



2月25日（金）に「飛騨市学園構想報告会」が開催されました。今年度（学園構想推進2年目）に実施された特色ある活動の中から6例が報告されました。以下、6例の実践内容を簡単に紹介します。

◆地域と学校、人と人を「つなぐ」

地域と学校の課題をとらえて「地域の良さ、素晴らしさ」を発信した「やまこブランド販売会」。子どもたちが学校では体験できない「物を売る、収入を得る」ことを地域住民と協働し企画・実施した「河合っ

子マルシェ」。これらは、単なる販売活動ではなく、企画段階から地域と学校がつながり、当日は他地域の住民とのコミュニケーションでのつながりをもつ等、学園構想が目指している子どもたちの力を高める活動となりました。

◆大人の思いや考えを「つなぐ」

「飛騨市学園ビジョン」には、授業や体験活動において、子どもたちが「何故だろう？」と思ったことに対して、実際に見たり、地域の大人に聞いたり、タブレットや本で調べたりする「探求する力」を大切に位置付けています。神岡FIELD学（神岡中）や写真で高校生と交流（宮川小）、防災タウンウォッチングは、自分の思いや考えを地域や校種を超えた人とのつながりの中で、子どもたちは「探求する力」をより高めていきました。

◆次年度に「つなぐ」ための一手

今年度、「こみすくふるにし」地域活動部の企画で、平成17年より実施されている古西小「見守り隊」のベストのロゴマークを児童がデザインしました。こうした活動が子どもたちの地域・ふるさとへの「貢献」につながります。次年度は、学園構想第1章の最終年として、地域・家庭・学校が総がかりで目指す創り手像と地域像に向けた「ひと・もの・こと」が「つながる」活動・事業を進めていきます。



問 学校教育課 ☎0577-73-7494



本格的な春を前に、今回は薬草茶についてお知らせします。

ミネラル類の宝庫である薬草。薬草をお茶にすると毎日飲みたい時に手軽に飲めるため、継続することで健康を維持し、美容や体質改善の効果が期待できます。

お茶にする薬草は苦味や臭みが弱く香りがよい薬草を、治療を目的にする場合はそれにあった薬草を選びます。使用する部分は、種子（ハトムギなど）全草（ゲンノショウコなど）若葉（イノコヅチなど）若芽（ク

ズなど）などで、薬草によって異なります。

水洗いした薬草は下記の通り乾燥させます。

- ①天日や乾燥機での乾燥が簡単ですが、天日の場合、雨や湿気にご注意ください（メナモミ、イノコヅチなど）。
- ②繊維の多い葉は蒸し器に入れ、蒸気がたち始めてから2、3分蒸し、ザルなどに薄く広げて素早く冷まします。冷めたらハサミで適当な大きさに切り、シートに広げて十分に天日乾燥させます（例：クワなど）。
- ③乾燥させたらそのままお茶にできますが、少し炒ると青臭さが取り除かれ、風味がよくなります（例：クロマメ、ハトムギなど）

飲み方は、煎茶などよりやや多目の葉っぱを急須等に入れ、熱湯を注いで3分ほど蒸して飲みます。このとき数種類のお茶をブレンドするのがコツです。

お茶パックに入れて、じっくり煮出すと成分がよく出ますが、濃くなったり、苦みを感じたりすることもあります。色々試しながら自分好みのやり方を見つけてください。

何種類か乾燥した薬草を作ったら、目的や自分の体質に合わせてブレンドし、オリジナル健康茶を作ってみましょう。薬草の相乗効果が得られ、さらにおいしく飲めます。

市内では色々な薬草茶が販売されていますので試してもいいですね。



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

こんにちは 市民病院です

住み慣れた地域で
暮らし続けるために

地域連携室

飛騨市民病院では、地域に寄り添い、医療・介護・福祉・保健・生活が一体となった「地域包括医療・ケア」の実践に取り組んでいます。

地域連携室では、入院された患者さんが、安心して療養生活を送れるよう、ご本人やご家族、またケアマネジャーなど関わりのあるスタッフから入院前の生活状況について確認させていただき、入院早期から患者さんの治療状況に合わせ、不安なく退院準備ができるよう関わらせていただいています。

地域の高齢化に伴い入院される患者さんも高齢化がすすんでいます。入院のきっかけとなった疾患が改善しても、入院前と同じ生活を取り戻すには時間が必要な場合も多くあります。その方が住み慣れた環境で、その方らしい生活を送るためにはどうしたらいいのか、ご本人・ご家族と退院後のイメージを共有し、何が課題となるのか一緒に考え相談するようにしています。

また、新型コロナウイルス感染症のまん延に伴い、当院でも「面会禁止」の体制となり約2年が経過します。面会できないことで、患者さんご本人の不安はもちろんですが、顔を見ることもできないご家族の不安はとても大きいと思います。地域連携室では、患者さんへの洗濯物や身の回りの物などの受け渡し窓口も担当しています。入院中の様子など何かお聞きになりたいことがあれば、

いつでも声をかけてください。

地域連携室では、入院中の方への関わりだけでなく、介護保険に関すること、他病院との連携に関すること、その他医療や在宅生活に関することなどの相談窓口にもなっています。

地域連携室は、飛騨市民病院の玄関に入って左手すぐの所にあります。平日8時半から17時までご相談を受け付けていますので、お気軽にお声がけください。



問 飛騨市民病院
☎ 0578-82-1150



<その24> はじめませんか？

余裕のある 高齢期のために

終活支援センターが開設されてからの2年半の間、センターでは市民の皆さんのさまざまな終活相談を受けてきました。相談の中で、特に感じることは『もう少し早い時期から終活に取り組んでおられたら…』ということです。しかし『終活』への認識は人によってさまざまで、50代から意識して積極的に終活講座を受講される方から、90代半ばでも「私にはまだ早い」と思われる方まで、捉え方に大きな差があります。さて、世の中で終活が盛んに言わ

れだしたのは10年位前からでしょうか。現在、80代半ば以上の方にとっては「自らの死後の事は、後に遺る者が当然やってくれるものと思っていたのに…」この世の中の風潮の変化は、寝耳に水といったところではないでしょうか。そんな年代の方々にとって終活は、なかなか思いうようには進まないのが現状です。

また終活は、死を連想させるものと捉える方も少なくありません。いつか訪れる死を、どこか遠い事のように感じ、終活を行うことでかえって死を引き寄せるような気さえするのではないのでしょうか。しかし、終活をどういうものか、よく確かめせず、ただ恐れているのでは、身体が思うように動かなくなった時に、後悔することになりかねません。

まずは終活について、どんなことを知ることが、終活への第一歩です。その道しるべとして終活支援セ

ンターでは、このほど『終活ガイドブック』を発行しました。これを見ていただくことで、もしかしたら終活への印象が変わるかもしれませんし「私には終活は早すぎる」などとは言えなくなるかもしれません。

終活は、理想の人生の終わりを目指すとともに、遺される人への思いやりでもあります。家族とのかかわり方、老後の趣味、お金の使い方など、将来の事を考えながら気力・体力があるうちに身の回りのことを整理していくことで、余裕のある不安のない高齢期を過ごせます。早目早目の終活を考えてみませんか。

●終活ガイドブックは、終活支援センターで無料配布しています。お気軽にお問い合わせください。

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