



今月号では「飛騨市探究フェス」の企画の中から、サブ会場で行われたワークショップを4つ紹介します。

◆プログラミングで遊ぼう！

人の動きに反応し空想上のモノに触れたり動かしたりできるソフトを使用して遊ぶ企画を実施しました。子どもたちはカメラに向かって手を振ったり、飛んだり跳ねたりと画面に映る姿を見てプログラミングの世界に触れ、全身を使い夢中になって楽しんでいました。

◆「いのち」感じてる？お話cafe

「はるか太古から繋がるいのち」をテーマに縄文時代の石棒や土偶の紹介、胎内体験や妊婦体験などが行われました。“赤ちゃん～思春期～現在”の映像コーナーでは、縄文時代の人と同じく、飛騨の地で生まれ育ち、いのちのバトンを繋いでいることが再認識できました。

◆河合っ子マルシェ

「子どもたちに任せる」を大人の探究テーマに、子どもたち自身が企画段階から商品開発までを考える“子どもたち主体”のマルシェづくりを行いました。その結果、個性溢れる魅力的な商品が並び、自らの想いを込めた商品を販売することで、より積極的な声掛けや集客活動を行う姿が見られました。

◆図書館活用講座「ひだれふぁ」

“知りたいことがあるけど、どうやって調べたらいいの？”そんな疑問



を司書が解決！図書館でできること、図書館を使った探究の仕方を司書が案内して回るツアーを企画、実施しました。知りたい情報に上手に辿り着くためのコツなどが学べ、図書館の中にたくさんの探究を楽しむ声が響く有意義な企画となりました。

様々な企画を通し、子どもから大人まで「ココロ踊る。スキに会う。」を合言葉に“探究”することが出来た1日となりました。

問 学校教育課 ☎0577-73-7494



少し前にネズミモチの実を手にいれました。

茎枝に小さい実がびっしりとついていて、植物としての生命力の強さを感じます。ダンボール箱にいっぱいネズミモチだったので、ものすごい量の実で、全てを茎枝から取るのにもとても苦労しました。

ネズミモチは女貞子と呼ばれる生薬で立派な薬草。村上先生がこれからの高齢化社会でなくてはならないと言っています。

ネズミモチの効果は強壯が有名で

すが、胃潰瘍、利尿、緩下、肝臓・腎臓など内臓や腰・膝の強化、視力減退、かすみ目、難聴など多様なものがありますが、中でもネズミモチを継続して取り続けるといい効果に動脈硬化の予防があります。

高血圧を予防し、結果として動脈硬化を予防する薬草は色々ありますが、直接動脈硬化に作用する薬草というのはあまりないそうです。

年をとると、多かれ少なかれ誰でも動脈硬化が進みます。そうなる心筋梗塞や脳梗塞といった大病につながりますが、その予防に使えます。

使用方法としては、焼酎漬けの他、実や葉を煎じて飲む、乾燥した実を弱火で1時間程度炒ったあと粉末にし、コーヒーフィルターに入れてお湯を注いで飲むといった方法があります。実は結構苦いので、苦みが苦手な人は市販のカプセルに粉末を詰めて飲むと苦味が分からなくていいですね。あ

とは粉末を食べ物に混ぜてもいいでしょう。服用していると年齢が進んだ人は力が湧いてくるように感じるそうです。

まさに高齢化社会になくてはならない薬草ですね。

手に入れる機会があればぜひ活用してください。



効能	強壯、強精、胃潰瘍、内臓強化、動脈硬化他
入手先	野山、畑、通販など

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