにかえるだけの「こっそり減塩」はおいしさが変わらずおすすめです。

飛まわり会員は他にもたくさんの「減塩のコツ」情報を持っていますので、分からないことや知りたいこ

とがあれば、身近にいる会員に聞いてみましょう。そしてご自身やご家族の健康のために毎日コツコツ減塩を続けましょう。

これまでに「まめなかな」で紹介したレシピで使用している「減塩しょうゆ」などの減塩食品は、「減塩協力店」で購入することができます。減塩協力店の目印は、茂住青邨先生が書かれた「減塩」のタペストリー（以下右写真）のあるお店です。

ぜひ市内の減塩協力店で「減塩食品」を探してみてください。

減塩レシピ紹介『減塩白菜の漬物』（塩分1.5%相当）

■材料

・白菜	200g
A {	・食塩 2.5g
	・「やさしお」 2.5g
	・「味の素」 0.5g

■作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさにカットして袋に入れる。
 - ② ①の袋にAの調味料を入れ、混ぜる。
 - ③ 重石を乗せ、食べ頃まで置く。
- ※24時間後くらいが食べ頃です。



問 古川町保健センター

TEL 0577-73-2948

そろそろ
終活

<その23> はじめませんか？

自分史のススメ

終活を考え始めた時、家や財産の事などが頭に浮かびがちですが、自分の歩みを振り返り、思い出をたどりながら自身に関する歴史（『自分史』）を書いてみる事も、終活においては大きな意義があります。

『自分史』を書く目的は「人生を振り返って整理し、残りの人生をよりよいものにする」ことにあります。『自分史』を作成した方は、大抵「作ってよかった」という満足感を抱きます。具体的には、①家族や友人、今まで関わってきた人たちへ

の感謝や後悔などを再確認できる。

②自分の長所や抱いていた夢について思い出し、残りの人生の目標や生きがいになる。③過去を思い出すことで、脳細胞の活性化につながる。④自分の生きてきた証しを家族に残せる。⑤将来、介護が必要になった場合、介護者に人となりを知ってもらえる。などが挙げられます。

ではその書き方ですが、何もないところからいきなり自分の歴史を書き出すのは難しいものです。まずは、簡単な年表を作成して、学生時代、仕事、結婚、出産等、大まかに区切ってみてください。5年間位を目安に思い出を書き入れてみましょう。また、アルバムを見返してみることも当時の様子を思い出す手助けになります。初めは曖昧なことでも書き進めるうちに、次第にはっきりとしてくる記憶もあります。

それから、家族から見た自分のこ

とを聞いてみると、知らなかった一面を発見できるかもしれません。また長い間連絡を取っていない友人と久しぶりに会って話すことも、思い出を語り合う良い時間になります。

このように、さまざまな人たちとコミュニケーションをとりながら、自分の生きてきた歴史を書き出す作業は楽しく、「自分の人生、捨てたもんじゃなかった」と思えてきます。また自分史作成の中で、やりたいことが新たに湧き出てくることがあれば、これからの時間ももっと楽しくなることでしょう。

終活巡回相談日（要予約）

■3月25日（金）

神岡振興事務所

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）

TEL 0577-73-3214