

飛騨市学園構想

SUPER COMMUNITY SCHOOL
 思いっきり探究学習
 in 大正大学 ③

前号では、8月4日～5日に実施した「思いっきり探究学習in大正大学」の1日目を紹介しました。今回は8月5日にパシフィコ横浜で開催された楽天グループによる「RakutenOPTIMISM」のイベントに参加した2日目について紹介します。

◆「ふるさと応援バル」への参加

生徒たちは、「ふるさと応援バル」のブースで大学生とともに、来場者に大きな声で飛騨市のふるさと納税返礼品のPRや説明、販売活動の補助などを行いました。



また、交代で他の自治体の販売ブースに行って買い物をしながら、だれが、どんな目的で、どんな工夫をした展示やPRをしているのかを探るミッションを行いました。

さらに楽天が手がけるイベントや地域創生活動の紹介ブースでは様々な活動を体験しました。例えば、愛媛県のしまなみ海道をバーチャルサイクリングで楽しみながら、環境保護へのアクションを考えました。

◆多様な人と繋がり学びを深める

生徒は、2日間の活動を通して「自

分の好きなこと、興味があることについて大学生から質問やアドバイスをもらって、どんどん考えが広がり、語り続けられて楽しかった」や、「普段は体験できない楽天イベントに参加でき、テンションが上がったし、ふるさとのPRをしたり、買ってもらえたりするのが嬉しかった」などの感想をもちました。

新たな人々との世代を超えたつながりの場によって、多様な体験ができ、語り合い、学びを深めることができたと考えています。



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!

イチヨウ

とても暑い夏でしたが、秋は徐々に深まってきます。これから紅葉シーズンを迎えると、イチヨウが色づき始めますね。

イチヨウは大変寿命の長い樹木で、例えば古川町の福全寺跡の大銀杏は樹齢700年以上と言われており、秋には鮮やかな黄色に色づいたイチヨウに目を奪われます。このイチヨウの葉が全部落ちると雪が降るなんて話も聞く、身近なイチヨウですが、素晴らしい効果があります。

まずイチヨウの葉ですが、葉が青

い時期は脳の老化防止効果があることがわかっています。欧米では市場が急拡大しています。一方で葉が黄色になると、殺菌・防虫効果のある成分が出てくるので、決して食べたりしないください。昔のタンスや畳の下からイチヨウの葉が出てくるのは、忌避効果を利用したもので、イチヨウの特性を活かした素晴らしい生活の知恵です。

ギンナンは時期になると、産直市場などで手に入りますし、木から落ちた物を取ってもいいのですね。

ギンナンを封筒に入れ、レンジではじかせてヒスイのような綺麗な実を食べるのが簡単ですし、茶碗蒸しにも入れますね。ギンナンを煮る、焼く、煎じる等して体に取り入れると、咳止め、痰切り、滋養強壮の効果がありますし、体を温めるので夜尿症にいいと聞いたこともあるでしょう。食べ始めると止まらなくな

りますが、食べ過ぎると含まれる成分で、嘔吐や頭痛などを引き起こすことがあるので注意してください。

イチヨウの効果はたくさんありますが、一方でとり過ぎは注意が必要です。上手に体に取り入れて、迎える冬に備えましょう。



効能	ギンナン 咳止め、痰切り、滋養強壮、抗炎症、血小板活性化
入手先	市街地、産直市場など

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

まめなかな

「産後うつ」について
～周りの人の理解と支援が
大切です～

「産後うつ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

「産後うつ」は産後数週から1年以内に発症し、気分の落ち込み、憂うつな気持ち、自分に自信がなくなる、育児不安が強くなる、などの症状があり、産後のお母さんの10～15%前後に発症すると言われています。産後うつをそのままにしておくと、症状が悪化し、お母さんや子どもの命が失われる危険も出てきます。

産後うつの要因は、まず出産に伴うホルモンの急激な変化がありま

す。産後はホルモンの変化が激しく、自律神経のバランスを崩してしまい、不安や落ち込みを感じやすくなります。

そして、産後のお母さんがゆっくり休めないと、身体の回復が遅れ、心にも影響が出てきてきます。育児や家事などを助けてくれる人が周りにいない、育児などの悩みなどを相談できる人がいないといったことがうつを発症する大きな要因になります。

産後うつはお母さん自身が自分では気づきにくく、ご家族や周りの人がその変化に気づいてあげることが大切です。産後うつは誰にでも起こりうることですが、周りの人の理解と支援があればリスクを減らせます。

～産後うつの予防のポイント～

① お母さん本人や身近な人が産後の体と心の変化について正しい

知識を持つ。

- ② 産後のお母さんが体も心も休めるような環境を整える。
- ③ 身近に育児や家事などを支援してくれる人をつくる。
- ④ 身近に相談できる人をつくる。

うつ症状の程度によっては治療が必要な場合もあります。心配なときは必ず医療機関や保健センターに相談をしてください。

市では妊娠中や産後のお母さんを支援するさまざまな事業を行っています。妊婦さんや産後のお母さんご自身、そのご家族の方などで、心配なことがあればいつでも保健センターなどに相談ください。

問 古川町保健センター
☎0577-73-2948

問 神岡町保健センター
☎0578-82-2233



そろそろ 終活

<その43> はじめませんか？

始めるなら今！

「片付け」ができる・できないは、果たして性格によるものなのでしょうか？自分のことを「ズボラ」だとか「ナマケモノ」だと決めつけ、元々の性分だと思い込んでしまっている人が多いようですが、実は片付けは「性格や遺伝子とは関係ない」ようです。

その昔、人々はモノをあまり持っていないで、また、なければ、ある物の中で工夫をしながら生活していました。ですから『片付ける』という習慣や概念もなかつ

たかもしれません。『片付け』という概念が生まれたのはモノが豊かになられるようになった時代からなのです。

ですから、私たちにとって『片付け』というのは、まだ新しい課題であり、苦手で当たり前、そう考えれば少し気が楽になりませんか。

とはいっても、終活世代にとっては「いつかはやらねばならない」

「どこから手を付ければいいのか」などと、気持ちはあってもなかなか始める事ができない悩みを、どなたも持っているようです。

飛騨市終活支援センターでは、こうした皆さんの片付けに関するお悩みを何とか支援できないかと考え、今年度「終活ワークショップ～片付け～」をスタートしています。片付けは、一人でコツコツとやろうと思っても、特別なことがない限り、なかなか続きません。そこで、同じ

悩みをもつもの同士で定期的に集まり、片付けについて語り合い、時には悩みを打ち明け、情報を共有しながら片付けることのモチベーションを維持していこうというものです。実際に大々的な片付けを行い、今もその状態を維持している人の体験談も聞くことができます。片付けでお悩みの皆さん、この機会にぜひご参加ください。

終活ワークショップ ～片付け～

■期日：毎月1回 定期開催

■時間：19：00～20：30頃

■会場：ハートピア古川

時間や会場は変更となる場合があります。

お申し込み・ご要望・お問い合わせは下記まで

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