



古川中学校では、「生徒が様々な場面で多様な人々とふれあい、『自分らしさ』を発見・レベルアップする」「地域人として、学校内外の貢献活動を通して自己有用感を高める」を目標に地域と学校、人と人とのつながりを大切にしています。今年度、挑戦中の活動を紹介します。

◆学習内容を1・2・3年生で「つなぐ！」

中学3年間の「総合的な学習の時間」では、「生徒が地域をより深く知り・関わり（探究）、自分に何が

できるのか考え行動する（貢献）」と目標を決めました。1年生は、小学校で学んだ地域のよさを再確認し、地域の「防災」を探究し、発信します。2年生は、市内外の様々な仕事を知り、「職場体験」を通して地域と深く関わり、地域で働く人々の思いや生き方にふれます。3年生では、地域や日本、世界に貢献する人々の思いや生き方を知り、地域で何ができるのか考え、挑戦します。こうして、学習内容を3学年でつなぎ、「未来の創り手」を育てていきます。

◆地域や他校と「つなぐ！」

「創り手」の育成には、地域の方々の専門的な知見が必要です。地域には「防災」や「職業」、「貢献」に関する多くのスペシャリストがいらっしゃいます。その方々と学校をつなぐ、学校運営協議会委員と地域学校協働活動推進員や学年の授

業や講話を調整していただく「地域コンシェルジュ（CC）」の方々に助けていただいています。さらに「MSJリーダーズ」等、小学校や高校、特別支援学校とコラボした「挨拶運動」や「環境美化」等の連携活動も計画、実施していきます。

◆「創り手プロジェクト」へ「つなぐ！」

「地域に元気を届けるプロジェクト」と題し、文化系部活動の演奏や作品を地域の方々に届け、元気になっていただく試みを生徒が考え計画しています。7月下旬には、市図書館横にある「希望の壁画」の前で、吹奏楽部がミニコンサートを行い地域の皆さんに喜んでいただきました。このように生徒が考え・自分らしさを発揮して、地域の役に立つ「貢献」の思いや姿を今後も育て、実施していきます。

問 学校教育課 ☎0577-73-7494



スイカ

例年より早く梅雨明けした今年、連日暑い日が続きますね。

飛騨も近年、夏の暑さがこれまでの常識を超えることが多くなり、エアコンを導入する家が増えてきました。快適になる一方で、冷房によるだるさを感じられるようになっていきますし、夏の暑さの疲れはこれから出てきます。

この暑さを乗り切るには、実は積極的に外に出て汗をかくことが大事です。そして、暑さの中で外に出るには水分を取ることが重要になって

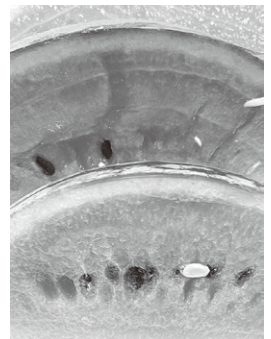
きますし、汗など水分を排出するにはミネラルが必要です。十分なミネラルが体にあれば、熱中症で倒れたりする心配も少なくなります。そのためには食べることが大切ですが、アイスクリームや、具の少ないソーメンばかり食べているとミネラルの補給はできません。

そんな時にいいのがスイカです。この時期スーパーにも並びますし、自分の家の畑で作っているという方もいるでしょう。スイカはカリウムなどミネラル分が豊富で、利尿作用により余分な水分の排出ができ、むくみも解消します。スイカの爽やかな甘さは、夏の暑さにやられて食欲が進まない時でも食べやすく、腎臓を強化してくれるので、疲れ知らずにしてくれます。

普通、スイカの種は捨てていますが、台湾などではスイカの種も食べます。そのためスーパーなどにもス

イカの種がお菓子として売られているほどです。種はミネラルなど栄養が豊富です。煎って食べてみるのもいいですね。スイカに多く含まれるシトルリンという成分は動脈硬化に効果があると注目されています。

美味しくスイカを食べてミネラル補給ができ、夏バテ防止になるなんて、うれしいですね。ぜひ試してみてください。



| | |
|-----|---------------------|
| 効能 | 腎臓病、腎炎、利尿、浮腫、尿路結石など |
| 採取先 | 畑、スーパー、産直市場など |

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463

まめとく減塩協力店をご利用ください

まめなかな

熱中症を 予防しましょう

夏本番になり、熱中症の危険も高まってきました。

熱中症は「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」は気温や湿度が高い、風が弱いなど外的な因子のことです。

「からだ」は下痢や発熱などで脱水をしている時、二日酔いや寝不足で体調不良なときなどです。

「行動」は、炎天下の長時間の作業や水分補給しない、できない状況、激しい筋肉運動やなれない作業をする状況です。

汗をかいて気化熱により体温が調整できるうちは大丈夫ですが、熱がなくなると危険な状態になります。熱中症を予防するにはどうしたらいいでしょうか。

①服装は大事

夏でも高齢者の方は服を着こみがちですが、日中はなるべく風通しの良い服装で体温調節をしましょう。下着も吸湿性や速乾性に富んだものを選ぶことによって、発汗による体温調節がしやすくなります。

②水分補給はぼちぼちと

汗をかくことで体温調節をしますが、汗となる水分は、体内の水に他なりません。出た水分はちゃんと補いましょう。水分補給は、一口ずつ、30分おきにするほうが、小腸でしっかり吸収することができます。

汗の塩分濃度は血液塩分濃度の0.9%とほぼ一緒です。ということは、1ℓ汗をかけば、1gは塩分

が失われるということです。普段の生活では、何ℓもの汗は出ません。そのため、食事が3食食べられていれば、必要な塩分は体内に入っています。普段なら水や麦茶をポチポチ飲むのが一番の脱水予防です。マスクをしていると水分補給を忘れがちですが、時間を見てちゃんと飲みましょう。体調が悪かったりしたときは、経口補水飲料なども上手に活用してください。

③我慢は禁物

朝晩が涼しい飛騨です。朝から家にいると、エアコンを入れるタイミングを逃し、室内でも知らないうちに熱中症になるケースがあります。部屋の温度や湿度を確認してエアコンや扇風機を活用しましょう。「このくらいなら大丈夫は」熱中症のもとです。

問 古川町保健センター
☎0577-73-2948



そろそろ 終活

<その29> はじめませんか？

ありのままの人生を 引き受ける

自分は終末をどんな状態で迎えることになるのだろう…誰もが一度は考えることです。そして、できれば健康で長生きし、最後は寝込むことなく『ピンピンコロリ』と逝けたらいいなあと思う人は多いものです。

最近ではエンディングノートを作成される方が増えていますが、ノートには『介護』に関する項目があり「どこで介護を受けたいか」「誰に介護してもらいたいか」などを書き込むようになってきました。介護についての希望で、よく「できれば自宅

で介護してもらいたい」「家族に迷惑をかけたくないの施設に入りたい」などと言われますが、実際はこうした希望や計画は、なかなか思い通りにはならない場合も多く、とくに特別養護老人ホームなどの入所に関しては、待機者も非常に多く、必要なタイミングですぐに入居できないのが現状です。

介護や終末期を考える時『どのようになりたいか』という自分の希望をはっきりとさせることは、とても大事なことです。そこには実際の介護状態や終末期の状態で、大きく違ってくることもあるということを認識しておく必要があります。

また、介護についての希望をはっきりと書き示すことで、家族にとって大きな負担になることもありますので、介護の希望を書き記すのなら、最後に「状況によっては家族（親族など）に任せます」などの一

言を添える配慮も必要です。

しかし、そうは言っても実際は、希望通りの介護が受けられない状態を本当に自分は受け入れられるのか、という大きな課題もあります。

私たちは、先人の有様を見るにつけ「こんな症状の認知症にはなりたくない」だの「介護度が重い寝たきりの生活は送りたくない」などと、不安に恐れおののく事もしばしばですが、どういった状況であっても『ありのままの人生を引き受ける自分を見つけしていく』そんな強さも終活を考える中では必要になってくるのかもしれない。

ご希望があれば、自宅訪問での終活相談もお受けします。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