飛騨市学園構想

SUPER COMMUNITY SCHOOL

子どもたちの可能性を広げる
“部活動の地域移行”

㊷

◆地域移行による新たな環境づくり

飛騨市では、中学校部活動の地域移行を進めるため、地域クラブ活動推進室を設置し、令和８年度の本格移行に向けた実証事業を行っています。

今年度は、９種目11団体を実証団体に認定し、実際に活動しながら、地域クラブの運営や実施に関する課題解決に取り組んでいます。

現時点の成果として、合気道といったこれまで部活動になかった種目が選べるようになったこと、団体によっては、部活動で活動していた時よりも多くの人が指導や運営に関わっていることがあります。

一方で、地域移行を行うにあたり、子どもの送迎に関わる負担や、種目によっては指導者等の不足などの課題がある団体もあります。

このような課題を解決するため、地域クラブ活動推進会議を中心に、地域の方々と一緒に考え実践しています。このような取り組みを通して、子どもたちの豊かな成長と人格形成につながる環境を整えていきます。

今年５月に開催された
「地域クラブ活動推進会議」の様子

◆なぜ地域移行を進めるのか？

地域移行を進める背景には、少子化による生徒数と教員数の減少があります。

飛騨市においても、学校単独で試合に出られなくなったり、やりたい部活がなくなったりする事例がいくつも出ています。

◆今後の取り組み

今後は、地域クラブ活動に関わるガイドラインの策定や合唱・美術などの文化系の部活動の地域移行を進めていくこと、保護者や地域の皆さんに地域移行の取り組み内容を伝えることなどを行っていく予定です。

保護者向けの
地域移行に関する
チラシ

問 学校教育課　TEL 0577-73-7494

今月のゼロカーボンアクション

Sustainable Energy

この先もずっと必要なエネルギー

再エネ

2050 年カーボンニュートラル
の実現まで

残り 26 年

これから先もずっと、子どもたちが安心して豊かに暮らせる世界。
そのカギとなるのが、「再生可能エネルギー」です。それは、太陽光、風力、地熱、中小水力、バイオマスといった、自然の力で二酸化炭素を排出せずに、いつまでも再生が可能なエネルギーです。
2050 年カーボンニュートラルの実現を目指し、その広がりは今、日本中に、そして飛騨市のすぐそばにも。
世界を変える未来のエネルギーを一緒に考えましょう。

家庭で取り組める省エネ

冷蔵庫

■冷蔵庫の設定を「強」から「中」にし、冷やしすぎを避けましょう。
■扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。
省エネ効果 約１%

エアコン

■重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げましょう。
省エネ効果 約２%
■窓には厚手のカーテンを掛けましょう。
省エネ効果 約 0.7%

照　明

■不要な照明は消しましょう。
省エネ効果 約４%
■リビングや寝室の照明の明るさを下げましょう。
省エネ効果 約１%

温水洗浄便座

■タイマー節電機能を利用しましょう。タイマー機能が無い場合は便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたを閉じましょう。
省エネ効果 約 0.1%

テレビ

■省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう。見ていないときは消しましょう。
省エネ効果 約１%

ガス給湯器

■お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くしましょう。
省エネ効果 約 1.9%
■入浴は間隔を空けずに入りましょう。
省エネ効果 約 5.6%

調　理

■炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整しましょう。
省エネ効果 約 0.3%
■お皿を洗うときのお湯の温度を下げましょう。
省エネ効果 約 0.6%

ワンポイント

エアコンフィルターの掃除などで電気を効率的に使い、電気使用量を「減らす」だけでなく、調理時間や乾燥機などの利用時間を「ずらす」、省エネ型製品や高効率給湯器への買い替えなど「切替える」ことも有効な方法です。

年間の CO_2 削減量 ・冷蔵庫 163kg/ 世帯
冷蔵庫を 10 ～ 14 年程度前の製品から最新型の製品に買い換えた場合

問 環境課　TEL 0577-73-7482

こんにちは市民病院です

嚥下障害

飛騨市民病院　栄養サポートチーム

嚥下とは食べ物・水分を口に取り込み、咀嚼し、舌で押しつぶし、飲み込んで喉から食道を経て胃へ送り込むまでの運動を指します。そのいずれかの過程に問題が起きることを嚥下障害といいます。嚥下障害が起こると栄養失調、脱水、窒息、誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。

では、誤嚥性肺炎とはなんでしょうか。嚥下障害により、食べ物や唾液、胃食道逆流物などが食道ではなく、誤って隣の気管に入ることを誤嚥といいます。細菌が唾液や食べ物、逆流物と一緒に誤嚥され、気管や肺に入ることで発症するのが誤嚥性肺炎です。日本人の死亡原因の中で誤嚥性肺炎は６位で、実はとても身近な病気です。

嚥下障害は全身疾患の他、高齢になると誰にでも起こり得るものですが、予防により状態を改善することはできます。今回は予防策と自宅で簡単にできる嚥下訓練をご紹介します。

◎しっかりと歯磨きをしましょう。私たちは就寝中に唾液誤嚥をしていると言われています。唾液１mlには１億個の細菌が含まれているとも言われており、特に就寝前の歯磨きは大切です。

◎歩ける方は散歩をしたり、車椅子やベッド上での生活の方は座っている時間を徐々に延ばしていくなど体力づくりがとても重要です。

～嚥下訓練～

①口を10秒間大きく開ける。
※縦に指が３本くらい入るように大きく開ける。１セットにつき、10秒休憩を入れて５セット実施
②舌をべーっと前に長く出す→口の中に戻す　を繰り返す。※口は開けたまま舌だけ動かす。30回×3セット
③舌を左右口角にタッチ。左右１往復で１回のカウント。30回×3セット
④口を大きく開けて、舌のさきを上の前歯の後ろにつける（「ら」を発音するときに触る場所）
舌の上げ下げを30回×3セット。
※顎が動かないように。口は大きく開けたまま、舌だけ動かす
⑤「かっかっかっ・・」と強く20回発音する。舌の奥がしっかり上顎につくように力を入れて発音。
回数は目安です。ご自身で調整して良いです。

問 飛騨市民病院　TEL 0578-82-1150

そろそろ終活はじめませんか？

＜その54＞

在宅か施設か

両親やパートナー、また自分も含めて、いずれ介護が必要になったらと想像する時、果たしてそれは自宅でなのか施設でなのかと考えます。

在宅介護でのメリットで、よく言われるのが、住み慣れた自分の家で家族と一緒に過ごせるということです。しかしこの場合、介護する側の精神的・肉体的負担が大きいというデメリットがありますので、介護度に応じて、さまざまなサービスを受けながら、負担の軽減を図ることが必要になります。

一方、施設入所のメリットは、介護スタッフのお世話を受けながら、毎日の健康管理や食事の管理のもと安心して生活を送ることができます。しかし、家族と離れて慣れない場所で暮らすことへの精神的ストレスを感じる場合や、毎月のかかる費用への経済的負担というデメリットもあります。

在宅か施設か、どちらを選ぶにしても一長一短があるので、最終的には本人を含め家族でしっかりと話し合って、全員が納得する道を選ばなければなりません。そこには、それぞれの家庭の事情もあるので、どちらが良いとは一概には言えませんが、近年社会問題となっている「介護離職」や「老老介護」、「ヤングケアラー」といった状況も見過ごすわけにはいきません。

おそらく、いつかは誰しもがぶつかるであろう介護という問題に目を背けることなく、しっかりと向き合っていきたいものです。

９月の終活セミナー

『最期まで自宅で過ごすために』

ひだ在宅クリニック院長　駒屋憲一氏

■９月29日(日)　13:30 ～ 15:00
■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）
TEL 0577-73-3214