



飛騨神岡高校は20年近く前から神岡町内の保育園や小・中学校と連携事業を実施してきました。保育園とは部活動単位でのほか、現在も年に数回定期的に家庭科の選択科目の中で交流を実施しています。小学校へは文芸部やロボット部、吹奏楽部が出前授業や演奏会を行ってきました。新型コロナウイルスの影響で今年度3年ぶりに実施した連携中学校3年生との中高部活動交流も、岐阜県教育委員会による神岡中ならびに山之村中との連携型中高一貫校の指定を受け

る以前の平成16年度から実施しているものです。また、高等学校が地域の知の拠点となり得るとの考えから、一般の方を対象とした「親子で学ぶ3Dモデリング講座」や中学校の技術家庭の先生方を対象とした「マイコンプログラミング教室」などを行った実績もあります。これらは、その事業の直接的な目的や目標の達成のためだけでなく、少子化や核家族化が進んだ今日において、子どもから大人まで年齢を超えた交流や、市民が地域で学ぶことの意義を認識して行ってきたもので、飛騨市学園構想の理念と一致しています。

本年度すでに行った事業としては、前述の部活動交流や双葉保育園との交流の他、宮川小学校の全校児童が本校へ来校して行った、ロボット部員による「ロボット教室」、文芸部員による神岡小学校5年生対象の「俳句出前授業」、連携

中学校2年生対象の「高校の授業体験」があります。今後予定されているものは、連携中学1年生の本校の文化祭見学や、硬式野球部による園児もしくは小学校低学年対象の「野球講座」等です。その他、これまでも継続して行っているものですが、ビジネス会計系列による「地域のお店のポスター」の製作や、文理2系列のフードデザイン選択者による飛騨市にちなんだ料理やスイーツのレシピの提案など、地域を学習のフィールドと捉え、学習や部活動の中で培った技術や技能を使い地域の課題解決や貢献ができるような事業も計画しています。



問 学校教育課 ☎0577-73-7494



暑い時期にイメージする花といえばヒマワリのグングンと伸びるイメージや、ヒマワリ畑が浮かびます。そんなヒマワリも実は薬草です。驚きですね。

ヒマワリは花を咲かせた後にタネができますが、タネがびっしり詰まったところにもヒマワリの生命力を感じさせます。これをぜひ食べてみましょう。ハムスターなどの小動物や小鳥のエサのイメージが強いですが、最近はナッツの一種として販売されています。なかなかヒマワリ

の種だけ単品でというのは見ないですが、とあるコンビニのミックスナッツ商品の中には入っていました。

自分の家で育てたヒマワリがあるなら、ぜひ取れた種はミネラルの多い塩を加えてフライパンで炒って中身を食べてみましょう。シマシマのような殻は食べないようにしましょう。食べるととても美味しく、夏の疲れを癒してくれるだけでなく、血液を綺麗にし、肥満防止にも効果があります。また、ヒマワリの種はリノール酸など良質な油分が豊富なので、絞ってひまわり油として料理などに使うと動脈硬化に効果があります。

種を炒って食べる、あるいは煎じて飲むと利尿、去痰、咳、風邪、頭痛、腎臓病などに効果があります。花や葉を煎じて飲んでも健胃、風邪、解熱、高血圧やリウマチなどに

効果があります。驚きですね。また、ヒマワリの花びらで作ったアルコールチンキは風味がいいので、解熱剤として重宝します。

こうしてみると、ヒマワリは大変多くの効能や豊富な栄養があることがわかります。

これまでは見て楽しいでしたが、これからは食べて美味しく健康、の部分も加わりますね。



効能	利尿、腎臓病、咳、頭痛、高血圧など
採取先	畑、スーパー、量販店など

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463

こんにちは 市民病院です

緩和ケアチームの 紹介

飛騨市民病院では、平成18年に緩和ケアチームを発足、翌年には緩和ケア外来を開設し、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ご家族が“その人らしく”過ごせるよう支援させていた

だくことです。

チームの活動として、患者さんご家族が少しでも穏やかに過ごせるように毎週多職種が集まりカンファレンスを開催しています。また高山市を含む飛騨地域の他病院や施設、在宅支援サービスなどと定期的に開催される飛騨緩和医療ネットワークへ参加し地域医療連携を大切にしています。

その他にも、市民の皆様へ緩和ケアを知っていただくため8月と2月頃を目安に緩和ケア新聞を発行し、町内配布・回覧にてお届けしています。最近『もしものときのために～人生会議をしてみませんか?～』と題して発行しました。こちらは8月に配布しましたが、過去の新聞は当院ホームページに掲載していますので興味のある方はご覧ください。

また次回は2023年2月に『医療用麻薬』についてとりあげる予定

です。今後も市民の皆様へ愛読していただけるように興味深い内容の新聞を作成していきますのでよろしくお願いいたします。

緩和ケア新聞

飛騨市民病院では平成18年に緩和ケアチームを発足、翌年には緩和ケア外来を開設し、在宅医療に注力して地域で人生を全うするためのサポート体制を整えています。



暖かい癒やしのデイルーム

入院中の療養生活よりよい環境で過ごすことができるように、令和2年12月に緩和ケア外来を開設した飛騨市民病院、2階デイルームの遷移を行いました。病棟の窓のそばに設けられた暖かい癒やしの空間に変わって、ゆったりとお過ごしいただける環境となりました。

もしものときのために～人生会議をしてみませんか?～

あなたは「もしものこと」を考えたことがありますか?死は、いつか必ず訪れることとなります。大切な人との別れをどう送りたいか、自分の意思をどう伝えるか、など大切なことを話し合える機会があります。人生会議とは、大切な人との別れをどう送りたいか、自分の意思をどう伝えるか、など大切なことを話し合える機会があります。人生会議とは、大切な人との別れをどう送りたいか、自分の意思をどう伝えるか、など大切なことを話し合える機会があります。

※本内容は、掲載順です。今後の発行予定は以下の通りです。最新の記事は右側の目次を参照してください。

42号	2019年9月	人生会議とは 人生会議のすすめ
43号	2020年2月	第1ステップ 伝えておきましょう
44号	2020年8月	第2ステップ 医師と話し合おう
45号	2021年2月	第3ステップ 医師に相談してみよう
46号	2021年8月	第4ステップ 話し合おう
47号	2022年2月	第5ステップ 伝えよう
48号 (本誌)	2022年8月	ゆってみよう人生会議



緩和ケア新聞は
コードよりご覧
ください

問 飛騨市民病院
TEL 0578-82-1150



そろそろ 終活

＜その30＞ はじめませんか?

清潔で 安全な暮らし

終活における『片づけ』は、自分が亡くなったあと、親族に遺品整理で「迷惑をかけたくない」ということから始める方が多いようです。

しかし、いざ片づけ始めると、人生の終わりよりも、これからの人生をどのように生きていくかに意識が向き始めます。物を片づける時には「何を捨てるのか」ではなく「何を残すか」の判断を先に行いましょう。また、片づける前から収納ケースを買ってしまうのも考えものです。収納の事は後で考え、まずは、

本当に使っている物、大切な物だけを選び抜き、残りはできるだけ手放しましょう。片づけをする場所は、あちこち一度に手をつけず、一カ所に集中することも途中で挫折しないコツです。なるべく小さなスペースから、徐々に大きなスペースへと確実に片付けていくことです。

また『片づけ』は、高齢者に限ったことではなく、どの年代でも行うことができます。例えば40代の方ですと、もしかしたらまだ親御さんの家に、独身時代の荷物が置いてないでしょうか。親御さんが家を片づけたくても、その荷物を処分することが出来ず、困っているかもしれません。帰省の際には少しずつでも処分してはいかがでしょうか。

そして50代～60代は、子どもが独立して夫婦二人だけの生活が始まる時期です。生活用品も量に気を付けて、徐々に分量を減らしてい

ましよう。また70代は、どうしても体力や気力が衰えてくる時期ですので、転倒などの危険を考えて、床には家具以外の物は置かないこと、背がとどかないような高い所には物を置かない等の注意も必要です。

物を手放すことは、容易な事ではありませんが、これからの生活を清潔で安全に過ごすために、ぜひ『片づけ』を行ってみてください。

いきいき終活セミナー

～断捨離で物が片づけ～

- 期日：10月2日(日)
- 時間：午後1時30分～
- 場所：古川町公民館
- 講師：断捨離®トレーナー
おんだ 柚希美氏
むらやま ちかこ氏

問 予 飛騨市民終活支援センター
(飛騨市民社会福祉協議会内)

TEL 0577-73-3214