



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



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	強壮、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

# こんにちは 市民病院です

認知症の予防  
リハビリテーション科

認知症とは、単に「物忘れ」を言うものではなく、脳の働きが悪くなることで記憶力や判断力の低下がみられ、日常生活や人との関わりに支障がでる状態を指します。認知症予防に効果的な運動として、国立長寿医療センターが開発した「コグニサイズ」があります。

コグニサイズとは、運動と簡単な計算やしりとり（認知課題）を組み合わせた取り組みのことで、目的として、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活性化を促す機会を増や

## 散歩+しりとり



し認知症の発症を遅らせることで、コグニサイズはどこでも誰でも簡単にできることが特徴となっています。

例えば、散歩をする時にしりとりをする。しりとりでなくても会話をしながら散歩をするだけでも運動負荷は上がります。自宅では、椅子に座って足踏みをしながら誰かとじゃんけんをするといった簡単な内容で楽しく行えると思います。

運動の強度として、負荷が強すぎる運動はストレスになり逆効果です。筋肉を傷つけてしまうと痛みも

## 足踏み+じゃんけん



出て結果続けられなくなるとは意味がありません。「これは楽かな」「少しきつかったな」と思える程度の強さを目指しましょう。また、週3回以上の運動習慣を持っていた高齢者は認知症になるリスクが低いことがわかっています。

このように、無理のない範囲で継続的に運動して認知症を予防し、いつまでも人との関わりを大切に、健康な体づくりを目指しましょう。

問 飛騨市民病院  
☎0578-82-1150



<その48> はじめませんか？

## カードの整理を はじめよう

終活において、お金の整理は大事なことの1つですが、その中で『クレジットカードの整理』も重要です。

クレジットカードの名義人が亡くなった後、利用していたカードの請求や残っている支払いはどうなるのでしょうか？クレジットカードは、銀行口座とは違い、名義人が亡くなくても利用が停止されるわけではありません。自動引き落としとなっているものは、死亡後も請求が続きます。口座が凍結されると、引き落

としができなくなり「未払い」の状態となります。

そうすると親族は、カードの解約手続きの他「何にクレジットカードを利用していたのか」を1つひとつ確認しなければなりません。また、確認を怠り、支払いが遅れた場合、その分延滞金が増えることにもなり、カード解約時には一括返済を求められます。クレジットカードの残債は借金ということなのです。

クレジットカードを使っている人は、ぜひカードの見直しを行ってみてください。まずは手持ちのカードを全て集めて確認してみましょう。

特に忘れがちなのが、家電量販店や大型ショッピングセンターなどで分割払いやポイント獲得のために作ったカードです。1回使っただけでそのまま保管した状態になっていて、知らずに年会費だけ何年も引き落とされていたというケースもめず

らしくありません。通帳を見て、見覚えのない引き落としがないか調べることも使っていないカードを知るきっかけになります。ローン返済などが終わっていれば、電話などで簡単に解約できます。

クレジットカードは、本人以外が解約手続きするとすると、家族関係を証明する書類の準備などが必要になり、何かと手間もかかり、親族の負担も増えてしまいます。

これから終活に取り組む方は、ぜひカードの整理も行いましょう。



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