

# YAEMON 2019

～季刊誌 夏号～

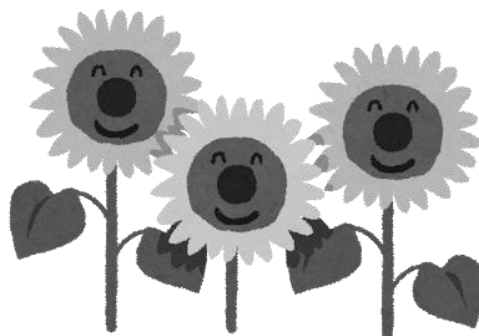
この夏を全力で駆け抜ける!



# YAEMON2019 季刊誌夏号

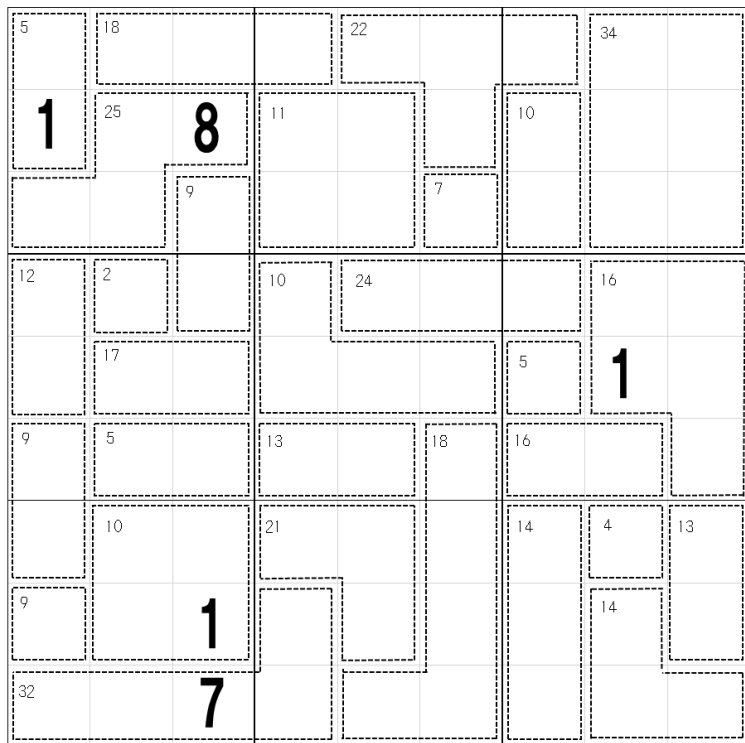
## もくじ

- パズル p1
- 総代会の報告 p2-5
- 夏バテ対策 p6-7
- 夏のおすすめアイス p8-9
- テーマパークの夏イベント p10-11
- 夏のおすすめ海外旅行 p12-13
- GI 活動報告 p14-16
- パズルの答え p17



## パズル

今年の夏も去年と同様に暑いのかどうか、気になっている今日このごろです…。  
さて今回の季刊誌夏号のパズルは「サムサンプル」にしてみました。ルールはページの下に書いてあるので、是非息抜きに解いてみてください！



作：生協学生委員会 川出

### 【ルール】

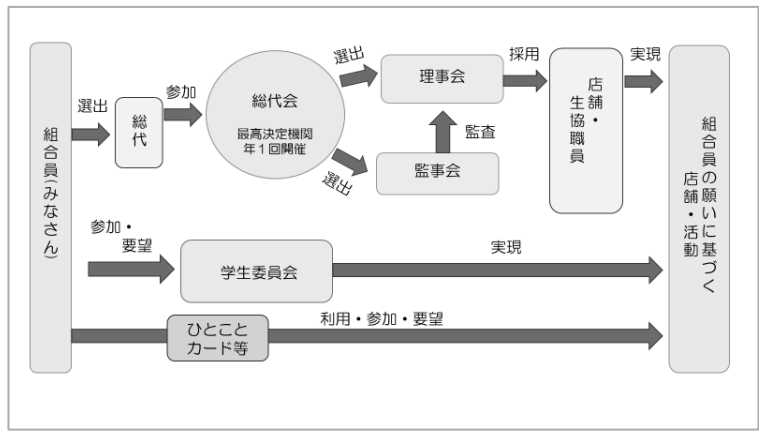
- ① 縦列・横列・太い線で区切られた 3x3 のマスに、それぞれ 1～9 の数が 1 つずつ入る。
- ② 点線で囲まれた枠に入る数字の合計は、その枠の左上の数と一致する。
- ③ 点線で囲まれた枠に入る数字は、同じ枠の中で重複しない。

# 総代会の報告

先日5月30日に開催された総代会についてご報告させていただきます。

まず、季刊誌春号でも紹介しましたが、総代会および総代について再度簡単に説明したいと思います！（図を参考にしてみてください。）

そもそも大学生協は組合員自身が活動・運営していく組織であり、組合員は昨年度の生協の活動を振り返り、新年度に何をしていくのかを決定する必要があります。年に1度の総代会はこれら



話合う場です。学部生、院生、教職員を含む全ての組合員の代表である総代が、組合員の意見を述べて反映していく形をとっています。総代会は毎年5月に開催され、今年は5月30日に開催されました。

大学生協の組織の一つである生協学生委員会は、組合員の総代会への積極的な参加を推進しています。今年も100人を超える学生、研究室の方に向けて総代選出のサポート等をさせていただきました。総代に立候補頂いた組合員の皆様、ありがとうございました。

今年の総代会では以下の議案が提案されました。

- ・第1号議案：2018年度事業報告書及び決算書類承認の件
- ・第2号議案：2019年度活動方針及び2019年度予算承認の件
- ・第3号議案：役員報酬決定の件
- ・第4号議案：議案効力発生の件

これらの議案は全て可決されました。

# YAEMON 2019

---

加えて役員選出が行われ、信任投票の結果、今年度の理事及び監事が決定しました。

## 【代表理事】

青木 和広 理事長（大学院医歯学総合研究科 口腔基礎工学分野 教授）

森安 力 専務理事（生協職員）

中口 悦史 代表理事（教養部 数学分野 准教授）

## 《総代会の様子》



総代会の後には立食形式の懇親会が開催されました。

そして生協食堂で販売されているケーキの試食会が行われました。



なお、今年も総代に立候補して下さった方には「ご意見集約シート」をご記入頂きました。貴重なご意見ありがとうございます。その中で出されたご意見（原文ママ）をピックアップしてご紹介いたします。専務理事森安、店長山下の回答もあわせて掲載します。

## 事業関連

- ・生協加入カードをスマホアプリ化して欲しい。
- ・カードを使って決済する際に学割が使えるようにして欲しい。
- ・総代会議案書に詳しく書いてありました。

# 季刊誌夏号

---

## 日常運営など

- ・ 日常的にやっているかは分かりづらかったです。

## 食堂部

- ・ 甘味メニューの品揃えをもっと豊富にしてほしい。
- ・ 席数を増やしてほしい。
- ・ お茶や水を入れる機械が少ない。
- ・ もっと広くして学生も昼休みの時間に利用できるようにしてほしい。(混んでいて使ったことがない)
- ・ 麻婆豆腐を前のものにもどしてほしい。
- ・ メニューが変わらないので、一定の頻度で変えて頂きたい。
- ・ 学生が優先して使えるとよい。
- ・ サラダバーの値段が高め。
- ・ 少ししょっぱい。(減塩メニュー)
- ・ 夏期に麺類を休むのをやめて欲しい。
- ・ よりアツアツなご飯が食べたいです。
- ・ いつも利用させていただいております。
- ・ 丼ぶり系のご飯。
- ・ 夏は冷やし中華など冷たい麺類があると嬉しいです。
- ・ 豚汁の品切れが早いのもっと沢山作っておいて欲しい。
- ・ 組合員 20%OFF はとてもありがたい。
- ・ 東大赤門ラーメンみたいな名物を作ってみたらいかがでしょうか？
- ・ ラーメンがおいしかった。

## 【専務理事森安より全般・食堂についての回答】

企画メニューは2週間ごとに変えております。また昨年より期間限定のどんぶりメニューにも力を入れています。冷やし中華は今年出食する予定です。

昨年総代会に向けた意見で一人席の目隠しの要望を頂き、一人席の目隠しシールを昨秋より実施しており好評を頂いております。また食堂内においてコーヒーを飲めるよう自動販売機を設置しました。

寄せられた声全てにすぐに応えることはできませんが、実現に向けてその都度検討していきます。引き続き、皆さまからの声をお寄せ頂けますようお願い申し上げます。

# YAEMON 2019

---

## 書籍購買部

- ・カップ麺よりもチルド弁当の種類を増やしてほしい。
- ・地下の生協の書籍購買部に行くと、電波がつかないなので Wi-Fi 等の設置をお願いしたいです。
- ・医科歯科グッズをより充実して頂ければと思います。
- ・自分で袋詰めするのは良いのですが、その場合セルフレジも検討して欲しい。
- ・一般向けのカatalogを充実させてわかりやすくしてほしい。
- ・もう少し早い時間から開店して頂くとありがたいです。
- ・ボールペン PILOT の多色ボールペンとその替え芯。
- ・クラストボスの紅茶を置いてください。
- ・食品を充実させてほしい。
- ・自由選択科目で指定されている教科書（洋書）はせめて一冊だけでもいいので店頭において欲しいです。
- ・学生委員の弁当は大切だと思います。
- ・実験医学の別冊など、基礎系の本の品揃えがもう少し多いと嬉しいです。
- ・実験医学系の書籍やバイオインフォマティクス関連の書籍を増やしていただければ有難いです。
- ・先日ノートを買いに行ったらバラ売りしかなかった記憶があるので、数冊セットのものがあると良いかと思います。
- ・教養部に書籍購買部か食堂部のどちらかのものを作って欲しいです。
- ・市川にもほしいです。
- ・スポーツドリンクを置いてほしい。

### 【書籍購買部店長山下より書籍購買部についての回答】

Wi-Fi については今後大学とお話する機会を捉えて確認と依頼をするようにいたします。店内の商品については、今回頂いたご意見を踏まえて展開をするようにいたします。教科書、書籍についてはご専門、ご担当の先生へのヒアリングも行いたいと思います。グッズについては、「こんなグッズが欲しい」という具体的なご意見を頂けると幸いです。文具、食品については、可能な物（束ノート等）から品揃えを変える様にいたします。教養部での展開、営業体制については昨今の状況からこれ以上の拡大は難しい状況です。なるべく皆様にご不便をおかけしない様留意して参ります。

# 夏バテ対策

みなさんいよいよ夏がやってきましたね！おいしい食べ物をたくさん食べられて、楽しい夏ですが、夏バテの心配も出てきます。みなさんは大丈夫でしょうか？  
ということで、今回は効果的な夏バテ対策をご紹介します！

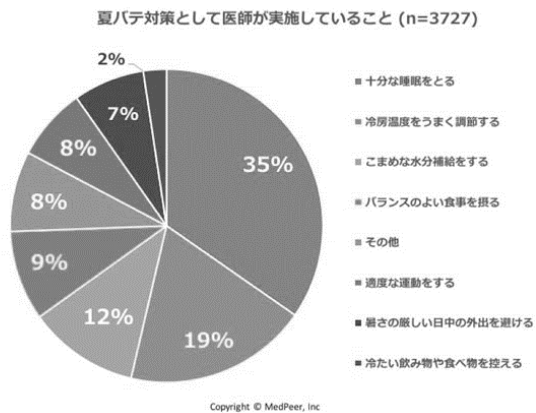
## ☆夏バテにはどんな症状があるの？☆

まずは、夏バテにはどんな症状があるのか見てみましょう。  
夏バテの主な症状には、体の疲れとだるさに伴い集中力が低下する、冷たいものの食べ過ぎで胃もたれや食欲不振が起こるといったことがあります。主な原因としては、汗が蒸発する過程で気化熱により体のエネルギーが奪われる、冷房による屋内と屋外の温度差から自律神経が乱れるなどが挙げられます。



## ☆最も有効な夏バテ対策！☆

夏バテに最も有効なのは、体を冷やしすぎない程度に温度調節した部屋で十分な睡眠をとることだといえるでしょう。右の円グラフは、医師約 3700 人のうち、夏バテ対策で最も重要なのは十分に睡眠をとることだと考える人が 35%と最も多かったことを示しています。





# YAEMON 2019

---

## ☆夏バテ回避食材☆

夏バテ対策に有効な食材をいくつかご紹介します。

### ○ビタミン B1,B2 を含むもの

豚肉、うなぎ、大豆製品、枝豆、卵など



### ○クエン酸を含むもの

梅干し、柑橘類など



## ☆夏バテには軽いエクササイズも有効☆

### ・有酸素運動

ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動も有効です。人と話ができ、汗ばむくらいの疲労加減を意識しましょう。休憩を取り入れながら無理なく続けることが大切です。

### ・ラジオ体操、全身のストレッチ

ラジオ体操などは夏のエクササイズの定番ですね。



～参考サイト～

<https://oceansnadia.com/user/21965/article/269>

<https://www.nichireifoods.co.jp/media/542/>

<https://forbesjapan.com/articles/detail/17435>

<https://www.sawai.co.jp/kenkosuishinka/zubora/201807.html>

## 夏のおすすめアイス

皆さん、来ましたね…夏が！！  
夏といえば皆さんは何が思い浮かぶでしょうか。  
色々あると思いますが、アイスは夏に欠かせない  
アイテムですよ。そこで今回は暑い夏を乗  
り越えるためにオススメのアイスをご紹介します  
と思います。



### ガリガリ君



アイスのベストセラーといえばこれ  
ですよ。定番のソーダからグレープ  
フルーツ、コーラなどなどたくさんの  
種類があるので是非皆さんのお気に入り  
の味を見つけてください！（ソーダ  
味は7/9 現在生協店舗販売あり）

### Coolish



持ち運びやすいので、食べ歩きもしやすいです。シェイ  
クのような飲み心地で甘さもさっぱりしていてとても清涼  
感があります。定番のバニラの他にも、カルピスや冷やし  
パイナップルもあります。どれもおいしそうですね（私は溶ける  
のが待ちきれずムリに吸ってしまうこともしばしば…）。

# YAEMON 2019

---

## ICE BOX



スポーツドリンクのように速攻クールダウンしてくれ、ナトリウムやビタミンCも入っていて熱中症対策にも利用できます。また、甘さも控えめでとてもさっぱりとした味わいです。さらに、私のおすすめは、炭酸を入れて飲むという食べ方です！グレープフルーツのほんのりとした甘みがとてもよく合います。ぜひ試してみてください。

## papico



昔ながらの定番アイス papico! 1袋に2本入っているので、ポキッと割って友達とシェアしても、1人で2本とも食べても楽しめます。定番のチョココーヒーの他にもホワイトサワーやバナナキャラメリゼなどもあり箱入りのものも発売されています。

皆さん、いかがでしたか？一度は食べたことのあるものが多かったかもしれませんが、これを機にまた手に取ってみるのも良いと思います。これからの暑い夏をアイスで乗り越えていきましょう！

参照 <https://www.akagi.com/brand/garigarikun/index.html>  
<https://www.lotte.co.jp/products/brand/coolish/>  
<https://www.morinaga.co.jp/ice/icebox/>  
<https://www.glico.com/jp/product/ice/papico>

# テーマパークの夏イベント

みなさん、夏休みの予定は決まりましたか？ここでは、友達と大人数でワイワイ遊びに行くのにおすすめの、テーマパークの夏イベントについてご紹介します。夏の暑さを吹き飛ばす、涼しげなイベントが盛りだくさんですよ！

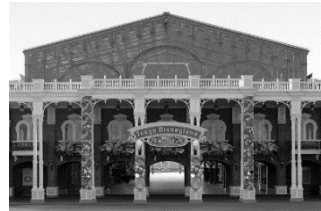
## ○東京ディズニーリゾート

やっぱりテーマパークといったら東京ディズニーリゾートですよ！今年のディズニーでは、水と炎を使ったパワフルなショーが楽しめます。

### ディズニーランド

「ドナルドのホット・ジャングル・サマー」 期間：7/9(火)～9/1(日)

ディズニーランドに出現したカラフルなジャングルを舞台としており、夜のステージショーに登場する水と炎をイメージした限定フードやドリンクも登場します。エントランスもカラフルにデコレーションされ、気分を盛り上げてくれます♪



### ディズニーシー

「ディズニー・パイレーツ・サマー」 期間：7/9(火)～9/1(日)



海賊たちの大迫力のショーが楽しめるイベントが今年も登場します。メディテレーニアンハーバー周辺ではドクロが描かれた海賊旗が掲げられ、海賊たちの港に様変わり！海賊をイメージしたフードやカクテルも必見ですよ。

※参考 東京ディズニーリゾート公式サイト

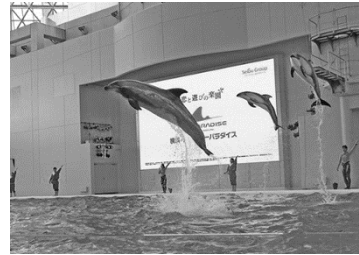
<https://www.tokyodisneyresort.jp/top.html>

## ○横浜・八景島シーパラダイス

横浜・八景島シーパラダイスは、アトラクションだけでなく日本最大級の水族館にレストランやショップも併設されたテーマパークです。シーパラダイスの夏は、ずぶ濡れイベントが盛りだくさん！

「アニマルレスキュー隊のずぶ濡れパーティータイム！」 期間：7/12(金)～9/1(日)

誤って鳴り出した火災警報器を聞きつけた動物たちが、あたり一面を水浸しにしちゃった！？水族館でのコミカルなステージで、ずぶ濡れになって楽しめます！そのほか、水上アトラクションや光を使ったナイトショーもあり涼しげな1日を過ごせますよ。



※参考 八景島シーパラダイス公式サイト <http://www.seaparadise.co.jp/index.html>

## ○ユニバーサル・スタジオ・ジャパン

大学生の夏休み・・・、バイトやサークルもいいけど、ちょっと遠出してUSJに行ってみませんか？クールに夏を楽しめるイベントを開催していますよ！

「エクストラ・クール・サマー」 期間：7/2(火)～9/2(月)



水と雪を使ったミニオンたちのショーではウォーター・シューターで水をかけあったり、エリア内のあちこちに出没するエクストラ・クール・リーダーに水をかけられたりと、とにかく水を浴びるイベント！ほかにもびしょ濡れになれるショーがたくさん開催されます。

※参考 USJ 公式サイト <https://www.usj.co.jp/>

## 夏のおすすめ海外旅行

もうすぐ夏休みですね！高校の時と比べて大学生の夏休みは長いので、どこか旅行に行こうか迷っている人もいると思います。そこで今回は海外旅行先としてオススメな国を紹介したいと思います。是非これを参考にして夏の旅行を楽しみましょう！

### 【1. グアム】

言わずと知れた夏の海外旅行の定番ですね！日本から近く、およそ3時間半で行くことができる上に、時差も約1時間と小さいので快適に過ごせるのが特徴です。またグアム旅行の大きな利点の1つとして日本語が通じやすい、ということがあります。グアムへ旅行に行く日本人も多く、グアムのホテルやレストランなどでは日本人スタッフがいったり、日本語のメニューも準備されていたりと非常に快適です！

(グアムの青い海で心ゆくまで泳ぎたいですね！)



### 【2. シンガポール】

「シンガポールと言えばマライオン！」ですが、実はシンガポールへの旅行をおすすめする理由はそれだけではありません。実はシンガポールの治安は世界的にも良いことで知られており、安心して旅行をすることが出来ます！加えて、ゴミのポイ捨てなどが法律で禁じられていることもあり、街がとてもきれいです。シンガポールで、様々な宗教・料理・言語といった文化を身近に体験してみてください！

(きれいな夜景を好きな人と見るのも一興です。)



# YAEMON 2019

---

## 【3. オーストラリア】

次におすすめする海外旅行先はオーストラリアです！オーストラリアは南半球に位置しているので、日本が夏の時期には冬を迎えています。しかしオーストラリアの国土は広く、様々な気候地帯が存在しているため日本の夏休みに旅行に行っても十分に楽しめます。オーストラリアでは熱帯雨林など、日本では見られない景色を楽しむことが出来るだけでなく、カンガルーやコアラとの触れ合いなど様々な動物を見たり触ったりすることも出来ます。是非行ってみましょう！

(冬休みに行って、クルージングをするのも良いですね！)



## 【4. ロシア】

最後は少し趣向を変えてロシアです！ロシアへの海外旅行と聞くとイメージが湧かないかもしれませんが、実は観光名所や美味しい料理が多いです！観光名所としては、モスクワ中心に位置している「赤の広場」や「クレムリン」などが知られていますが、その他にも「国立歴史博物館」、「 Gum百貨店」など、数多くの観光名所があります。また「ボルシチ」や「ピロシキ」などの美味しい料理もありますね。海外旅行慣れしてきた人におすすめできる国です！

(実はこの記事の作者はボルシチが好きだったりします)



この記事で紹介した以外にも、たくさんの海外旅行先があります！是非自分の好きな国を見つけてみましょう～。また東京医科歯科大学生協書籍購買部では海外旅行についての申し込み等も受け付けております。パスポートのコピーなど準備するものもあるので、興味のある方は5号館地下1階までお気軽にどうぞ！

(参考URL) [www.nta.co.jp/kaigai/special/beginners](http://www.nta.co.jp/kaigai/special/beginners)

<https://www.compathy.net/magazine/2016/02/09/recommended-21-spot-of-sightseeing-in-russia/>

# GI 活動報告

新学期～現在までに学生委員会(GI)で行った活動をご紹介します！

## ☆入学準備説明会☆

前半回：3月15-16日 後半回：3月23日、30-31日

医科歯科への入学が決まった新入生に対して入学前の準備や入学後の生活について説明し、新生活への不安や疑問を解消しよう！という会です。

PC、教科書、白衣など必要なものの購入方法や入学後のスケジュールの説明、新2年生による教養部生活の紹介などに加え、白衣の試着コーナーやプレースメントテストの課題図書販売コーナー、学生相談コーナーなどを設けました。

今年は新入生だけでなく、多くの保護者の方にもご参加いただきました！



↑3月15-16日の説明会の様子



↑新歓パーティー前の説明会の様子

よりたくさんの方の新入生に来ていただけるよう、新歓パーティー前にも2回ずつ短縮バージョンで説明会を行いました。



「教養部解体新書」でも  
入学前後に必要な情報を  
紹介しています！



# YAEMON 2019

## ☆新歓パーティー☆

看護・検査：3月23日 医学科：3月30日 歯学部：3月31日

入学式前に同じ学科・専攻の友達を作るきっかけとして、学科ごとのグループでゲームなどを行うイベントです。先輩への質問や校内散策などの時間を設け、大学生活への不安を少しでも解消できるよう企画しました。

＜プログラム＞

自己紹介、他己紹介、上級生への質問タイム、校内散策、ビンゴ etc..

今年も新入生の約8割が参加してくれました！



← 3月23日の様子

3月30日→



← 3月31日

## ☆PC 講習会☆

セットアップ講習会&活用講習会第一部：4月13-14日

活用講習会第二部：5月25日

### ○セットアップ講習会

生協パソコンを購入した新入生向けに、開封から Windows や Office のセットアップ、アンチウイルスソフトのインストールまでを GI と一緒に行いました。

### ○活用講習会第一部

GI が作成した冊子を元に、入学後に必要になる Word、Excel、PowerPoint などの基本的な使い方の講習を行いました。

### ○活用講習会第二部

第一部の内容の復習に加え、より発展的な内容も行いました。講義形式で行った第一部とは異なり、自分の PC スキルに合わせてレベル別にグループ分けをし、ワークショップ形式で講習を行いました。



↑セットアップの様子



↑活用講習会第一部の様子



活用講習会参加者には、  
GI が作成した Word、PowerPoint の  
活用マニュアルも配布しました！

### 【今後の活動予定】

8月… GI 夏合宿

9月… 季刊誌秋号発行

10月… お茶祭に出展

ハロウィン装飾

などなど！ 乞うご期待！！

# パズルの答え

パズルの答えは以下のとおりです。皆さん解けましたか？

<sup>5</sup> 4	<sup>18</sup> 7	5	6	<sup>22</sup> 9	8	1	<sup>34</sup> 2	3
1	<sup>25</sup> 9	8	<sup>11</sup> 2	3	4	<sup>10</sup> 6	5	7
2	6	<sup>9</sup> 3	5	1	<sup>7</sup> 7	4	8	9
<sup>12</sup> 5	<sup>2</sup> 2	6	<sup>10</sup> 1	<sup>24</sup> 7	9	8	<sup>16</sup> 3	4
7	<sup>17</sup> 8	9	4	2	3	<sup>5</sup> 5	1	6
<sup>9</sup> 3	<sup>5</sup> 1	4	<sup>13</sup> 8	5	<sup>18</sup> 6	<sup>16</sup> 7	9	2
6	<sup>10</sup> 3	2	<sup>21</sup> 7	8	1	<sup>14</sup> 9	<sup>4</sup> 4	<sup>13</sup> 5
<sup>9</sup> 9	4	1	3	6	5	2	<sup>14</sup> 7	8
<sup>32</sup> 8	5	7	9	4	2	3	6	1

## 【おまけ】

本当は最初から数字が書いてある場所を0個にしようと思っていましたが、予想以上に作るのが難しい&答えが1つに定まらない、という問題が発生したので、苦肉の策として最初から数字を書きました。次にサムナンプレを作るときは数字が書いていない状態からのスタートにしたいですね。



みんなが暑い夏に打ち勝ちよう！

YAEMON 2019 ～季刊誌夏号～

発行日：2019年7月11日

編集者：東京医科歯科大学生活協同組合 学生委員会

印刷：東京医科歯科大学生活協同組合 本部