



飛騨市学園構想は4年目を迎え、各小・中学校では、学校運営協議会や地域学校協働本部と連携・協働しながら、地域の特性を生かした様々な活動を行うなど、活動内容も年々充実してきました。今回は、先月開催した報告会で発表された3つの実践を紹介します。

◆保育園と小学校をつなぐ「架け橋プログラム」

さくら保育園と古川西小学校が連携し、体を動かす楽しさを味わう活動プログラムを協働実施すること

で、運動量を増やし、体力アップや運動を習慣化することを目指します。こうした校種間交流を様々な場所・方法で実施することは、発達段階の違う園児・児童・生徒がつながり、豊かな体験を通して多様な気づきや発見が生まれ、「やってみようかな」と思うきっかけとなります。

◆地域に貢献！古川中学校「マイプロプロジェクト」

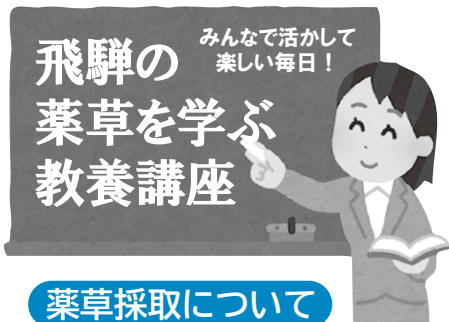
これは、「自分らしさを活かし、専門性を磨き、地域社会に参画する生徒の育成」を目指す活動です。生徒は、自分の興味・関心や、得意や好きなことを活かして、人から「ありがとう」と言われる活動を企画し、仲間や地域の方と協働して実施します。1年生は地域をもっと深く知る【防災】、2年生は地域と深く関わる【職業】、3年生は地域に深く貢献する【マイプロ】を中心に取り組みました。

◆神岡中学校が地域と協働して行う「神岡FIELD学」

1年生の『飛騨市探Q』では、地域に出かけ、人・物・事と触れ合い調べたり体験したりすることを通して“飛騨市のよさや課題”について考えました。2年生の『企業クエスト』では、企業の方とともに“飛騨市の魅力や強み”を探り、依頼に応えようと精一杯努力しました。3年生の『未来づくり授業』では、地域課題を解決し“飛騨市の自慢や誇り”を創りだそうと神岡FIELD学パートナー（活動を支援してくださる方）とともに探究しました。

両中学校の取り組みによって、生徒が地域のために何ができるのかを考え、地域と協働して取り組むことで自己実現力や自己表現力が高まってきています。

問 学校教育課 ☎0577-73-7494



薬草採取について

本格的な春、そして今年の薬草シーズンはもうすぐそこ。フキノトウやノビルは雪の下で芽を出して準備しています。豊かな自然と共存しながら薬草を楽しむには、マナーが求められます。また注意点があるので今回はそれをお知らせします。

●採り方のマナー

薬草を採取する際は、根絶やしにする、土地を荒らす、樹木を傷つけるということがないように心がけましょう。欲しいのは葉っぱだけなのに根ごと取る必要はありません。根

などの地下部を必要とする場合は全部取らずに株を残す、小さな鱗茎は埋め戻す、掘った土は元通りに埋め戻すなどです。適切な時期に適量を採取し、採ったものは途中で捨てず全て利用します。

●採集禁止場所

自然保護区域などでは一切の動植物を採ることができません。個人所有の山林、特に立入禁止や山菜採りお断りなどの表示があるところには入らないようにしましょう。フキやワサビなどは栽培、または自生でも管理している場合があります。

●類似植物

植物には非常によく似ているものがあります。似ていても違う植物の場合、期待する効果は得られません。事前の十分な勉強やスマホの植物認識アプリを活用するなどして間違えないようにしましょう。

中には毒草もあるので絶対間違え

ないよう注意が必要です。また、薬草の周囲に毒草も一緒にある場合、特につるが巻きついている場合はよく見て、混ぜて採取しないようにしましょう。命に関わります。

●適した服装

近くの堤防に出かけるなら帽子にシューズ程度でいいですが、野山の場合は安全に気を配りましょう。虫さされや、植物の枝や棘から身を守り、直射日光を避けるためにも季節を問わず長袖長ズボンを着用します。靴は長靴がいいでしょう。

あとはハサミやシャベル、ビニール袋などがあると便利です。

これらのマナーを守って、今年も薬草を楽しみながら健康になりましょう。

参考：村上光太郎「薬草療法ハンドブック」より

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463

こんにちは 市民病院です

気づかいうちに
忍び寄る低栄養
飛騨市民病院NST

食べ物があふれる現代で低栄養になり得るのか？と考える方もいらっしゃるかと思いますが、実は低栄養というのは身近に潜んでいます。厚生労働省が令和元年度に調査した結果でも65歳以上では男性12.4%、女性20.7%、85歳以上では男性17.2%、女性27.9%の方が低栄養傾向であるという報告があり、65歳以上の高齢者は普段の生活から低栄養予防を心がける必要があります。

低栄養とはエネルギー、タンパク質が不足した状態を指します。現代

では簡単に手に入りお腹も満たせるおにぎりや菓子パンなどで食事を済ます方がいますが、この食事ではエネルギーが満たせてもタンパク質が満たせず、知らず知らずのうちに低栄養状態(タンパク質欠乏状態)になっていることがあります。

タンパク質が不足すると、全身の筋力低下につながります。例えば足の筋力が低下すると少し動くだけでも疲れてしまい活動量が低下して寝たきりのリスクとなります。他にも嘔むことや飲み込むための筋力が低下すれば、好きなものが食べられなくなる、誤嚥して肺炎になり入院ということも起こり得ます。このようにタンパク質が不足すると生活に支障をきたす恐れがあります。

タンパク質は肉、魚、卵、乳、大豆製品に多く含まれており、1食の目安としては自分の手のひら1～2個分です。そんなにとれないと感じる方

も多いと思いますが、例えば親子丼であれば鶏肉で手のひら1個、卵1個で手のひら1個分と簡単に手のひら2つ分のタンパク質が補給できます。他にもご飯、味噌汁、焼き魚という献立でも、味噌汁に豆腐やあげなど大豆製品を入れてもらうことで、魚と合わせて手のひら2個分のタンパク質が補給できます。

一度に量を食べられないという方は、間食をせんべいからヨーグルトに、シャーベットなど氷菓でなく乳が含まれるアイスクリームを選ぶ、団子といった和菓子よりもチーズケーキのようなチーズや乳を含む洋菓子を選ぶと良いでしょう。

日頃からタンパク質を意識した食事をとりましょう。

※病態によってはタンパク質制限が必要です

問 飛騨市民病院
☎0578-82-1150



そろそろ 終活

<その36> はじめませんか？

『住み替え』か 『住み続ける』のか

不動産整理も終活の一環ですが、中でも難易度が高いのが「家」です。もし、自宅の行く末を心配されるのなら、生前に家族とよく話し合っておく必要があります。

現在、日本人の平均寿命はどんどん伸び続けており、それとともに老後を過ごす時間もまた長くなっています。仕事をリタイアし、子どもが巣立ってから20～30年、いつどうやって自宅を手放すのか、あるいは最期まで住み続けるのか、正解がなだけに漠然と悩んでいても、なか

なか答えは出ません。

また、人生の大半を過ごした場所であることや、苦勞の末に手に入れた我が家であれば、一層決心はつきかねることでしょう。

しかし、長い老後を快適で充実したものにするためには、悩んでいるばかりではなく、具体的な選択肢や、その方向性のメリット・デメリットを比較しながら検討していくことが大切です。

では、具体的な選択肢とは何かと考えた時『住み替え』を前提とすれば「売却」「賃貸」「生前贈与」の3つが挙げられます。一方『住み続ける』ことが前提であれば「リフォームや建替え」「いずれ相続」ということになるでしょう。また、何を選択するのか迷うようであれば、その方向性を決めるヒントとして『住み替え』なら、出来るだけ資産価値が高いうちにと、ま

た『住み続ける』のなら、法定相続人を確認して、分割方法などを想定しておくということです。

今や終活における不動産の行く末は、持主の死後、遺族が整理するものという考え方から、老後の健やかな暮らしや人生設計のために、自ら整理するという方向になりつつあります。我が家という、当たり前にあったものを手放す寂しさは計り知れませんが、形あるものはいずれ劣化するという現実を受け入れることも必要ではないでしょうか。

空き家にしないための わが家の終活

住まいのこれからを考える冊子ができました。ご希望の方は下記へお問い合わせください。無料配布します。

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