

第3回!!

もはやRUCの定番

# 立命生大喜利グランプリ

春号から連載が始まった立命生大喜利グランプリ。なんとこの度なんと第3回を迎えることができました！拍手!! (パチパチパチパチ…)

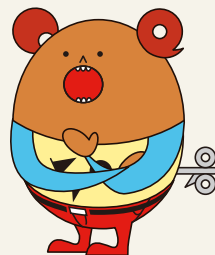
実はRUCを制作している学生委員会は秋号から代が変わって内容も見直そうということになったのですが、なんとこの大喜利グランプリは好評ということでこれからも続けていこうということになりました。ということで、今回も盛り上がっていきましょう！

## 写真で一言



今回は秋号取材中に撮られたこの1枚の写真より出題です！皮むきを行った2人が皮の長さを比べながら笑っていますね。この写真から思い浮かぶこと、2人の気持ちになりきった感情、絶妙な突っ込みなどなど待ってるぜい!!

応募はこちらから



応募期間は**10月31日まで!**

今回から応募フォームにRUCに関するアンケートも付属して載せています！簡単でいいのでRUCに関する意見なども書いてくれると嬉しいな!! それと同時に今回も面白い投稿待ってます!! どんどん応募してね!

今回もおもしろいもの持ってます!!

# RUC

発行 / 立命館生活協同組合理事会  
編集 / 立命館生協 RUC 編集委員会  
京都市北区等持院北町 56-1  
TEL.075-465-8280  
URL <https://www.ritsco-op.jp/>

R CO-OP

2022.10.1

No.240

秋

立命生に聞く  
夏の思い出

プチ特集

運動不足解消!  
食欲の秋に  
実践したい運動法

知る人ぞ知る!

## ディープ な人

第1回 立命生

## 大喜利グランプリ 結果発表

## 特集!

# 秋の食材でレシピ 考えてみた!!

今回の一言 / 悩み  
インタビュー夏の思い出  
共済報告  
組合員企画  
理事会報告  
APU 報告



## M.Kさん

埼玉県出身。立命館大学産業社会学部2年生。G1(生協学生委員会)に所属。それぞれ個々に立命館生協と協力関係にあった、Uni-Com(ユニコーン)ときぬがさ農園Kreis(クライス)、G1で連携をし、共同プロジェクトを立ち上げるために奮闘中。

M.Kさん: はい、ではよろしくお願ひします。  
Tさん・Nさん: よろしくお願ひします。

Nさん: まずKさんがされている活動の内容の簡単な紹介からしていただけたらと思います。

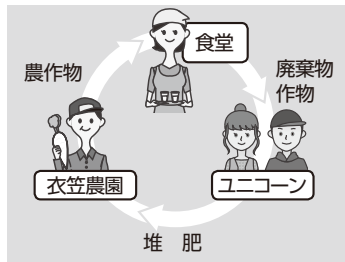
M.Kさん: はい、そうですね。そもそも、学生団体が大きく2つあって、まず、食堂の廃棄物からの堆肥? まあ、肥料です。肥料を作る「ユニコーン」っていうサークルがあって。もう1個、「きぬがさ農園」っていうサークルがあって、それは野菜を作っているサークルなんですね。

Nさん: はい。  
M.Kさん: その2つが既に立命館生協の食堂を協力関係にあって、「ユニコーン」、堆肥を作るサークルの方は、食堂で出た廃棄物ももらってきて、それを発酵させて、堆肥にするっていう活動をしていて……。以学館の近くに小屋あるやん? あれなんよ。

Tさん: 以学館ですか。

Nさん: ああ、はい。

M.Kさん: あんな感じで作って……。衣笠農園の方は僕が個人的にちょっとお邪魔して、そこも落ち葉から肥料を作って野菜を育ててる。その野菜を食堂に提供とかもして……。そこで元々、生協と学生団体の関わりがあって、生協側ではそういう体制があって、G1でも「他団体と協力したいよね」、っていう意見が出て、でも、「したいよね」で終わって。で、理事会の時に「生協と学生団体が協力してるんだよね」、って話を聞いて、「じゃあ学生同士でも協力しないか」っていうことになって。具体的にどういうことをするか、できるかは9月9日に会議があって、理事会で話したのは、1個のサイクルを作る。「きぬがさ農園」で作った野菜を生協店舗(食堂など)で料理にしたり、売ったり、それでも廃棄が出るわけじゃん? そしたら



「ユニコーン」がそこから肥料を作って、野菜を育てるっていう。

Nさん: わあ〜! すごい効率的ですね!!

M.Kさん: それを作るために協力したらめっちゃすげえよねって。

Nさん: なるほど、すごい良いですね!!

M.Kさん: そうそう個別にやってるけど、せっかくだから協力しちゃうよって感じかな。

Tさん: 改めてなんですけど活動を始めたきっかけを教えてください。

M.Kさん: 改めてなんだけど3つの団体が連携して活動したら凄く……なんというか(笑)

Nさん: 分かります。伝わります(笑)

M.Kさん: 1つ形になる。もっといいことができるかなっていうフワッとした感じ。

M.Kさん: そうだ。そもそもなんでこの話が出たかっていうと生協で「生協2030goals」っていう掲げた目標の中で「食料廃棄物をなくそう」っていう項目があってそこから話があったんよ。立命館生協としては、「だったら今自分たちがやってる活動でできるんじゃないかな」って既存の関係を利用しようってなって話が持ち上がったんだ。

Nさん: なるほど。じゃあ結構色々決まってる感じですか?

M.Kさん: いや、まだ会議すらも始まってないんだ(笑)でも、自分たちの大きな枠組みがあって、「作って、売って、捨てる」っていうサイクルを作るって

う大きな目標があるんよ。あとG1(生協学生委員会)としてG1お得意の「企画力」、「ピラ配り」とかを通してで規模を大きくしたいね。

Nさん: 食堂のコラボメニュー特集なんかをRUCに載せたら宣伝できそうですね(笑)  
M.Kさん: 確かに、それめっちゃええやん(笑)

Tさん: じゃあ活動していて楽しいことや大変なことがあったら教えてください。

M.Kさん: 楽しいこと……、うーん。

Nさん: ここまでたどり着くのになんか苦労があったとかないですか?

M.Kさん: 個人的にあんまりなかったけど、やっぱり連携がうまくとれるか。ここが今後の課題でもあり、困難でもあるかなって思いますね。

Tさん: 3つの団体をまとめないといけないですね……。

M.Kさん: 楽しいこととしては、凄く大きいことを始められるワクワク感、それに携われるし、フワッと思ってたことが実現できることかな。

Nさん: 夢がありますよね。

M.Kさん: そうそう×2。

M.Kさん: 他にも質問項目があったりしないかな?

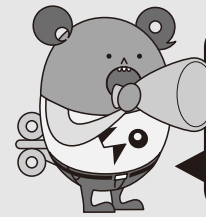
Tさん: 最後に今後の目標を教えてください。

M.Kさん: そうだねー。さっきも言ったんだけど個々の団体が各々活動していても規模は大きくなりにくい。折角「きぬがさ農園」と「ユニコーン」の繋がりがあから、自分がその繋がりの架け橋になりたい。それでG1のことをもっと多くの人に知ってもらいたい。それが目標かな。

Nさん: 実現することを願ってます。頑張ってください!

M.Kさん: 頑張ります! 今日忙しい中ありがとね。

Tさん・Nさん: ありがとうございます。



# 今日の私もひとこと

『私もひとこと』が今月から定番コーナーになりました! ひとことカードは、立命館生協の組合員の皆さんの「こういうものがあれば…」「もっとこうして欲しい!」などの要望を叶えるカードです! 利用するとあなたの願いが叶うかも? カードは各キャンパスのショップや食堂においてあります! 実際にどんな要望があるのか見ていきましょう!

## 諒友館

Q にんじんしりしりは今まで食べた小鉢の中で一番おいしかったです。ごはんとの相性も抜群でした。もしよろしければレギュラー入りも検討していただけると嬉しいです。

A 嬉しい一言ありがとうございます!! 栄養満点の「にんじんしりしり」。こちら九州・沖縄フェアのメニューとなりますのでレギュラー入りは難しいのですが、こんなに喜んでいただけたので折を見て提供させていただきます!

ひとことカードは食べたいもののリクエストや食堂のメニューの感想など様々な内容がありました。食堂のメニューの作り方を丁寧に教えてくれたり、メニューのリクエストも検討してくれたり、とても親身に答えてくれています! 実際に再び登場

## 局員のコメント

にんじんしりしりはとても美味しいですね。私もまた食堂で見かけたらもう一度食べたいです!

## 局員のコメント

レシピを丁寧に教えてくれるなんて下宿生にはありがたいです! 自炊に困ったときに使えますね!

## 存心館

Q 夏のさっぱり豚汁が大好きです。自宅でも食べたいと思い、再現をしたいです。そこで質問なのですが、夏のさっぱり豚汁はスープのような感じで作られているのでしょうか? ベースが何で作られているのかが知りたいです。

A さっぱり豚汁美味しいですね! 私もファンの一人です。1レシピを紹介しますね。一人前 水 140cc しらだし 9cc 塩 0.8g 胡椒 0.2g 野菜・豚肉 55g・20g あげ 5g ポイントはしらだしと胡椒に「塩」をよくきかせることです! お家でも是非作ってみてください!

したメニューもありました! 皆さんも私もひとことで食べてみたいもののリクエストや意見など書いてみるのはいかがですか? あなたのリクエストが叶うかもしれません! ぜひ気軽にひとことカードを利用してみてください!

# 今日のお悩み相談



## お悩み

一人暮らしの生活なのでゴキブリ退治をしたくありません。ゴキブリが出ないようにする方法が知りたいです!

## 局員の回答

1つ目はエアコンホースに排水溝ネットを付ける。2つ目はクローブという香料をお茶のパックの中に入れてキッチンの下、ベッドの下に置いておく。3つ目は掃除を定期的にして、部屋をきれいな状態にしておく。この3つが大切です!

あなたのお悩み待ってます。

# 立命館 の ディープな人

学生団体 カノラ

# canola

メンバーのS.Kさんに  
インタビュー!!



▲S.Kさん

## どんな団体か

2020年9月より活動を開始。社会課題の中でも特にジェンダー、人権、性教育などを取り扱い、課題解決やその推進に取り組んでいる団体です。SNS発信と月1度のセミナーイベントをはじめ、さまざまな「きっかけ」づくりの場を企画しています。

## 活動目標

「誰一人取り残さない、愛いっぱい社会」を目指し、知らなかったことを知るきっかけとなってもらうためのさまざまな活動を行っています。

団体名である「canola」は、「快活な愛、誇り、希望」という花言葉がある「canola flower（菜の花）」が由来であり、「世界中のみんなが愛と誇りをもって生きていきますように」という願いが込められています。

## どうやって始まった??

代表であるK.Nさんが団体を立ち上げ、2020年から本格的に活動をはじめました。K.Nさんはこれまで生協学生委員会で社会的課題推進事務局長として務めており、社会課題について触れる機会が多く、それらの学生委員会での経験や活動がcanolaをはじめのきっかけにもなったそうです。

## 活動内容

公式Instagramでの情報発信、オンラインイベント、学生向けの講演会やゲストスピーチなどへの登壇などのさまざまな活動を行っています。



▲canola代表 K.Nさん

# canola派生プロジェクト #大学に生理用品を\_立命館OICプロジェクト

canolaが主催する派生プロジェクトとして、「#大学に生理用品を\_立命館OICプロジェクト」というプロジェクトにも取り組んでいます。

「生理の貧困」という問題への直接的アプローチや、ジェンダー課題の啓発と性教育の拡充という目的をきっかけに、canola代表であるK.Nさんが活動をはじめました。「生理の貧困」とは、生理用品の購入や使用ができない状態を指します。月経に伴う経血の手当のために使う生理用品の使いまわしや未使用は、健康への影響も憂慮されています。また、生理期間中に学校を休んだり、重要なイベントの参加を断念したりするなど「機会の損失」も懸念されています。現在ではアンケートなどを通して知った学生の声を通し、急に生理になってしまったとき安心してトイレにある無料の生理用品を使ってもらえるようにすることや、男女平等の解決に向けてのアプローチを意識して活動しています。



▲プロジェクトのポスター



▲実際に設置されている生理用品

## 主な活動内容

OICのAC130, 230, 330教室前の男女トイレとAC110 前の多目的トイレに無料の生理用品を設置し、生理用品の補充や衛生管理などを行っています。男子トイレにも設置することで、生理が来ない人でも生理用品などを通して、生理について知ることができるきっかけとなることを目的としています。事由に問わず使用してよいものとし、一回触れたものは持ち帰ってもらうように呼び掛けています。

また、立命館大学におけるダイバーシティ&インクルージョン(D&I)からの協力を経て、これまではOICのみで設置していた生理用品が、2022年9月末から、大学として全キャンパスのトイレで試験的に設置されることも決定されました。私たち学生が有志で行っていた活動が、大学として活動するきっかけ作りとなることができたと感じています。

## プロジェクトの目標

今後のビジョンは「私たちの活動の必要がなくなること」です。トイレトーパーがトイレに設置されているのが当たり前であることと同じように、生理用品も当たり前のようにトイレに設置されている社会になってほしいと考えています。



▲交換・補充のためストック

## プロジェクトメンバー 募集中です!

プロジェクトメンバーの募集も行っています。興味のある方はぜひご連絡ください。



## 公式SNS フォローおねがいします!

Instagramでは情報発信、Twitterでは生理用品補充のお知らせを掲載しています。また、canola代表のK.Nさんが+Rな人に出されましたのでそちらもぜひご覧ください。



新コーナー!

RUC局員による

# 立命館大生 突撃インタビュー

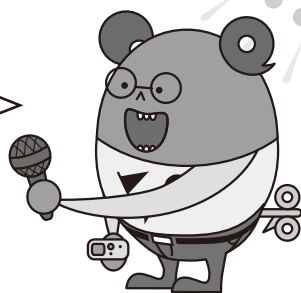
今回からスタートした新コーナーです! 毎回違うテーマに関して、在生にRUC局員が突撃して聞いちゃいます。記念すべき第一回の舞台はOICです!

今回のテーマ

## 「夏の思い出」教えてください!!



定期試験と最終課題を乗り越えて、念願の夏休みを過ごしたみんなにはどんな夏の思い出があったのかな?? ぼくの夏の思い出は…初めてそうめん流しに行ったことだブン!!



インタビューをした局員たち!!



F.Mさん  
経営学部1回生



M.Mさん  
総合心理学部1回生



K.Kさん  
経営学部1回生



Y.Nさん  
総合心理学部1回生

1人目 経営学部1回生  
K.Kさん

私は韓国からの留学生なので、バイトで韓国語の講師をしています。受講生に「授業がとても楽しいです」といってもらえた時、とてもやりがいを感じました。また、辛いものが食べられる日本の友達ができただので、一緒に韓国料理を食べに行ったことも思い出です!



2人目 経営学部1回生  
N.Yさん

箱根旅行に行ったことです。「箱根ガラスの森美術館」に行き、オリジナルグラスを作ったり、ガラスと自然が融合した展示を見たりすることができてとても楽しかったです。そのあとに、「星の王子さまミュージアム」に行き、言葉では表せないくらい世界観が可愛くて幸せでした! どちらも日本離れた海外のような場所で、コロナ禍で海外に行くことができない今、日本で海外を感じるができる体験ができてすごく充実しました!



3人目 総合心理学部1回生  
N.Sさん

一人暮らしが始まって初めての夏休み。うどんもそうめんもそばも作れるようになったので、その日は張り切ってお菓子作りをすることにしました。メニューはわらび餅。片栗粉と砂糖と水を混ぜ、期待に胸を膨らませながらレンジの中へ。結果はなんと…大失敗! 食べたものじゃなかったので速攻で側溝に捨てました。失敗はしたものの、これも夏の思い出だな~と感じますし、これからも懲りずにまた挑戦しようと思います。次からはちゃんとレシピを見て作ろうと思います。



4人目 経営学部1回生  
N.Lさん

地元の高校が甲子園に出場したので、会場に応援に行きました。今回優勝校の仙台育英高校と互角の戦いを繰り広げていたので、みていてとても面白い試合でした。他にも、久々に会った友達と草津温泉に旅行に行きました。その際、偶然撮影中の有名人に遭遇したことも心に残っています。



今回は大学生になって初めての夏休みを迎えた一回生に多くインタビューをしてみました。やはり友達と出かけたり旅行に行ったりしたエピソードが多かった中、クスッと笑えるエピソードもあつたりしてとても面白かったです。次回もお楽しみに!!



# 秋の旬!!

## さつまいも皮むき選手拳

## & さつまいもをつかった キャンパス別 自炊メニュー考案!!

### 企画説明

秋といえば食欲の秋！秋の食といえばサツマイモ！ということで、今回の特集ではサツマイモ皮むき選手権を開催しました！各キャンパス局員2名ずつ、計6名でサツマイモの皮を剥き、1番速く剥き終わった人が勝ちというゲームです。サツマイモの量はひとり200グラムで、ピーラーを使うのはNGです。

他の野菜に比べて皮むきが難しいサツマイモですが、一体どんな戦いになったのでしょうか！また、皮むき選手権で皮の剥いたサツマイモを使って、キャンパスごとに自炊メニューを考案してみました！どれもとても美味しそうなので、ぜひ作ってみてほしいです！



秋はサツマイモが美味しい季節！マンネリ化しがちな一人暮らしの自炊メニューの参考にしてくれたら嬉しいブーン！



## 皮むき選手拳出場者

衣笠

BKC

OIC



H.F.さん  
文学部2回生



S.M.さん  
産業社会学部2回生



M.M.さん  
理工学部2回生



A.N.さん  
経済学部2回生



S.T.さん  
経営学部2回生



H.K.さん  
政策科学部1回生

よーいスタート!!

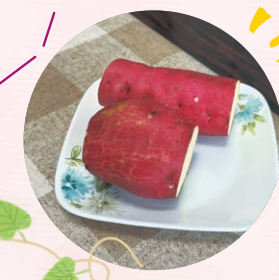


一斉にスタート!!



ちなみに200グラムはこのくらい。結構多いぞ!

黙々と剥いていく...



勝手に剥いた皮の長さ選手権始まりました(笑) 楽しそう!!



輪切りにして剥きやすくする作戦!



やっと剥き終わった〜〜!!

終〜ア〜!!

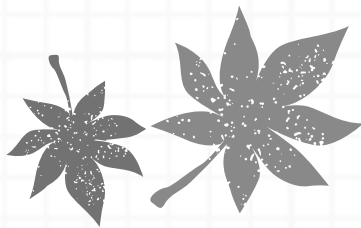
👑 1位 S.M.さん(衣笠) 2分10秒

👑 2位 H.K.さん(OIC) 3分40秒

👑 3位 M.M.さん(BKC) 3分55秒



1位ありがとうございます！難しかったけど楽しかったです



# 秋の食材で

## レシピ考えてみた!

衣笠編



### 秋食材を使った 炊き込みご飯

秋といえば、秋食材を使った炊き込みご飯しか思い浮かびませんでした!! 基本的に作り方は材料を切って炊飯器に入れて調味料と炊くだけだったので、一人暮らしの人でも簡単にできる放置レシピでとっても簡単でしたよー!

#### 材料 (2人分)

- 米 …………… 1合
- 鶏もも肉 …………… 80g
- さつまいも …………… 3cm(75g)
- しめじ …………… 1/4パック
- 水 …………… 適量
- 黒いりごま …………… 少々
- ☆調味料
- 酒 …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 和風顆粒だし …………… 小さじ1/3

#### 作り方

- ①さつまいもを1.5cm角に切り、しめじを根半分に切ってほぐす。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③炊飯器に米、☆、1合目の目盛りまで水を入れて混ぜ、米を平らにならす。さつまいも、しめじ、鶏肉をのせて広げ、通常炊飯する。
- ④炊き上がったらさっくりと混ぜる。器に盛り、黒いりごまをちらす。



調味料も何にでも合う物なのでアレンジして、別の食材を入れて炊いてもいいかもしれないと思いました! さつまいもがホクホクして甘いので出

汁系と合って2人で完食できちゃいました! 鶏肉も柔らかくなるので炊飯器レシピとしてとても優秀です!! 簡単なのでぜひ作ってみてください~!



# 秋の食材で

## レシピ考えてみた!

BKC編



### 豚汁 & さつまいもの豚バラ炒め

今回は、豚汁や豚バラ炒めにサツマイモを加えてみました! いつもと違ったサツマイモの風味が感じられるので、皆さんもぜひ作ってみてください!

#### 豚汁

##### 材料

- 豚肉 …………… 50g
- みそ …………… 大さじ2
- にんじん …………… 1/2
- 顆粒和風だし …………… 大さじ1
- 大根 …………… 100g
- さつまいも …………… 200g

##### 作り方

- ①さつまいも、大根、にんじんの皮を向き、いちよう切りに切る。
- ②豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ③①を電子レンジで5分間加熱
- ④中火で熱した鍋に油をひき、豚肉に塩コショウをふりつつ炒める。
- ⑤豚肉に火が通ったら野菜を入れ、中火で炒める。
- ⑥全体に油が回ったら水(300ml)、顆粒和風だしを入れてふたをする。
- ⑦さつまいもが柔らかくなったら弱火にし、みそを溶かして混ぜ合わせ、火からおろす。
- ⑧お皿によそいネギをかけて完成。



#### さつまいもの豚バラ炒め

##### 材料

- さつまいも …………… 200g
- 調味酒 …………… 大さじ3
- 豚バラ …………… 300g
- 醤油 …………… 大さじ2
- 長ネギ …………… 1/2
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 生姜 …………… 小さじ2
- ごま油 …………… 小さじ2

##### 作り方

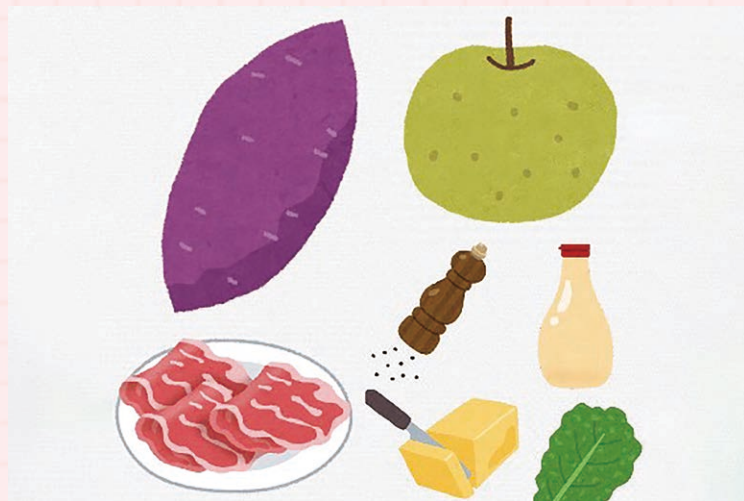
- ①さつまいもは1cm幅で輪切りにし、水にさらす。豚バラは4等分にする。
- ②長ネギの外側はせん切りして白髪ネギにし、芯部分はみじん切りにする。
- ③さつまいもを電子レンジで5分間加熱する。そこに長ネギと生姜のみじん切り、調味料を加えてよく揉む。
- ④フライパンで炒めて、皿によそい白髪ネギをトッピングしたら完成



これまで汁物などにサツマイモを使ったことはありませんでした。サツマイモを使った豚汁はとっても美味しく、サツマイモの新たな魅力に気づくことができました。彩りを考慮せず食べたいものを寄せ集めた結果、茶色飯が

完成しました笑 さつまいもはどんな調理法でもホカホカしていてとても美味しかったです。どのレシピも簡単であったのでさつまいもは万能な食材だと実感しました。

# 秋の食材で レシピ考えてみた! OIC 編

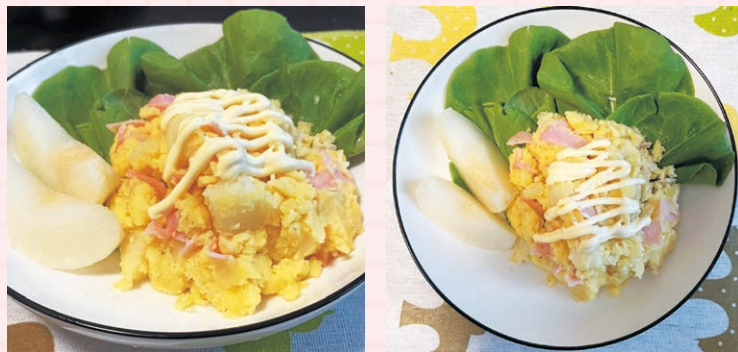


## さつまいもと梨のポテトサラダ

さつまいもを使った料理という事で、秋の食材を合わせたものにしたいと思いました～! 秋といえば、やっぱりさつまいもと梨! この2つをポテトサラダにしたらおいしいと考えました! ちなみにこれ、想像以上に美味しいです。

### 材料 (2人分)

- サツマイモ…………… 100g
- バター…………… 10g
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- ブラックペッパー…………… 適量
- 梨…………… 1/4個
- ハム…………… 2枚
- サラダ菜(盛り付け用) …… 適量



### 作り方

- 皮を剥いたサツマイモを茹でて、温かいうちにマッシャーやフォークなどでつぶす。
- そこにバターとブラックペッパー、マヨネーズを加えて混ぜる。
- 冷めるまで冷蔵庫で冷やす。
- ポテトが冷めたら、小さく切ったハムと梨を加えて混ぜる。
- サラダ菜や梨と一緒に皿に盛り付けて完成!!

●ポテサラはサツマイモと梨がびっくりするほどマッチしていて、お店で出せるレベルでした。毎日食卓に出てきて欲しいですね。

●さつまいものほんのりした甘さと梨との組み合わせは抜群で、とてもおいしかったです!

## 結果発表

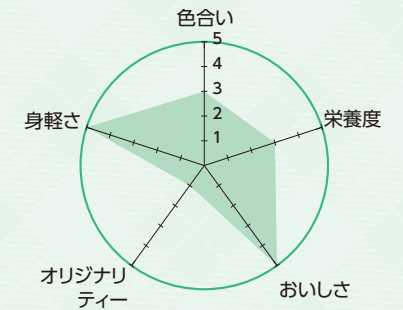
### 衣笠



### 秋食材を使った炊き込みご飯

サツマイモを用いた炊き込みご飯はやっぱり手軽にできる自炊メニューだなと思いました。普段はあまり自炊しない僕ですが、たまにはスーパーでサツマイモを買って、秋の食材を楽しんでみようと思います!!

秋の定番メニューであり、王道!! ここからどのような料理を作っていくかが個人のセンスが問われているような気がします!!



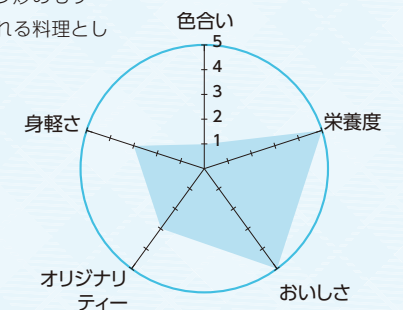
### BKC



### 豚汁 & さつまいもの豚バラ炒め

貝だくさんの豚汁は栄養満点で不足しがちな栄養を補える料理のように感じます。下宿生活で野菜があまり取れていないのでこのメニューを参考に作ってみます。豚バラ炒めもサークル終わりなど空腹のときのお腹を満たしてくれる料理として最高の逸品だと思います!

貝だくさんかつ豚汁や豚バラ炒めといった料理の特性上見栄えはあまりよくありません。その分栄養は他キャンには負けません! 色合いは他の料理で補ってください!!



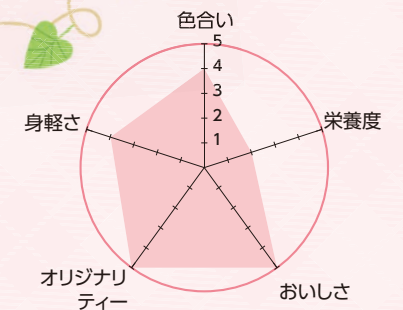
### OIC



### さつまいもと梨のポテトサラダ

サツマイモと梨を混ぜ合わせて一品にするという発想はなかったです! 食事の逸品にも、おやつにも使えそうなメニューに感じます!

他のキャンパスにはないオリジナルさが目を光ります! ぜひぜひ新たなオリジナルを見出してほしいです!!



# コスパ超最強運動法

体を鍛えてスポーツの秋を楽しもう

No.1

## プランクサーキット

1日2分で腹筋を割る！時間は短くともかなり負担がかかるトレーニングです。1種類20秒～30秒ごとで実践してみてください！



### ノーマルプランク

ポイントは、肩の真下に肘を置き、かかとから頭までを一直線になるよう体を固定することです。腰が下がりすぎたり、逆に上がりすぎたりすると効果が半減してしまいます。目線は1～2メートル先の床を見るイメージで！この体勢はこれから動きを行う上で基本になるので、まずはこの形がキープできるようにしていこう！

### ヒップリフトブリッジ

次は、最初のプランクの姿勢からお尻を上げたり下げたりを繰り返す動きです。ポイントは、お尻を下げたときに腰まで下がらないようにすることです。動かすスピードは1秒間隔で上げ下げをするイメージで行おう！



### ツイストプランク

3つ目は、初めのプランクの姿勢から左右に腰を揺らしていく動きをします。これも2つ目と同様に腰が落ちないように最初のプランクの姿勢のまま左右に振るようにしてください。また、腰を振りすぎて足やお尻が床についてしまわないよう注意して行おう！

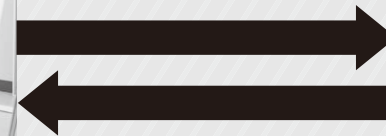
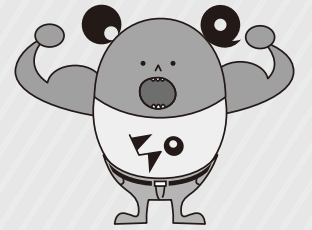
### スパイダープランク

ラストは、プランクの姿勢から肘に膝を交互に近づける動作を行います。これも腰の位置が上がりすぎたりしてしまうと腹筋にあまり負担がかからない状態になってしまいます。よって上半身は通常のプランクの状態のままでキープし、片方の膝を肘に近づけていくようにしよう！

No.2

## ダイヤモンド プッシュアップ

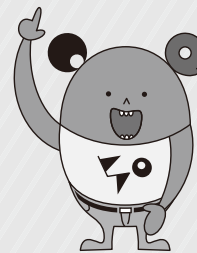
これは、手幅を狭くして行う腕立て伏せです！少し難易度は高く、二の腕を太くしたい男性諸君におすすめです。



ダイヤモンドプッシュアップを行う際には、通常よりも手の感覚を狭く、具体的には肩幅よりは狭くしよう！手を重ねても構いません。手を近づければ近づけるほど強度は強くなるとのこと！

このトレーニングでは、二の腕の筋肉を狙っています。よって、肘の動きを大きくし、手首と鎖骨の交点の少し下をくっつけているようなイメージで肘を曲げ、体をおろしていこう！

初めからこの体勢で行うと肘や肩が痛んでしまうことや、負荷がかかりすぎて何度も繰り返して行うことができないかもしれません。このような場合は負荷を下げるために、膝立ちの状態から同じ動きをしてみてください。膝立ちの状態でも思った以上に負荷がかかっていることを実感できると思います。



No.3

## レッグレイズ

俗に言う足上げ腹筋のことです。とても簡単なので初心者におすすめ！10回行い、10秒休憩を3セットから始めてみよう！



### 1セット目

仰向けになり、両足をそろえて上下に動かしていきます。上半身に力が入りすぎないようにしましょう。腕などに力が入ってしまうと、お腹以外の力で足をあげていることになるので気を付けて！

### 2セット目

少し疲れが出てきたかもしれません。この時よく膝が曲がってきてしまいます。膝が曲がってくると力が抜けてしまうので注意してください！また、足も開いてしまわないように！

### 3セット目

ラストパート！かなりきついと思うのが頑張り！疲れてきたとしてもなるべく足は地面につかないように！体勢が崩れてきても最後までやりきることが大切です！



# 夏の給付事例と健康安全

## 学生総合共済とは

学生総合共済とは、24時間365日、学内外・国内外問わずもしもの時に学業や日常生活を継続するための学生どうしのたすけあいの保障制度です。ケガや病気だけでなく、扶養者をなくした時やこころの病に関しても保障があり安心ですね。また、年中無休、無料の「学生生活無料健康相談テレホン」もあります。ぜひ加入した際は活用してみてください。

### 給付件数・金額

2022年5月～7月の共済給付の合計件数は493件で、合計給付金額は39,305,000円でした。内訳は、病気が153件・日常生活上の事故が15件・スポーツ事故が66件・事故とみなす感染症が127件・交通事故が12件・その他が120件でした。夏になるにつれて病気が増えています！気を付けましょう！！

| 22年5～7月 共済給付件数 |            | 5月        | 6月         | 7月         |
|----------------|------------|-----------|------------|------------|
| 病気             | 153        | 10        | 30         | 113        |
| 日常生活上の事故       | 15         | 5         | 7          | 3          |
| スポーツ事故         | 66         | 1         | 32         | 33         |
| 事故とみなす感染症      | 127        | 26        | 70         | 31         |
| 交通事故           | 12         | 2         | 5          | 5          |
| その他            | 120        | 21        | 99         | 0          |
| 合計件数           | 493        |           |            |            |
| 合計給付金額(円)      | 39,305,000 | 5,996,000 | 18,438,000 | 14,871,000 |

## 夏の給付事例

夏は外に出る機会が増えるため、ケガなどをする確率も増えます。十分に気をつけましょう！また、親知らずなど授業期間中には治療しにくいものを、夏休みの間に入院して終わらせるという給付事例もありました。

|                          |      |              |
|--------------------------|------|--------------|
| 近所の草むらで虫取りをしていてマダニにかまれた  | 通院1日 | 給付金額 2,000円  |
| サーフィン中に友人の板が耳にあたり、切傷通院した | 通院2日 | 給付金額 4,000円  |
| 親知らず抜歯での入院               | 入院2日 | 給付金額 20,000円 |

雨の日に自転車をこいでいて、スリップしたことがありました。皆さんも雨の日の自転車の運転には要注意です！



給付のご相談、加入確認は、各キャンパス共済カウンターまたはコープ共済センター  
0120-16-9431 へご連絡ください。

### 各キャンパス共済カウンター

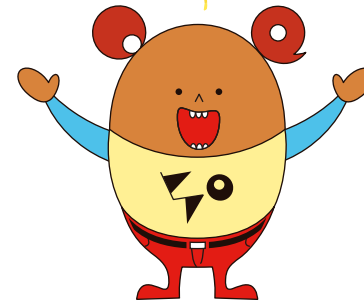
- 衣笠センター（志学館地下）
- BKCセンター（リンクスクエア1階）
- OICセンター（C棟1階）

# 活動報告

## 3キャンパス共通

### オープンキャンパス

オープンキャンパスは、これから大学を目指す学生にとって1番大事なものです。その指揮を取りながら、これから大学生になる人達のキラキラした表情を見ることが出来て嬉しかったです！



## OIC

### 防災企画 (7/6)

地震シミュレーションゲーム、VRによる体験、被災者のインタビュー動画により、防災意識が高まりました。

### ランチボックス企画

(7/4～7/22)

カスタムバーガーにより、食堂の混雑を軽減させ、また軽食目的で食堂を利用してもらうことができました。

## 衣笠

### 試食会

組合員をROSSOに招きROSSOのパンにアレンジを加えたアイデアを出し合ってもらい組合員同士の交流を深めました。みんな楽しそうに考えてくれ、企画は大成功でした！！

### 不在者投票制度企画

不在者投票制度のやり方が複雑なため分かり易く解説した企画です。住民票を移していない制度でも京都にいなから簡単に投票に行くことができると伝えました！

### チャリ点

自転車点検と交通ルールクイズを行いました。アンケートから、自転車点検、クイズ共に、満足度が高いことがわかったので良かったです！

### 防災企画

消化器体験と今回新たに取り入れた心肺蘇生法体験を行いました。消化器体験は普段体験できないことなので、大変人気なブースでした。今後も継続していきたいです！

# 活動予告

## 衣笠

### 新入生入学準備・手続き説明会

入学前の新入生、保護者に向けて、生協でおすすめている学びの教材や共済、ミールシステムについての説明会を行います！

## OIC

### 健康相談所

栄養士との食生活相談やストレッチ、身長・体重・体組成測定をすることができます！

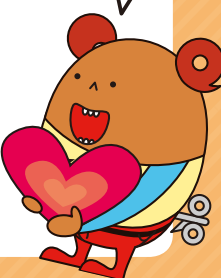
### チャリ点

無料で専門家に自転車を点検してもらい、不慮の事故を防ぎましょう。タイヤに空気も入れてもらえます！

### 防災企画

今回は水害がテーマです。異常気象が続く近年、台風や土砂災害に関する正しい知識を身につけましょう！

たくさんの組合員の参加  
まってるよー！



ベジプロジェクト進行中！

現在、APU-COOPでは食堂で国際生も国内生も楽しめるヴィーガンメニューの開発に取り組んでいます。

StudentCoop（生協学生委員会）と学内サークルの連動企画で、学内アンケートをもとにいくつかのメニューを考案し、試食会を行いました。

試食会には、ヴィーガン学生はもちろん、教職員や普段肉を食べる国内生なども参加し、大好評となりました。今回の試食会の内容をもとに、みんなが楽しく利用できる食堂を目指してメニュー開発を進めていきます。



試食会参加者アンケートより

- 肉が入っていないことに驚いた。
- 普段食べているメニューと変わらなく感じた。
- 国内生も食べやすい。
- 大豆ミートを初めて食べたが、お肉のようでびっくりした。

理 事 会 報 告

新型コロナウイルスは今も感染拡大を続けています。組合員の皆さんのなかには、実際にコロナウイルスに感染してしまった方もいるかもしれません。

学生総合共済は、コロナウイルスの対応で26億円を超える給付をして学生や大学に貢献しています。

みなさんは、自分がどんな保険や共済を利用しているか把握していますか？どんなときに、どこへ、どうやって対応すればいいのか、今一度見直してみてくださいね。

◇第3回理事会

2022年7月20日(水)

出席理事 19名 出席監事 6名

【主な報告】

- ・生協学生委員会を中心とした活動報告
- ・6月決算状況、年間見通し、今後の課題
- ・学生総合共済、保険関係

【主な審議・議決事項】

- ・JR端末撤去の件
- ・人事の件
- ・[2030Goals] 今後に向けて
- ・その他

「夏なのに？」と  
言わせてください

立命生 大喜利グランプリ

最優秀賞

千秋が  
再ブレイク

ペンネーム  
時雨さん

前回2位となっていた時雨さん！この度はグランプリおめでとうございませう！(同じ時雨さんだよね…違う人じゃないよね、と願っております) 突如登場した千秋さん、この絶妙なチョイスが最高です!! 何をもって再ブレイクしたのか気になるところです！

優秀賞

許せねえ。  
エアリズムコーナーに  
1枚だけヒートテックが  
潜んでやがった。

ペンネーム  
まっくろださん

ペンネームはまっくろでも内容はとっても面白いまっくろださん！応募ありがとうございます！こんなことあったら絶対に許せませんよね、ぜーったいに!!

特別賞

誰が、  
冬目漱石や!

ペンネーム  
とまつゆうとさん

「夏なのに？」と言わせてください]に対する答えと少しピントがずれてる当たり、大喜利っぽくて僕は好きです!!