



イベント情報

大枝公園スマイルデー もりっしゅ

☆大阪国際大学とカゴメ(株)が野菜たっぷり「ニコニコカレー」を販売します！ 野菜摂取量の測定もできます！

11/6 (日) 10:00 ~ 16:00 雨天の場合中止

商品: 野菜たっぷり「ニコニコカレー」
価格: 500円(税込)
場所: 大枝公園(西園)



限定150食!

トドラーデー(園開放)

幼保連携型認定こども園 大阪国際大和田幼稚園

11/8 (火) 10:00 ~ 11:00

- ★スタンプラリー
- ★大学を探検してみよう!
- ★お芋の収穫

場所: 大学内・空にわ



11/22 (火) 10:00 ~ 11:00

- ★お芋パーティー!
- ★園庭を自由に遊ぼう!

☆園庭での自由あそび・・・総合遊具・三輪車・砂場・ボールなど。

場所: 園庭・ホール

予約・お問い合わせ先

TEL: 06-6902-5931

*スケジュールは変更になることもあります。

ーさらにいろんな情報をご紹介します。ー

 facebook.com/kuskusOIEI

 Instagram.com/kuskusoiei



https://www.oiei.jp/kusutto/

こちらのホームページでくすくすバックナンバー等をご覧くださいませ。



ラジオだけに・・・耳より情報

FM-HANAKO 82.4MHz 日曜日 18:00~18:30 放送中!

大阪国際大学・短期大学部の“OIUラジオ放送部(公式)”は、FM-HANAKOさんの第1・3日曜日18:00~18:30の枠の中で、楽しくお話しさせていただいています。聴いていただければ嬉しいです! (第1・3週以外は再放送です)



(発売日:1986年11月19日)

『木枯らしに抱かれて』

小泉今日子

作詞・作曲: 高見沢俊彦

失恋・片思いのストレートな気持ちを、悲しげな雰囲気メロディーなのに一步一步前進するようリズムに乗せているとてもカッコいい曲です。

★「くすくす」よりお知らせ

今後、「くすくす」は不定期に発行させていただきます。毎月本誌を楽しみにしていただいている読者の方には、心苦しい限りですが、ご理解を賜りたく存じます。誠に申し訳ございません。

2022年11月1日発行
大阪府守口市藤田町6-21-57
学校法人大阪国際学園 総務課
koho@oiu.jp



YouTubeにて限定公開中!
受講料無料

お申し込みは
11月24日まで!

大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部 2022年度 WEB 版公開講座

私たちの未来に向けて!

配信期間: 2022年10月1日(土) ~ 11月30日(水)

申込締切: 2022年11月24日(木)

申込方法: 次のいずれかの方法で、申込みフォームに必要事項を入力の上、送信してください。

- ① QRコードから申込み
- ② ホームページから申込み

OIU地域協働センター 検索



- 申込みフォーム送信後に、YouTubeチャンネルのURLが表示されます。そこから視聴ください。
- お申込み時期に関わらず、視聴期間は11月30日までとなっております。※限定公開される講座について、録画・収録などはお控えください。※ご視聴するにあたり、インターネット環境が必要となりますが、環境設定に関するご質問については対応いたしがねますのでご了承ください。

① つむぐ絆で中山間地域を元気に

講師: 国際教養学部 国際観光学科 教授 久保 由加里

② 子ども・子育ての現在と未来ー2030年に向けてー

講師: 短期大学部 幼児保育学科 教授 久保田 健一郎

③ 住み続けられるまちづくり

講師: 経営経済学部 経済学科 准教授 早川 公

④ 昆虫食の展望: だれもが高栄養食品を十分に食べられて健康にすごせるために

講師: 人間科学部 人間健康科学科 教授 眞鍋 昇



お問い合わせ先: collabo+kouza@oiu.jp
大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部 地域協働センター

くすくす

ーまなび・くらし・つながりー

2022年11月号

No.110



名前『くすくす』の由来は、「くすくす談笑する様子」と「すくすく育つ」をかけています。

アニマルストレッチ!

運動は続かない! しんどいのは嫌! という方でも気軽にできる、お勤めの「アニマルストレッチ」をご紹介します!(全部でPart5まであります)

「アニマルストレッチ」って??

動物の動きや形を模したストレッチのことです!
動物になりきって運動不足を解消しましょう!

PART 4 コブラのポーズ



・・・コブラが首を持ち上げた姿を真似たポーズです。

【効果】

腰痛緩和、背中の引き締め、肩こり解消、呼吸機能の向上、リラックス

【手順】

- ① うつ伏せになります。
- ② 足を腰幅に開き、足の甲を床につけます。
- ③ 手を胸の横に置き、脇を締めます。(図1)
- ④ 息を吸いながら、両手で床を押しながら上半身をゆっくりと起こします。(図2)
- ⑤ 胸を天井へ向けるように伸ばし、呼吸を整えます。
- ⑥ 息を吸いながら肘を伸ばし、上半身を反らします。(図3)
- ⑦ 視線は斜め上の天井に向けます。
- ⑧ 肩甲骨を寄せて、30秒ほどキープします。
- ⑨ 息を吐きながらうつ伏せに戻します。
- ⑩ 呼吸に合わせて、1~9を繰り返します。(3~5回ほど)

(図1)

(図2)

(図3)



※ 腰が痛いと感じた場合は、すぐ元の状態に戻ってください。
※ 少しでも違和感や痛み、気分が優れない場合は、無理はせずに控えましょう。

今回はコブラのポーズです。お腹が伸びてとても気持ちいいので是非お試しください!次回で「アニマルストレッチ編」は最後です!お楽しみに!

つながりニュース

ー農の探究、始めます!ー

大阪国際中学校で、10月1日から後期の総合授業がスタートしました。新しい校舎に設置された小さな「農園」で、中学2・3年生を対象とした、農業に関する探究講座を新たに開講。隣接する大枝公園管理事務所のご指導のもと、作物を育てる喜びを感じ、日本の農業や各地域の取り組みや食育について、広く、深く、楽しく、学んでいく講座です。(国際中学)

〈総合園芸講座①〉

第1回目は、20名弱の受講生が講師ご指導のもと、農園の土壌改良と野菜の収穫を行いました。



初めての耕運機



種まき準備

〈総合園芸講座②〉

第2回目は、隣接する大枝公園をはじめ市内各地の公園に植えられるビオラの花のポットづくりを行いました。その数、およそ1500!



土を入れて



ピンセットで苗を移します



みんな手分けして作業

ーキッズキャンパス「ニュースポーツ」を開催ー

10/1 守口市立よつば小学校と連携して、東部エリアコミュニティセンターで OIU/OIC キッズキャンパスを開催。今回の種目はキンボールとモルック。ボランティアの学生たちは、子どもたちに安全に楽しんでもらうために小学生向けにルールをアレンジしたり、試行錯誤を重ねました。体を動かした後は、食育ボランティアの皆様からのカレーのお弁当をいただきました。(大学・短大)

