



文部科学省では、令和2年度より「学校と地域の新たな協働体制の構築のための実証研究」を実施しています。その一つに、コミュニティ・スクール（以下CS）の運営状況やCSの生み出す効果を可視化し、今後の学校運営の改善や地域との協働の在り方を診断する方法として「CSポートフォリオ」があります。多岐にわたるアンケート項目からなり、教員・子ども・保護者や地域住民全体を対象に実施することで、様々な視点からの気づきを得られる

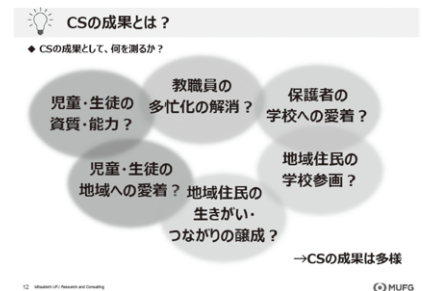
仕組みとなっています。

飛騨市でも市内小中学校8校のうち、令和2年度は2校、令和3年度は全ての学校で導入し、アンケート調査を元にしたポートフォリオ評価を実施しました。何かに取り組む時、「評価」はとても大切なことですが、やはり学校運営の改善や地域との協働には、“人のつながり”が大きなポイントであり、それらについて数字で計ることに賛否あると思います。事実、「効果を図るよりも思いが大切では?」「少ない人数のデータに信憑性はない」という意見もいただきました。

しかし、子供の数が減っても教員の業務量や地域と連携したイベントの数を減らすことは簡単ではなく、少ないパワーの中でも最大限子どもたちの学びに繋げるためには、客観性のあるデータに基づいた分析も加え、様々な視点から対話を積み重

ね、一つ一つの活動や組織体の持つ効果・改善点を明確にしていくことが大切であると考えています。データは不完全なものであることを理解し、そのデータから読み解く内容を題材にして子どもたちを囲む多くの人が目標や課題を共有し、行動に移していくことが大切です。

一番重要なのは直接接する人たちの声や子どもの表情。それらをしっかり見つめていきたいと考えています。



資料) 文部科学省「令和3年度 学校と地域の新たな協働体制の構築のための実証研究」(飛騨市研究資料より抜粋)

問 学校教育課 ☎0577-73-7494



クワ

最近クワにはまっています。元々はクワの実への興味から始まったのですが、クワの葉も補血、強壮、高血圧、動脈硬化、脳出血、不眠症など多くの効能が期待できることから、健康維持はもちろん、メナモミと同様に飛騨地域特有の寒冷な気候の関係で発症しやすい脳血管疾患の予防につなげたいと考えます。

クワは生命力が非常に強く、山野の各所で見られます。また、加工品も乾燥葉は地場産市場などでも見ることができ、粉末のお茶もネット

ショップ等で広く出回っているなど手に入れやすさも魅力です。

活用法に関しては、薬草全般に言えますが、その人の体調によって効果が強く出る場合がありますので、最初は乾燥した葉のお茶から始めてみて、その後、葉を粉末にして丸ごと体に取り入れてみるのはいかがでしょう。クワのお茶はとろみが出て不思議なノドごしを体感できます。

活用法を研究する中で、メナモミのようなハチミツペーストが作れないか試しましたが、とろみ成分が強く出てしまい、うまくペーストにできませんでした。ご注意ください。

クワの葉の面白い効果の一つとして、体臭等の消臭効果があるそうです。これは民間の研究の中でわかってきたことで、クワの特有な成分が良好な腸内環境を作る中でそうした働きが期待できるそうです。

クワの葉はビタミンAやB1、

C、カロチンを含み、さらにはイノコヅチに多い昆虫変態ホルモンのイノコステロンやエクダイソンも含有するため、神経痛や運動麻痺、知覚麻痺などにも効果があるなど、本当に様々な働きがあります。

ぜひ積極的に生活に取り入れてみてください。



効能 (葉部)	補血、強壮、高血圧、動脈硬化、脳出血、不眠症、神経痛、運動・知覚麻痺
採取先	野山、地場産市場など

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463

まめなかな

コロナ禍でも
年に1回は健診（検診）を
受けましょう！

～健診を受けると、飛騨市
まめとく健康ポイントの
ポイントが貯まります！～

市で行う健診のほか、職場健診や人間ドック等を受診するだけで、まめとく健康ポイントが貯まり、一定数のポイントが貯まると、翌年1月に市内商工会の商品券やさるぼぼコイン等と交換できるなど、大変お得ですので、積極的に健診を受けましょう。まめとく健康ポイントカードがない方は、古川町保健センターへお申込みください。

新型コロナウイルス感染症の感染を恐れ、健診の受診を控えている方はいませんか？

健診会場では感染予防対策を整えて実施しています。年に1回は健診を受けましょう。

市で行う次の健診は、対象者全員に受診案内が送付されます。

健診名	対象者（年度末年齢）	健診名	対象者（年度末年齢）
特定健診	40～74歳 （飛騨市国保加入者）	フレッシュ健診	16～19歳
		中学3年生健診	15歳
すこやか健診	76歳以上	歯周病健診	40～70歳で5歳節目の方
75歳健診	75歳		

次の検診は申込制です。受診を希望される方で、申込みがまだの方は、7月29日（金）までにお申込みください。

健診名	対象者（年度末年齢）
若者健診	20～39歳の方
胃がん（バリウム）検診 大腸がん検診 肺がん検診（胸部レントゲン）	40歳以上の方 ※胃がん検診については、昨年度に市の胃内視鏡検査を受けていない方
乳がん検診	40歳以上の女性の方で、昨年度に市の乳がん検診を受けていない方
子宮頸がん検診	20歳以上の女性の方で、昨年度に市の子宮頸がん検診を受けていない方
骨粗鬆症検診	30、35、40、45、50、55、60、65歳の女性の方
肝炎ウイルス検査	40歳以上の方で、過去に市の肝炎ウイルス検診を受けていない方

問 古川町保健センター
☎0577-73-2948



そろそろ 終活

<その27> はじめませんか？

どの年代でも
考えておきたいこと

終活と聞くと、高齢者が行うものだと決めつけがちです。中には、人が亡くなる前の準備でしかないと思込んでいる方もいます。

しかし終活は、自分の人生の最期について考え、今後の人生をより良くするための活動であり、とても前向きな行為なのです。

人間には間違いなく、いつかは死が訪れますし、その時期は誰にも分かりません。だからこそ、人生を見つめ直すことに早い遅いという線引きをせず、早いうちから取り組んで

考えておいてほしいのです。

20代～40代は、恋愛、結婚や子育てに夢中で、自分自身の事を考える暇もないかもしれませんが、50代～60代のころになれば、子育ても終わり、仕事も定年に向かいますので、金銭的にも少し余裕ができて、自分自身の日常を楽しむ時間も増えてくるでしょう。またこの頃になると親世代の終活も気になります。ぜひ考えていただきたいのが、ご自身の終活です。ところが大抵のこの年代の皆さんは、ようやく訪れた第二の人生を謳歌することに夢中で、人生最期のことなど考えるのも恐ろしいといったところではないでしょうか。

終活は終わるための活動ではなく、よりよい終わりを迎えるために、今をどのように整えれば良いのかという、現在の暮らしをも快適にする側面があります。例えば、日頃

から身の周りの整理整頓を心がけることで、高齢期の生活は清潔で安全な暮らしが出来るようになるでしょうし、体力があるうちだったら、早目早目に不要な物を処分することもできます。また、突然の入院や病に備え、エンディングノートという、いわゆる備忘録に自身の重要事項や希望することを書き留めておけば、家族や親族の負担は軽減されます。

健康が損なわれてから、初めて取り掛かるのではなく、第二の人生の目標や理想の人生の実現に向けて行動を起こしやすい時期に、ぜひ考えてみてはいかがでしょうか。

ご希望があれば、自宅訪問での終活相談もお受けします。お気軽にお問い合わせください。

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