

飛騨市学園構想 SUPER COMMUNITY SCHOOL

地域一丸となって子どもたちを育む
「コミスクふるにし」サポーターズクラブ



古川西小学校では、令和2年度よりコミュニティ・スクールを導入し、学校運営協議会と地域学校協働本部が「コミスクふるにし」としてそれぞれ活動を行っています。今年度は、校区内の様々な企業や地域ボランティア団体等で構成する「コミスクふるにしサポーターズクラブ」を発足しました。

ここでは、登下校の見守りを行う“見守り隊”や学校の授業をサポートする学習支援者、子ども会の育成会や校外授業での体験活動を支援す



る地元企業の方等、150名を超える地域の大人たちが関わり、地域一丸となって子どもたちを育てています。

サポーターズクラブの発足にあたり、6月17日に交流会を開催し、先進事例を学ぶ講演や、それぞれの活動を行う団体ごとの語り合いを実施しました。「地域・家庭・学校がど

のように連携し活動を進めていくか」「故郷ふるにしのこれからの担い手づくり」等について活発な意見が交わされました。子どもたちを育む機運が高まりつつあることを実感しています。

問 学校教育課 ☎0577-73-7494

飛騨の薬草を学ぶ 教養講座

みんなで活かして
楽しい毎日!



マタタビ

〇〇という薬草は野山のどこに生えているの?と聞かれた場合、なかなかその特徴を伝えるのが難しいのですが、マタタビはこの時期、葉っぱが白くなっているのととても目立ちます。

そんなマタタビは今のうちに探しておくとお宝します。血流を促進して冷えを改善し、体を元気にしてくれます。ということは冬にとっても重宝しますし、現代では夏でも冷房で体が冷えてしまうことがあるので、採って保存しておくとお宝の体質に

合わせて年中使えますね。

マタタビという名前も、旅に疲れた人がマタタビの実を食べて「また旅に」出ることができたというもので、その効果の程が分かりますね。

マタタビはホワイトリカーなどに漬けて薬酒がいいのですが、熟した実を食べるととても美味しいです。

そこまで待てないのは人も動物も同じなので、もし熟した果実を見つけたらラッキーですね。

マタタビの実は強壯、利尿、鎮痛、腹痛、リウマチ、神経痛、腰痛、腎臓病、頻尿、冷え性、高血圧などに効果があります。薬酒の他、煎じて服用します。

もし実が虫に喰われて通常のドングリのような形ではなく、不思議なコブ状になっていたらそれはぜひ採取しましょう。虫コブや虫えいと言われるこの状態のマタタビの実は漢方薬の材料になるくらい効果がある

ものです。

マタタビの活用法としては他にツルや葉を煮出して風呂に入れるとよく、体が温まり、血液の循環が良くなって、冷え性に効果があります。

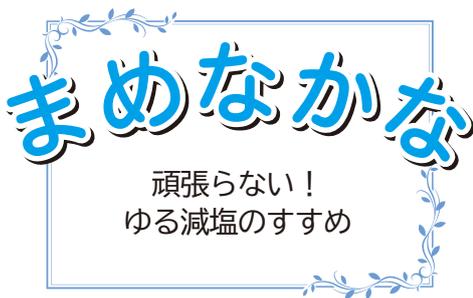
山野に行くたくさんの薬草があり、どれを採るか悩んでしまうくらいです。たくさん楽しみましょう。



効能	強壯、利尿、鎮痛、腹痛、リウマチ、神経痛、腰痛、腎臓病、頻尿、冷え性、高血圧
入手先	野山、漢方薬局

村上光太郎「薬草を食べる」より

問 まちづくり観光課
☎0577-73-7463



毎日1万歩は歩く、お酒は適量(1日ビール1缶・休肝日1日は設ける)、1口20回は噛んで食べる…体に良いことと分かっていても続けることって難しいですよね。実は人の脳は変化に弱く、大きな変化には拒絶反応を示しやすいと言われていいます。そのため、生活習慣を改めようと大きな目標を立ててしまうと続きません。私たちの意思ではなく脳神経の働きに左右されて上手くいかないのです。

そのため、習慣を変えるには、コ

ツが要ります。それは「頑張らないこと」です。

血圧や生活習慣病に関係する塩の摂りすぎも、ご家庭の調味料を減塩食品に置き換えるだけのゆるーい減塩から始めることをおすすめします。

置き換えるだけで本当に効果があるのか?と疑問に思う方もみえると思います。実際に市職員を対象に「減塩モニター」と題して、家庭内で使用している醤油を減塩醤油に置き換え、置き換え前後で尿に含まれる塩分量を検査しました。結果は参加者6名中5名が減塩醤油に置き換え後、尿中塩分量が低くなっていました。参加者の中には置き換え前後で4g近く数値が下がっている人もいました。

また、減塩調味料で気になるのは味ですが、以前は減塩は薄い、美味しくないとイメージがあったか

もしれませんが、最近の減塩食品は味も美味しく種類も増えています。スーパーでも減塩食品が手軽に購入できるようになりました。

置き換えるだけのゆるーい方法であれば続けることも難しくないと思いませんか?

11月に市民を対象とした減塩モニターを募集予定です。「ゆる減塩」を始めたい、自分の普段摂っている塩の量が気になるという方はぜひご参加ください。

※減塩食品の使用について腎臓病・食事療法中の方は医師または管理栄養士にご相談ください

問 古川町保健センター

☎0577-73-2948



<その41> はじめませんか?

『親亡き後』の支援を考える

障がいのある方が1人でも地域で暮らしていけるよう、総合的な支援を行う多機能型障がい者支援センター『古川いこい』が、旧和光園をリノベーションし、先月よりオープンしました。こちらの施設は、相談や在宅支援の事業所が集約する強みを活かし、障がいのある方を保護する立場の人が、急遽見守りできなくなった場合など有事の対応を考えて事前にその体制を整えておき、もしもの時はその対応も行っていく拠点となるとのことです。

さて、障がいのある子の親や兄弟は、歳を重ねるごとに自分にもしもの事があったら「いったい誰が、どのように、子の生活を支えてくれるのか」と、将来について考え出すと不安で仕方がないという方は少なくありません。こういった「親亡き後問題」を解決するためには、親や家族が元気なうちに、現状に合わせて具体的な備えをしておくことが重要になってくるのですが、これは終活を通じた備えであるともいえます。

備えの手段の一つとして「成年後見制度」の利用が考えられます。障がいによって判断能力が不十分である人の財産や権利を守る制度です。

また親自身も、認知症などにより、子のための財産管理ができなくなった時の対策として、元気なうちに「任意後見契約」を結んでおく事もおすすめです。それと同時に「遺言書」を作成しておくことで、障が

いのある子に財産を残すことも対策の一つになります。

生活面から金銭面まで不安要素はたくさんありますが、漠然とした不安をそのままにせず、飛騨市終活支援センター等の相談窓口を積極的に活用しながら、障がいのある子が安心して生活できる将来を考えていきましょう。

終活セミナー【事前予約制】

『遺言と任意後見のすすめ』

講師 高山公証役場 朝山泰秀氏

日時 9月3日(日) 13:30~

場所 神岡町ふれあいセンター

定員 25名

申込方法

電話でお申し込みください

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