



イベント情報

ミライのシゴト EXPO

☆ 栄養学科、ライフデザイン学科キャリアデザインコースによる未来のお仕事紹介！

1/28 (土)

10:30 ~ 11:30 (ライフデザイン学科キャリアデザインコース)
12:00 ~ 13:00、13:30 ~ 14:30 (栄養学科)

場所：門真市立総合体育館(門真市中町11番70号)

対象：門真市内在住の小学1~6年生

定員：15名(ライフデザイン学科キャリアデザインコース)
10名(栄養学科)

費用：無料

※事前申込制。小学生1名につき、きょうだいを含め同伴者2名までです。

お問い合わせ先

TEL: **06-6902-6095** (門真市子ども政策課)

幼児保育 トークイベント&体験

☆ 子ども目線で楽しく体験しよう

1/28 (土) 14:00 ~ 16:30

場所：大阪国際大学短期大学部 守口キャンパス

対象：高校1・2年生とその保護者50組(生徒単独での参加もできます)

第1部

講師：幼保連携型認定こども園 たちばな幼稚園

副園長 邨橋智樹氏

内容：子どもも私も輝く保育の魅力

第2部

内容：併設幼稚園の見学、参加型ワークショップ(2クラス)

若手保育者との相談コーナー

費用：無料

お問い合わせ先

TEL: **06-6902-0617** (短大・地域協働センター)

*スケジュールは変更になることもあります。



本年もどうぞよろしく
お願いいたします！



ーさらにいろんな情報をご紹介します。ー



facebook.com/kuskuoIEI



Instagram.com/kuskuoiei



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いただけます。

2023年1月10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



くすくす

ーまなび・くらし・つながりー

2023年1月号

No.111



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。

『くすくす』は、みなさまの「くらし」と大阪国際学園の「まなび」をつなげたい、そんな思いを込めたフリーペーパーです。

つながりニュース

守口市

「光かがやく冬のクラシックコンサート」に出演

12/11 ~ 18、守口市庁舎内で「光かがやく冬のクラシックコンサート」が開催されました。11日は議場で大学・短大吹奏楽部の学生らが演奏。14日は庁舎ロビーで、教員2名がメンバーの打楽器アンサンブルユニット「Leverage」が演奏しました。また総合受付隣には、大学・短大華道部による生け花が展示されました。(大学・短大・滝井)



▲ <12/11 守口市議場コンサート> 大学・短大吹奏楽部

▼ <12/14 ロビーコンサート> 短大・滝井高教員も出演



▲ <12/17・18 生け花展示> 大学・短大華道部

その他のニュース

心理コミュニケーション学科3年 池田紗良さん(大学)



「書評キャンパス 2022」に掲載！

池田さんが執筆した書評が、書評専門紙『週刊読書人』の「書評キャンパス 2022」(2022年12月2日号)に掲載されました。著名な作家や哲学者の書評と共に、掲載されています。書評専門紙『週刊読書人』webは近日公開予定され、今年、書籍化されます！

全国ビブリオバトルファイナルステージ出場！

池田さんが全国大学ビブリオバトルファイナルステージ in 浦安(2022/12/25)に出場しました！全国の地区予選を勝ち抜いたバトル25名の1人に選ばれました！全国大学ビブリオバトルとは、全国の大学生・大学院生が全国各地の様々な団体が主催する地区予選を勝ち抜き、更に地区決戦でチャンプ本を獲得した大学生・大学院生25名だけが、年に1度、開催される本戦に臨めます。

結果は・・・

本戦は、25名を5部屋に分け、準決勝がおこなわれ、各部屋のチャンプ5名だけが決勝に進めます。残念ながら、池田さんは決勝には進みませんでしたが、同部屋のチャンプ本の次に票数を獲得していました。初出場で本戦まで進んだ池田さんは大健闘でした。



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、お勧めの「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 5 カエルのポーズ



…カエルを真似たポーズです。

【効果】

骨盤の歪み改善、肩こり改善、むくみ・冷え症などの改善など

【手順】

- ① 四つん這いになります。
- ② 両腕で体を支えながら、両膝を左右に開いていきます。
- ③ 同時に自分の体重を使って、腰とお腹をゆっくり床に下ろしていきます。(腰などに過度な負担がかからない程度にしましょう。)
- ④ 両脚の膝は曲げて、足の先同士を近づけておきます。
- ⑤ 両肘をゆっくりと床に下ろして状態も沈めます。
- ⑥ 30秒から1分程度キープします。
- ⑦ ゆっくりとポーズを解き、楽な姿勢(四つん這いなど)に戻ります。

図



※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。

いかがでしたでしょうか？“太ももの内側”が伸びてとても気持ちいいので、デスクワークされている方にお勧めです。
(やりすぎると握りますのでお気を付けください。)
今回で「アニマルストレッチ編」は終了です！