



今回は、古川町内で永く続いている「ふれあい集会」を取り上げます。岐阜県では、青少年の健全育成を目的として、青少年犯罪が増える傾向にある7月に啓発活動を行っています。その一環として、古川町では地域の担い手である青少年の健全育成について理解を深め、行動することを目的とする「ふれあい集会」が各地区で実施されています。

青少年育成推進員とPTA地区委員が中心となり、交通安全や食育、防災などその年のその地区に合った内容を

考え開催しています。例えば、五ヶ村地区では『子どもの自己肯定感を高める』をテーマに、言葉をポジティブに言い換えることで子どもや保護者の自己肯定感や自己有用感を高める手法「リフレーミング」を学び、参加者に家庭での子どもとの向き合い方を改めて振り返っていただきました。講演で実際に紹介された内容を掲載しますので、皆さんもリフレーミングに取り組んでみましょう。

青少年をとりまく環境は、スマートフォンの普及などによりめまぐるしく

次の言葉を言い換えてみましょう！
(正解はありません)

例) カッとしやすい → 情熱的
おとなしい → 穏やかな

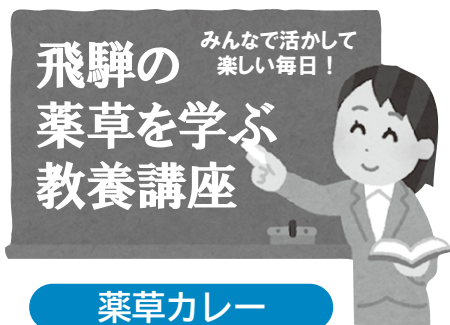
1 心配性 →
2 騒がしい →
3 反抗的 →
4 臆病 →
5 落ち着きがない →



く変化しました。飲酒・喫煙や深夜徘徊といった目に見えるものばかりではなく、SNSを通じた犯罪など気付かぬうちに巻き込まれるものが後を絶ちません。子どもたちだけではなく、地域の大人が現状を理解し、「自分事」として捉え、子どもたちと一緒に学び、青少年の健全育成に関わっていくことが大切です。

この取り組みは、飛騨市学園構想第2章の領域4「世代を超えた学びの場」につながる大切な話し合いの場です。

問 学校教育課 ☎0577-73-7494



連日気温30度超えの残暑と思えば、一気に最低気温1ケタの秋本番になりました。いきなり寒いと感じるようになり、これでは体が気候の激変になかなか慣れず体調が大きく崩れる危険があります。体を温め、積極的にミネラルを補給し、体調を整えてください。

薬草を美味しく食べられ、ミネラル補給におすすめなのが薬草カレーです。薬草カレーとは言っても何も難しくはなく、自分の家で作る野菜や地元野菜やスパイスをふんだんに

使って作りながら、素材のチョイス次第で結果薬草をたくさん体に取り入れられるというものです。

これでなければという縛りはないのがカレーの良いところで、作る人のアレンジ次第で組み合わせは無限大です。一例ですがスパイスカレーを作ってみました。

- ①タマネギを微塵切りにし焦げないように炒める
- ②ショウガとニンニクをすりおろしたものを加える
- ③トマトをペースト状にしたものを加えて炒め水分を飛ばす
- ④スパイスとしてウコン、カイエンペッパー、コリアンダー、シナモンを適量加える
- ⑤水の代わりに薬草茶を煮出したものを加え、肉や野菜などお好みに加えて岩塩で味を調整し、煮込んだら完成

ここまでの材料、スパイス以外は全て家の畑で作った野菜で、スパイスを含めて薬草です。岩塩はミネラルの塊です。煮込むための薬草茶もお好み次第で、市内で販売されており簡単に手に入ります。

この薬草カレー、食べると汗がどっと出ますが、さっと引いて、その後は体の中から温まるのが分かります。スパイスは人によって注意が必要なものがありますが、上手に体に取り入れて、これからの寒い季節に備えましょう。

効能	タマネギ…血液凝固抑制 ショウガ…血行促進、血圧調整 ニンニク…強壮、保温 トマト…血管強化、血栓予防
入手先	畑、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

こんにちは 市民病院です

【ICLS】ご存じですか？

「ICLS」とは「Immediate Cardiac Life Support」の頭文字を取った略語で、日本救急医学会による医療従事者のための蘇生トレーニングコースです。

特に、突然の心停止に対する最初の10分間の対応と適切なチーム蘇生を習得することを目標としています。

心停止は医療機関の中にも起こりうるもので、いったん発生すれば蘇生を開始するまで少しの猶予もありません。まさに「Imme-

diate(すぐに、間髪をおかない)」な処置が必要となるのです。心停止直後の処置には、あらゆる医療者がチームの一員として参加し、蘇生を行うことが求められています。

ICLSコースでは、あらゆる医療者が身につけておくべき、蘇生の基本的事項を習得できるようにしています。

当院では、ICLSコースを年1回開催し蘇生に必要な技術やチーム医療を学びます。トレーニングは少人数グループに分かれ認定インストラクターの指導のもと、蘇生の基礎となるBLS（一次救命処置）について胸骨圧迫・人口呼吸・AEDの使用方法を習熟していきます。次に気道管理・心停止時の4つの心電図波形の評価方法、AED適用の判断と実施方法、傷病者の状態に応じた適切な薬剤の選択や投与方法などについて学びます。

その後、学んだ知識や蘇生技術を確認するためにシミュレーターを用いた実技試験を全員が受けます。

最後に、グループごとにトレーニング内容のディスカッションをすることで、日々の業務へのフィードバックや“気づき”に繋がります。

今回はICLSでの適切なチーム蘇生を学ぶことの大切さをお知らせしましたが、医療において様々な職種が連携すること、コミュニケーションの大切さはすべての場面で重要となります。

今後もチーム医療の力で、患者様に安心・安全な医療が提供できるよう研鑽していきます。

問 飛騨市民病院
☎0578-82-1150



そろそろ 終活

<その44> はじめませんか？

人生と向き合うための 写真整理

自分や家族の思い出の写真、どう管理していますか？ひと昔前までは、分厚くて重いアルバムに貼り付けて管理するのが通常でした。最近はスマートフォンの普及により、写真もデジタルで保管するようになりましたが、気軽に撮影できるために、整理しないまま撮り溜めっぱなしになっているなんてことはありませんか？アルバムに保管してある写真などは、何年も見返さぬまま、湿気や乾燥を繰り返し、傷みを生じている可能性もあります。

そんな中、終活をするにあたって、いざ写真整理に取り掛かっても、「量が膨大で大変」「どれも思い出が詰まっていて捨てられない」といったことで、はかどらないのが現実のようです。

終活で写真整理は大変重要な意味をもっています。ひとつには「死後に残った写真が家族の負担にならないようにする」ことです。写真は単なる「モノ」ではなく、故人の思い出の詰まった人生の一部であり、家族は処分をためらうようです。ですから、自ら取捨選択し、出来れば一冊にまとめて、いつでも気軽に手に取って見返すことが出来ると良いですね。

また写真を整理することは、自分の人生と向き合い、見直すことになります。きちんと整理された写真は、楽しかった時や頑張っていた自分を振り返ることができ、見ている

だけで元気になれます。

押し入れに仕舞いこみ、忘れ去られた大切な写真が朽ちていくのは残念なことです。ぜひ時間を見つけて、思い切って写真整理を始めてみてはいかがでしょうか。



終活セミナー 『私と家族のための写真整理術』

講師：写真整理アドバイザー
村松淑子氏

12月3日（日）13：30～
古川町公民館

※写真を60～70枚程持参ください

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