

## 飛騨市学園構想

SUPER COMMUNITY SCHOOL

保育園と小学校をつなぐ  
「保小架け橋プログラム」

飛騨市学園構想で進めている異年齢や他校との交流を積極的に行う「校種間交流」の一つに、保育園と小学校をスムーズにつなぐための「アプローチ・スタート・カリキュラム」があります。令和4年度よりさらに保育園と古川西小学校を中心に、「アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)」に取り組んでいます。

### ◆「ACP」って何？

「ACP」とは、子どもたちが楽しみながら遊ぶことを通して、積極的に体を動かす、体力や運動、社会性等様々な

力を身に付けられるプログラムです。

市では特に「健康な体づくり」と「よりよい仲間関係の育成」をねらいとして、保育園では朝の運動や「運動あそび」の場面で、小学校では朝活動や体育の時間に継続して取り組んでいます。

### ◆「ACP」を土台とした保小交流

これまでも保小の教職員が連携して取り組んできた保小交流会ですが、園児が初めての場や事に緊張してしまい、ぎこちなさがありました。しかし、「ACP」という共通のものがあることで「やったことがある！」という安心材料になり、打ち解けやすくなるとともに、子ども同士が気軽に話す雰囲気も生まれました。園児が学校を身近に感じ、学校へ入学することへの抵抗



感も拭われていると感じています。

### ◆広がる「ACP」活動

さらに、他学年でも「ACP」を継続的に行う時間を設定し、楽しんで体を動かす姿があります。古川西小学校では、縦割りのなかよし遊びで「ACP」を取り入れるなど、自発的な広がりも見せています。楽しみながら体を動かし、遊びの中で社会性も育てられる「ACP」は、子どもたちの体力や仲間と関わる力の向上につながっています。

問 学校教育課 ☎0577-73-7494

## 今月のゼロカーボンアクション



## Sustainable Fashion

### 知識をアップデート

日本で1日あたりに焼却・埋め立てされる衣服の総量(平均)

大型トラック

# 120台分

服がごみとして出された場合、再資源化される割合は5%程でほとんどはそのまま焼却・埋め立て処分されます。その量は年間で約45万トン。この数値を換算すると大型トラック約120台分を毎日焼却・埋め立てしていることとなります。このまま捨て続けるという選択で良いのでしょうか？

年間のCO<sub>2</sub>削減量 ・194kg/人 衣類の購入量を1/4程度にした場合

### ファッションのあり方をアップデート

ファッションと環境の現状に対して、生活者と企業が一緒に取り組める対策が数多くあり、既に一部は実践されています。ここでご紹介する“明日から私たちが取り組めるアクション”を通じて、みんなでファッションと環境の未来をより良いものに変えていきましょう。

**今持っている服を長く大切にしよう**

**1着との長い付き合いを**  
私たちが今所有している1着をできるだけ長く着ましょう。たったそれだけで環境負荷が減らせます。現在よりも1年長く着ることで、日本全体として4万t以上の廃棄量の削減に繋がります。

**リユース(再利用)でファッションを楽しもう**

**セカンドハンド(古着)で何度でも楽しもう**  
バザーやフリーマーケットアプリ等により市場に再流通する衣服の量は、私たちが手放す衣服全体の2割程度、もったいないですね。服を服として再利用し続けることが、最も環境に優しく経済的です。

**先のことを考えて買おう**

**本当に必要が見極めよう**  
衝動的に買って、ほとんど着てない服ありませんか？ 私たちの約64%は所有する衣服の量を把握せずに服を購入しています。クローゼットを見直して、ちゃんと必要な服を買うようにしましょう。

問 環境課 ☎0577-73-7482

## こんにちは 市民病院です

人生会議してみませんか  
飛騨市民病院 緩和ケアチーム  
黒木 嘉人

飛騨市民病院では、平成18年に緩和ケアチーム（医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリテーションセラピストなど多職種メンバー構成）を発足。翌年には緩和ケア外来を開設し、それらの活動を通して住み慣れた地域で安心して最期まで人生を全うするためのサポート体制を整えています。

緩和ケアとは、がんなど生命を脅かす病気と診断された時から治療の間、そしてその後の生活の中で生じる身体的な苦痛や気持ちのつらさを

少しでも和らげるため、それぞれの患者さんとご家族が“その人らしく”過ごせるように支援させていただくことです。

ところで、あなたは「もしものこと」を考えたことがありますか？

私たちは、いつでも命に関わるような大きな病気や怪我をして命の危険が迫った状態になる可能性があります。命の危険が迫った状態になると約4分の3の方がこれからの治療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

“人生会議”とは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自分自身で考えたりあなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。あなたにはこのような前もっての話し合いは必要ないかもしれません。しかし、自分の気持ちを話せな

くなったときには、心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、ご家族やご友人の心の負担は軽くなることでしょう。

緩和ケアチームでは定期的にこのような情報を「緩和ケア新聞」として発信しており、通算50号まで発行しています。飛騨市内の各所（神岡、河合、宮川の各振興事務所、飛騨市および神岡町図書館、船津座など）に配布しておりますのでぜひともご覧ください。



問 飛騨市民病院  
☎0578-82-1150



<その50> はじめませんか？

捨てることが  
全てではない

『終活＝物を捨てる』ことと勘違いしている方が多いようですが、それは終活を行うことの目的の1つに「遺される人の負担にならないように」ということが前面に打ち出されており、どうしても『遺品整理』が最初に頭に浮かぶからなのでしょう。

しかし、他にも色々と考えなければならぬことがあり、相続・不動産・介護・葬儀・お墓など、自分と関係のある世の中の全ての事柄についてなるべく遺される人の負担にならないようにしていかなければならぬ

と思います。

さて、その中でももちろん片付けも必要になってくるわけですが、世は空前の断捨離ブームで、終活セミナーでも毎年断捨離トレーナーをお迎えして、家を片付けたいという方を支援しています。しかし、ここで勘違いしないでいただきたいことが「何でもかんでも捨ててしまいなさい」と言っているのではないということです。人様から見ればガラクタのような物でも、自分にとっては宝物であり、大切な物であれば、無理をして捨てる必要はありません。問題は『必要もないのに』または『忘れ去られたままで』埃をかぶって捨て置かれた物は本当にはないですか？ということなのです。捨てたくない物であれば、手入れされ、その存在も把握しているはずですが、もしかしたら「捨てたくない」と言いつつ、ただ単に片付けることが面倒なだけ

ではないでしょうか。物を見返す事で思い出に浸りたい、また自分の生きた証として取っておきたいと考えるのなら、その物にふさわしい扱いをしてあげなければいけません。そして自分がいなくなった後はどう始末をつけたいのかを後を託す人に伝えておくことも大事です。

終活は捨てることが全てではありません。自分が生き抜いたこの世に対して行う最後の礼儀なのではないかと思うのです。

6月の終活セミナー  
『磨いた自分が磨かれる』  
(断捨離と掃除)  
■6月2日(日) 13:30～15:00  
■古川町公民館 ■定員50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