

Chat

Osaka Women's Junior College

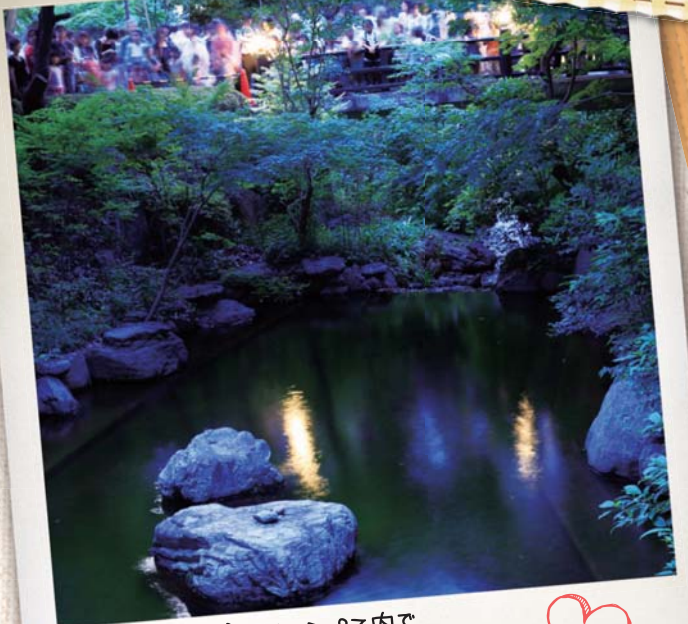
Chatは
英語で「おしゃべり」と
いう意味です。

Vol.59

SUMMER 2014



第5回 ほたるのゆうべ



6月27日(金)にキャンパス内で
「ほたるのゆうべ」が開催されました。
今年も2,300人以上の来場者にお越しいただき、
ホタルの観察やホタル博士の研究実験や夜店など、
大いに盛り上がりしました。

教えて大森先生!

きれいにやせる、エクササイズ

一緒にトレーニングしませんか?



おなか痩せるのにはどうしたらよいの? うでのプルプルとれる?

部分的に脂肪を落とすことは無理なのです。

トレーニングしたらムキムキになるのでは?

女性は、筋肉がつきにくいのでなかなかムキムキにはなりません。ご安心を。

効果的に美ボディにするためには、筋力トレーニングと有酸素運動(ジョギング、水泳などゆっくり長く運動をする種目)を合わせると基礎代謝が増えて痩せやすい身体になります。

おすすめ種目の紹介

スクワットで美ボディに

一言アドバイス

- トレーニング前は炭水化物を、トレーニング後はタンパク質をとって良い睡眠をとると効果的です。トレーニングは、刺激、栄養、休息の3本柱が原則です
- スクワットの後エアロバイクを20分以上こいで汗をかくとさらに効果的です。
- 体育館にはエアロバイクもスクワットもできる設備が整っていますので体育館が空いているときは一緒にしませんか。



教えて眞木先生!

一人暮らし簡単レシピ ささみとピーマンの炒めものごま風味



<材料>

ささみ	1本
塩・こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1
ピーマン	1個
薄口しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	小さじ1
サラダ油	小さじ1

- ① ささみは筋を取り、ラップではさんでめん棒などでたたいてのばす。長さを半分に切ってから繊維にそって縦方向に細切りにする。サラダ油をよくもみ込み、塩、こしょうで下味をつける。
- ② ピーマンは縦半分に切って種を除き、5mm幅の細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ささみをほくしながら軽く炒める。
- ④ ピーマンを入れて手早く炒め、薄口しょうゆを加え、塩、こしょうで味を調える。火を止め、最後にすりごまを加え混ぜる。

3分で簡単クッキング! ~夏の美容と健康をサポート~



夏が旬のピーマン。ビタミンAやビタミンCを多く含みます。ビタミンCはシミやソバカスの原因”メラニン色素”を分解する働きがあるので、夏の日焼け対策にも十分摂りたい栄養素です。100g中のビタミンC含有量は76mgでレモン果汁の1.5倍。赤色や黄色のピーマンの方がビタミンCを豊富に含んでいます。また、ビタミンAは眼や肌の機能を保つ他、夏風邪予防にも効果的。油で調理することで吸収率がアップします。脂肪の少ない「鶏ささみ」と一緒に油で炒めて調味し、最後にゴマを加えて完成!ゴマにたっぷり含まれるビタミンEはビタミンA・Cと同様に抗酸化作用があり、老化防止やがん予防にもつながります。食欲の低下する夏におすすめの一品です。

虹色祭

開催決定!

学友会
総務会からの
お知らせ☆



私たちが学友会総務会です!
いつでも声をかけてください☆

水曜のお昼休みと、ロッカー前の
学友会の電気がついているときは
学友室にいますので、ぜひ立ち寄ってください!

みなさんこんにちは!学友会総務です。

今年も**10月25日(土)**と**26日(日)**の2日間で

虹色祭(大学祭)が開催されます!

模擬店やお笑いライブをはじめ、ファッションショーやダンス、
そして中夜祭などを現在考えています。

短い2年間の思い出として、
みなさんも運営などに参加してみませんか?

「特技や一芸を発表してみたい!」

「こんな企画はどう?」など、

皆さんからの意見や参加、そして質問をお待ちしています。

キャリアサポート室ニュース

1年生へ

就職活動が成功するかどうかは1年生の夏休みの過ごし方がポイントです。夏休みは将来のことを考え、行動できる絶好の機会なので有意義に過ごしましょう。

夏休みの
ポイント

将来の希望を整理、社会と関わりを持つ(アルバイト・ボランティアなど)、新聞やニュース等で世の中の動向をチェックetc.

2年生へ

企業の採用活動も中盤です。まだ間に合う企業や追加求人等も出てきますので、チャンスを逃さないように...。また、保育業界の就活は夏休み以降に本格化し、医療機関の求人に特定な時期はありませんので求人検索ナビを常にチェックしてください。

お知らせ:夏休み期間中のご利用・ご相談についてはメール・電話で必ず事前にご連絡ください。

後半の『資格講座』申し込みが始まります!

9/22(月)より受付スタートの講座

※講座説明会実施予定!後日揭示

就職筆記試験(SPI)対策講座 定員30名(10/10締切)

Microsoft Office Specialist Excel対策講座

定員45名(10/31締切)

教員採用試験対策講座

定員50名(11/14締切)

秘書検定2級対策講座

定員30名(11/28締切)

販売士検定3級対策講座

定員30名(11/28締切)

漢字検定★11/1実施分

(9/23締切)

日本語検定★11/8実施分

(10/3締切)

就職筆記試験対策ガイダンス

10月3日(金) 第1回16:30~
第2回17:30~

1年生
対象!

第1回と第2回は同じ内容です。

ご都合のよい回にご参加ください。

好評の講座です!早めに就活に備えましょう!一般企業・栄養士希望者には必須!筆記試験を突破しなければ面接に進めない事も...

事務局インフォメーション

<女性の防犯窓口>

本学に、女性の防犯窓口を設けています。犯罪に巻き込まれそうになったり、相談があるときにはいつでも受け付けています。

大阪女子短期大学 防犯窓口

TEL.072-955-0733

教員：沖山先生 教学課職員：影山・樋口

大阪府警本部 府民安全対策課 女性安全対策係

TEL.06-6943-1234 (内線 3444)

これから夏休みが始まります。
女性の被害が増える季節、
自分の身は自分で守ろう。

!?

- ・一人で出歩いている女性 ←特に夜、気をつけて!
- ・「ながら歩き」をしている女性 ←近寄っても気づかない!
- ・一人暮らしの女性 ←洗濯物などで工夫して!
- ・窓を開けて寝ている女性 ←無防備ですぐ狙われる!
- ・「私は大丈夫」と思っている女性

↑明日は我が身…気をつけてください!

あなたは大丈夫ですか?

十分気をつけて楽しい夏休みをすごしてください。

HEALTH ROOM

～保健室だより(健康支援室)～

夏の冷房病に 気をつけて!

夏場は、過度な冷房によって
寒暖の差が激しくなります。
それが、ストレスとなって
体の不調の原因となるのです。

食欲不振、
肩こり、不眠、便秘、だるさ、
頭痛、肌荒れ、疲れやすい、
生理不順、手足の冷え、
下痢などの様々な
症状が起こります。

冷房病の簡単予防対策!

①衣服で調節

冷房が効いた場所では、カーデガンなどで、肌に直接冷気が当たらないように
気をつけましょう。

②外気との温度差を5度以内に

人間が対応できる温度変化は5度以内と言われています。設定温度の下げ過ぎに
注意です。

③生活のリズムを改善

生活リズムの乱れによって体のリズムが狂い、自律神経のバランスが悪くなり
ます。規則正しい生活で、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

その他にも、軽い運動を心掛ける、ゆっくり入浴する、体を温めるものを食べる、
寝るときに扇風機や冷房の風邪を直接体にあてて冷やさない、なども効果
的です。

Library

6月28日(土)に梅田の

「MALZEN&ジュンク堂書店」で今年度最初の

ブックチョイスツアーが実施されました♪

学生目線で選ばれたたくさんの本たちは、
図書館入口に展示・貸出中です。

ぜひ手にとってみてくださいね♪

夏休み期間の図書館の休館日

8月6日(水)、

8日(金)～18日(月)、

30日(土)、日曜日

9月6日(土)、15日(祝)、日曜日

※他の日は開館しています。開館時間は9時～17時です。

夏休みは、ゆっくり勉強や映画鑑賞が
できる図書館へどうぞ♪

夏期休業期間中の事務取扱い・施設利用について

夏期休業期間中(8月6日～9月21日)の開館日の事務取扱時間は、9:00～16:00です。

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6 夏期休業開始	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21 夏期休業終了	22 授業開始	23 通常授業	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

■休館日…事務取扱(証明書発行受付含む)は行っておりません。証明書は、申請から発行まで休館日を除き1日を要します。
余裕を持って申請してください。特に学外実習参加、就職活動中の学生は注意してください。

編集 後記

皆さんはどんな夏休みを過ごしますか?私の学生時代にはとにかく海外旅行をしていました。韓国、台湾、上海、タイ、ベトナム、グアム、ラスベガス、LA。貧乏旅行だったもので、シャワーからお湯が出ない、トイレが詰まるなんてことが度々ありました。若いときの旅の思い出は宝物です。夏休みは、勉強に、就活に、旅行に、有意義な時間を使ってください。海外に行くときには、危険な目に遭わないように注意してね!

事務局H

 **大阪女子短期大学**
Osaka Women's Junior College

〒583-8558 大阪府藤井寺市春日丘3-8-1 TEL.072-955-0733 <https://www.owjc.jp>

発行日 2014.7 発行 大阪女子短期大学