



神岡小中地域学校協働本部では、地元神岡商工会議所青年部と協力して、「ひだっ子キャンプスクール」を開催しています。飛騨市学園ビジョンが掲げる「志を語り合いしなやかに挑み続ける飛騨びと」を育むことを目的として、地元流葉オートキャンプ場で様々な体験活動を行っています。

初開催の昨年は、ファイヤースターターを使った火起こし、キャンプ場内にある植物を使ったテラリウムづくり、様々な場面を想定した

ロープの結び方を学ぶロープワークなどを実施しました。日常生活では体験できない自然体験を通して、サバイバル環境でも活用できる技術やノウハウを学びました。

2回目の開催となる今年度は、自然災害をはじめとした不便な状況でもまわりのモノを工夫して使い、「たくましく生きるチカラ」を身に付けることをテーマに実施しました。

自然の木を使った着火剤づくり、実際の森を歩いて、草木やキノコなどを見つけ、特徴や使い方を学ぶ森林散策、水で作るインスタント麺を食べてみたり丸太を切ってみたりなど、前回に引き続き、自然の中で五感を通して感じ取ったり、知恵や技を体験を通して身に付けたりすることを大切に内容を考えました。

来年には第3回を企画しており、これまで参加した中学生の意見を元に、子どもたちが考えたワーク

シヨップを取り入れ、異年齢の子どもたちが交流を図れる内容を検討し計画する予定です。

学校で学ぶこともたくさんありますが、それだけでなく地域で実際に体験して学ぶことも大切だと感じています。ライフラインが整っている便利な日本だからこそ、いざ何かあったときにその場にあるものを工夫して使ったり、周りの人と協力して困難を乗り越えたりするなど「たくましく生きるチカラ」を学んでほしいと思います。

(地域学校協働活動推進員 萬英久)



問 学校教育課 ☎0577-73-7494



収穫の秋も終わり、今年もたくさんの飛騨の恵みを得られたのではないのでしょうか。中でも木から採れるものは、植物には届かない更に地中奥深くまで根を張って吸い上げたミネラルが詰まっています。

そういったことから、これまでにカキやナツメなど木から実が採れるものを紹介してきました。今回はカリンを紹介します。

カリンの実が熟すと、とてもいい匂いがします。玄関や部屋に熟した実を置いて、自然の造形の美しさと

漂う天然の香りを楽しむのもいいですね。

そのカリンの実、美しさ甘い香りとは裏腹に、硬くて苦くて酸っぱくて、そのままではとても食べられたものではありませんが、これからの時期にとっても重宝します。カリンに含まれるポリフェノールは、ノドの炎症を鎮め、風邪やぜんそくによる咳を止め、痰を除き、抗ウイルス作用もあるなど、まさに喉の健康のためにあるような果実です。

活用方法は、実を薄く切って、焼酎またはハチミツ漬けにするのが手軽です。種もお茶パックに入れて一緒に漬けてください。

焼酎漬けは2カ月ほどで飲めるようになりますが、できれば1年以上置くとよいでしょう。また、ハチミツ漬けは漬けておくと水気が出てくるので、定期的に容器をまわして全体に浸すようにします。これも2カ

月ほどかけて十分にエキスを出すとよいでしょう。

それらできたものを飲むと、効果と共にノドに清涼感を感じることができますし、疲労回復や、食欲増進作用もあるので、体も元気になります。カリンによく似たマルメロも同様に使用することができます。

市販のノド飴でも効果がうたわれる程、その効果が認められるカリン。ぜひ試してみてください。



村上光太郎「薬草を食べる」より

効能	喉の炎症、咳止め、疲労回復、食欲不振
入手先	畑、庭先、産直市場

問 まちづくり観光課 ☎0577-73-7463

まめなかな

ホームドクター
(かかりつけ医)を
もちましょう

ちょっと血圧が高い、咳が続いている、おなかが痛いなど、体調がすぐれないときは、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。

普段からかかることによって、ご自身や家族の健康や生活環境を知っておいてもらうことができます。医療機関は、速やかに症状を把握し、専門的な検査や治療が必要な場合は、適切な医療機関へ紹介することができます。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの流行時に発熱した

時などは、まずかかりつけ医に相談することになっています。いざというときのためにも、かかりつけ医をもつことはとても大切です。

今、特に体の調子は悪くない、という人は、職場や市の健（検）診などを受けた結果を、かかりつけ医をもつきっかけにできるかと思います。

かかりつけ医と一緒に、かかりつけ歯科、かかりつけ薬局をもっておきましょう。歯を失う大きな原因は、歯周病です。ご自身でのお口のケアと、歯科医師・歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを定期的に受けることで、歯周病を 방지、いつまでもおいしく食べることができます。

かかりつけ薬局は、身近に相談できる専門家として、薬の治療について、その人にあつた提案をしてくれます。相談するときはおくすり手帳

を活用しましょう。最近はスマホのアプリ版もあります。

人生百年時代、ご自身の応援団を増やし、上手にお付き合いしていきましょう。



問 古川町保健センター
☎0577-73-2948

そろそろ 終活

<その33> はじめませんか？

年末年始に 話しておきたいこと

コロナ禍での年末年始は、久しぶりに親族と顔を合わせるといふ方も多いのではないのでしょうか。このような機会に、ぜひ話題にしていきたいのが『終活』です。

「新年早々辛気くさい話題はちょっと…」と敬遠される方もいるとは思いますが、親族が集まる時だからこそ、お正月という和やかな雰囲気の中で話し合ってみてはいかがでしょうか。

最近は『終活』という言葉も社会で浸透してきており、親世代も子世

代も、お互いにそれほど気を使うことなく口に出せるようになってきました。そこで、まずは話のきっかけとして用意していただきたいのが、エンディングノートです。エンディングノートには、生前から備えておきたい事柄が全て項目ごとに記入できるようになっているので、一緒に見ながら話を進めていけます。

中でもまず、最初に話し合っていたきたいのが『介護』についてです。元気な人ほど「自分は大丈夫」だと思っているので「かかりつけ医はいるのか」「もしもの時、近くに頼れる人はいるのか」などを確認し、介護が必要になった時、在宅介護を望むのか、施設介護を望むのか、また終末期の延命治療等の希望についても話し合っておきましょう。こういった話は元気な時だからこそできる話です。身体が衰えてからでは、正常な判断もできません。

それから『相続』についても、ぜひ話し合ってください。お金のことだけでなく、土地や建物、お墓についても、今後どのように誰が引き継いでゆくのか、引き継ぐ事が難しければ、どう処分するのか、遺言書を作成することも含めて、意見を交わす必要があります。

終活の話をする際に大切なことは「これからどう生きていくか」を念頭におくことです。終活は単なる死に支度ではありません。親族にとって、未来をより良い形にしてゆくための準備が『終活』なのです。

終活相談してみませんか

秘密厳守 自宅訪問も致します。
相談無料 下記までお電話ください。

エンディングノート無料配布中

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