



飛騨市学園構想第2章で掲げている「異年齢との交流」や「社会とつながる探究学習」として、昨年度に引き続き、8月に希望者9名による大正大学での探究学習を行いました。

◆テーマ：“探究の種”を見つける

生徒は7月28日に市役所と古川町で、「“探究の種”を見つける」というテーマで事前研修会を行いました。自己紹介や宝探しゲームを通して、関係を深めながら、個人やグループの探究したい内容について意見交流などをしました。



「民謡を通して、多くの人と関わり、町を活性化したい」「地域の歴史をもっと理解して、多くの人に広めたい」「空き家の活用プランを提案したい」といった生徒の願いをもとに、大学生と意見交流を行いました。

◆テーマ：“探究の花”を咲かせる

8月4日に、東京の大正大学で他県の中生や大学生と交流しました。

まず、新潟県立津南中等教育学校の生徒から、探究学習の内容についての発表を聞きました。その後、古川中生徒は、津南中生徒が作成した地域の魅力的人物を紹介する「未来図鑑」につ

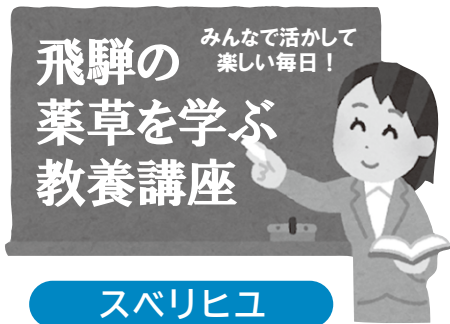
いて、「図鑑を作成するにあたって、最初に何から取り組み始めましたか？」など、進んで質問や感想を話しました。

次に、各自の願いやテーマについて、大学生とグループワークを行いました。「なぜ

そのテーマに興味をもったか」、「だれを対象に発信や提案をしていきたいのか」、「最終的に目指すゴールは何か」、などの大学生の質問に答えたり、アイデアを出し合ったりするなど探究しながら考えを深めていきました。



問 学校教育課 ☎0577-73-7494



スベリヒユ

これまでに経験のない暑さが続いています。熱中症や体調不良を起こさないようエアコンや扇風機を使用し、適切な水分や塩分を取ると合わせてミネラルも努めて取るようにしましょう。

こんな時こそ薬草を取り入れてミネラル補給です。この暑い時期におすすめなのがスベリヒユです。

雑草と呼ばれるほど丈夫な薬草たちですが、その中でもとても旺盛な生命力があるのがスベリヒユです。

その強さといえば、茎の一部から

でもまた個体が育ってくるほどで、畑で野菜などを作っている人にとっては、憎き雑草ランキングで5本の指に入るとされる強力な草です。

しかし、その生命力は救荒作物になるほどで「その強靭さ＝ミネラルたっぷり」を体に取り入れれない手はないですね。しかもヨーロッパでは味の良い植物として知られています。

実際に生の状態で食べてみると、シャキシャキ感の中からトロミが出てきて、その中にほんのり酸味があるという複雑な味わいがよく、納豆やオクラ、長いも、メカブなどのネバネバ食材とも合うので、夏バテ対策にもいいですね。

スベリヒユは細かいイボやニキビにソバカス、痔、膀胱炎、便秘、肝臓病、胃潰瘍などに効果があります。

肌に小さい細かいイボが出る方は

積極的に試して欲しいです。活用方法としては、サツと茹でてネバネバ食材として食べることや、乾燥してお茶にしたり、青汁を作ったりしてもいいでしょう。

今年は例年以上に暑い日が続く、体が疲れやすくなっています。また、冷房の効いた部屋と外の温度差、1日の中での朝晩の温度差と体に大きな負担がかかっています。スベリヒユのような強靭な生命力の薬草はミネラルも豊富です。積極的に取り入れて暑すぎる夏と来る残暑を乗り越えましょう。

効能	イボ・ニキビ・ソバカス、タムシ、痔、膀胱炎、便秘、肝臓病、胃潰瘍、食べ物の毒
入手先	野山、畑、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

こんにちは 市民病院です

最新式電子内視鏡システムを
導入します
内視鏡室

普段の生活で私たちが何気なく使用しているAI（Artificial Intelligence：人工知能）。このAI技術が医療にも続々活用されており、当院もこのAI技術を活用した内視鏡診断支援装置を搭載した電子内視鏡システムを今年度、飛騨地区で初導入する予定です。

この内視鏡診断支援装置はテレビCMでも放映され話題にもなっている装置ですが、導入する目的は、胃がんと大腸がんの早期発見です。

厚生労働省が2022年9月に公表し

たがんによる死亡数は、年間で男性が約22万人、女性が約16万人であり、部位別でみると、男性は肺がん、大腸がん、胃がん、すい臓がん、肝臓がんの順に多く、女性は大腸がん、肺がん、すい臓がん、乳がん、胃がんの順と報告されています。

がんで死亡した人の中でも「大腸がん」と「胃がん」が男女ともにトップ5にランクインされていることから、より早期の発見と、わかりにくい病変を見落とさないことが内視鏡施行医に求められています。

内視鏡診断支援装置を使用することにより、内視鏡施行医の目と機械の補助的支援によるダブルチェック診断が可能となり、胃の腫瘍性病変や大腸ポリープなどの「がん化」する前の病変の見落とし軽減につながると考えています。

当院では、最新の医療技術の導入

によって、皆さんに安心して受診いただける環境が提供できるよう努めています。また、がんの早期発見に取り組むことにより、地域の皆さんの健康を支える医療機関であり続けたいと切に願っています。

この機会に内視鏡検査でご自身の身体を見直してみませんか？飛騨市民病院が「健康づくりの拠点」として皆さんをお待ちしております。

※新しい電子内視鏡システムは令和5年10月末頃に導入予定です



問 飛騨市民病院
☎0578-82-1150



そろそろ 終活

<その42> はじめませんか？

後悔のない人生と
なるように

日本では、死に対する価値観の1つに「畳の上で死にたい」という考えがあります。つまりそれは自宅で最期を迎えたいことを意味しているわけですが、昔であればそれが当たり前という時代もありました。しかし、医療や福祉が発達し、大家族が核家族化した現代では、自宅で最期を迎える事は難しくなっています。

自分は人生の最期をどこで迎えたいか、また家族が最期を迎える時は、どのような場所で何をしたいかなどと考えたことはありますか。

人は誰もが必ず死を迎えるのですが、そのことは漠然とわかっているものの、期限のない死は、恐怖や怖れでしかありません。しかし身近な人の死や病気に接した時に、あらためて自分にも与えられた時間に限りがあると思知らされます。

あなたは自分の大切な人に、自分がいなくなった後「どんな人だった」と言ってほしいですか？そして、そのように思われるような生き方をしていますか？このことを考えることにつながるのではないのでしょうか。

終活を行う中で、充実した余生を謳歌することの重要性も高まっています。家を片付ける、



相続を考える、お墓の行く末を考える、どれも重要なことではありますが、こうした目に見えるものばかりでなく、これまでの人生を振り返り、やりたかったこと、やり残したこと、今の自分にとって何を大切に、何を楽しむのか、生前に後悔のない人生を全うすることも終活の中の大切なひとつなのです。

終活セミナー

『誰も抗うことのできない「死」が
畏怖から畏敬に変わるとき』

講師：飛騨市民病院 岩崎美幸氏

10月29日(日) 13:30～

古川町公民館 定員25名

お申し込みは下記まで

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