



「飛騨市学園ビジョン」に示す、飛騨市で育つ子どもたちに付けたい力を育むために、神岡中学校で本年度実施してきた取組について紹介します。

◆「神岡FIELD学」について

昨年度より「ふるさと教育」の柱として「神岡FIELD学」を行っています。3年間の学びを通して生徒の課題解決能力を身に付けることができるように、総合的な学習の時間（探Q）の指導計画を見直し、各教科との関連を明確にした上で取り組みました。

◆全職員で学び、ともに行動する

まず、4月に全職員による地域連携に関する研修を行いました。次に、5月の会議で昨年度の「神岡FIELD学」の成果や課題をもとに、今年度の年間指導計画に、どの時期に、だれと、どこで、何を学んでいくのかを加えて改善しました。

特に、今年度は以下の3つを重点にしました。①多様な人と関わる・多様な場を位置づける、②多様な視点や価値観で評価される場をつくる、③“ワクワクする学び”を創造し、自分（たち）で試行錯誤しながら（失敗から学びながら）課題解決を進めることです。この検討を通して、生徒に付けたい力や、大事にすることを教師全員で確認し、授業を進めるようにしました。さらに夏休み中の7月に、地域の神岡FIELD学の支援者（FP）と共に、生徒に付けたい力の共有と、“ワクワクする学

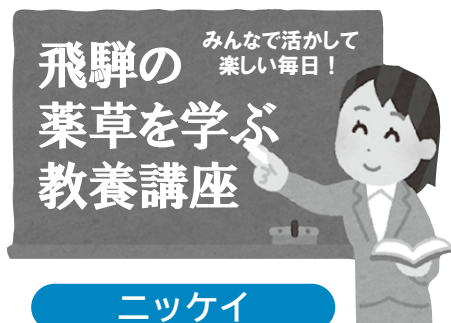
び”について対話し、検討するワークショップを開きました。

◆地域とともに学び、連携する

こうした取組により、地域のことについて調べたり、地域の方々と共同企画提案を行ったりする活動を実現でき、地域の方から意見や評価をもらい試行錯誤を重ねる場を創り出すことができました。

全職員で学びともに行動をすることを大切にすることで、生徒が飲食店のメニュー作りや地域PR動画作成等の企画提案を行うことができ、主体的に取り組む力と、他者とコミュニケーションをとって協働する力が付きました。授業後の感想では、「総合的な学習の時間をもっと増やしてほしい」、「探Qには好きを追究する楽しさがある」など、願いを実現して人の役に立つ有用感も高まりつつあります。

問 学校教育課 ☎ 0577-73-7494



ニッケイ

冬の手足の指先の冷えは辛いですよね。そこから手足体全体が冷えてとても寒く感じてしまいます。そんな症状を改善したくて試してみているのがニッケイです。

ニッケイはシナモンの呼び名の方が一般的ですね。生薬名で桂皮と呼ばれ、独特な香りが特徴です。種類としては漢方薬に使われるトンキンニッケイと、お菓子やコーヒーに使われるセイロンニッケイの大きく二つが知られています。トンキンニッケイは葛根湯や桂枝茯苓丸など様々

な漢方薬に配合されています。煎じて、または粉末で直接取り入れると健胃、整腸、鎮痛、解熱、強壮の効果が期待されます。

様々な生薬を記した神農本草経では長期間取り入れると身を軽くし、老いず。と書かれ、温補作用（冷えた体を温め、足りないものを補う）、アンチエイジングの効果があるとされています。また、量を多く摂り続けても影響がない上品（じょうほん）として扱われていますが、トンキンニッケイはカシアとも呼ばれており、その人の体重に合った摂取量を守らないと肝臓に影響が出るため注意が必要とされています。適量で様子を見ながら活用するのがいいですね。

活用としては粉末を飲み物やお菓子に入れる、またはお湯で溶き、そこにハチミツを入れるのもおすすめです。

身近にあるスパイスも活用して寒さや冷えを改善しましょう！



参考：村上光太郎 薬草を食べる

効 能	健胃、整腸、鎮痛、解熱、強壮など
入手先	スーパー、ネット通販など

問 まちづくり観光課 ☎ 0577-73-7463

まめなかな

子どもの目の健康について

「視力の発達」と聞くと、ほとんどの人が「眼球の発達」と考えがちですが、実はそれだけではありません。

赤ちゃんの視力は見た物が「脳」に正しく伝わることで発達します。つまり脳の発達が大きくかかわっています。また視覚発達には感受性期（刺激に反応する時期）があり、この時期に脳の視覚領域が発達します。

生まれたばかりの赤ちゃんははっきりと物が見えません。生後3カ月

になると0.02、1歳で0.2くらいの視力になると考えられています。3歳までに急激に視覚が発達し、3歳で0.6～0.9、5歳では1.0以上となり視力は成熟します。視力が発達する時期に目の病気・異常・けがなどにより「物をくっきりと見る」ことが妨げられると視力の発達が遅れ、メガネやコンタクトをしても視力が出ない弱視という状態になってしまいます。

弱視の症状として、両目の場合はテレビを極端に近くで見たり目を細めたりすることがあります。片目が弱視の場合は良い方の目を隠すと嫌がったりすることがあります。乳幼児は0.2程度の視力があれば日常生活は不自由なく送ることができるため、症状がなにもなく周囲が全く気付かない場合がほとんどです。視覚感受性は6～8歳くらいまでであり、年齢が大きくなってからでは治

療を始めても手遅れになることがあります。

飛騨市では3歳児健診時に家庭での視力検査に加えて、屈折測定機器（スポットビジョンスクリーナー）を用いた検査を行っています。満3歳～3歳半頃に異常を発見し治療を継続することができれば6歳までにほとんどが0.8以上の視力になり、学校生活では問題ない状態にすることができます。

視力の発達する時期は限られています。視覚異常は早期に発見し、治療につなげることが大切です。お子さんの目の健康も守っていきましょう。

問 古川町保健センター

☎0577-73-2948



そろそろ 終活

<その35> はじめませんか？

これからの 人生のために

長寿について調査した研究チームによると、人生に目的や目標、生きがいがあると感じている人は、世代にかかわらず、そうでない人より長生きする可能性が高いそうです。

また、普段から目的意識を持つことが、アルツハイマー型認知症のダメージから脳を守るのに役立つともいわれています。

介護予防では、筋力を鍛えたり、歩行訓練をしたりと、運動を中心としたメニューが提供されますが、大事なものは、何のためにそれらを行う

のかということです。もちろん、このような運動は健康寿命をどれだけでも伸ばすためには必要なことです。しかし、その先にある目的は何であるかを考えることも、大切ではないでしょうか。

終活を考える時、終末期の準備をするだけでなく、これからの人生を終わりまでいきいきと暮らすためには、生きていることに対する充実感や満足感等、いわゆる「生きがい」が益々必要になります。生きがいとは『楽しみ』であり『目標』であり、毎日に欠かせないものです。若い人にとっての生きがいは、人生をよりよくするためのものですが、高齢者にとっての生きがいは、そのまま生きる意味につながります。

さあ、皆さんにとっての生きがいは何ですか？グラウンドゴルフを楽しむ事、友達とお菓子を食べながらおしゃべりする事、趣味のクラブ活

動、将棋や囲碁をすること、夫婦で旅行も素敵ですね。それをするのが楽しければ、全て生きがいであり、毎日の生活を豊かにしてくれます。

また、いくら寿命が長くなったとはいえ、年齢を重ねるごとに人の手を借りなければならないことも増えてきます。やはり『人に好かれる』ことも大切になってくるのではないのでしょうか。人に好かれる方は、周囲が助けてくれます。自分がお世話になっていく地域で、いかに楽しく暮らしていくか、そんな環境づくりも時間をかけた終活の一つです。

終活相談してみませんか

【秘密厳守・相談無料】
自宅訪問も行います。
下記までお電話ください。

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