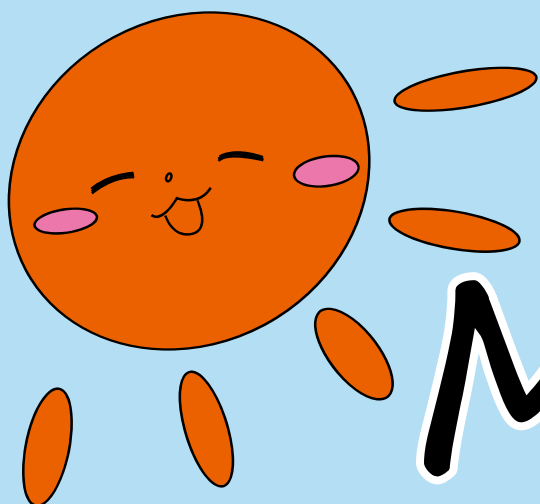




10月号 TAKE
FREE

Me~dia

vol.215

特集記事

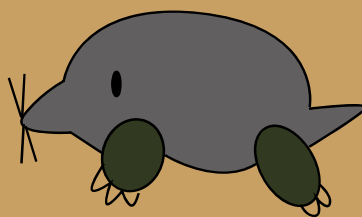
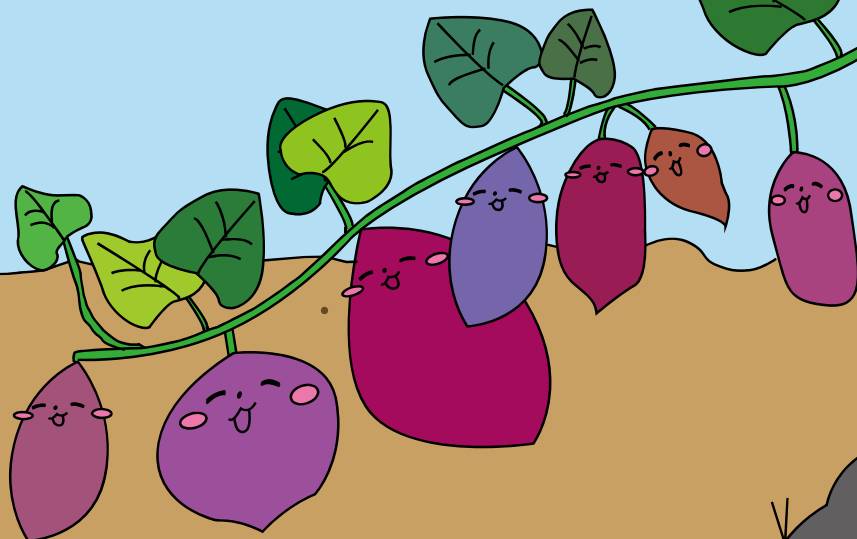
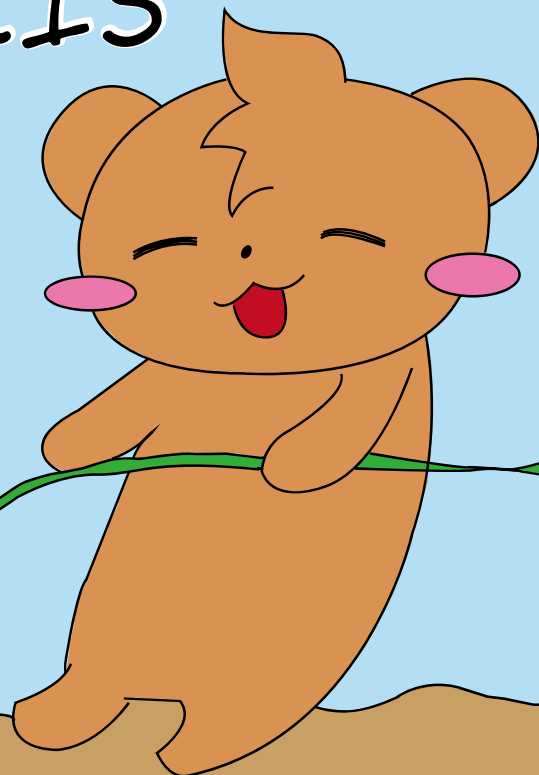
発見！あの日の Me~dia

自由奔放ひとり旅

～京都にて～

45 秒で何ができる？

フードロス、どう減らす？



Me~dia

vol.215

TAKE
FREE
10月号

夏休みも明け、秋学期が始まりました。まだまだ暑い中ですが頑張りましょう。

さて、今月の特集記事は「フードロス、どう減らす?」「45秒で何が出来る?」「自由奔放ひとり旅〜京都にて〜」の豪華三本です。

CONTENTS

3	Co-op Information	生協店舗からのお知らせです。
7	フードロス どう減らす?	フードロスについて考えてみましょう。
10	45秒で☆何が出来る?	45秒、短いとも言いにくい時間です。
12	見! Me~dia あの日の	過去の Me~dia 記事をピックアップ!
16	た組通信	共済についてのお知らせです。
18	Me~dia 伝言板	読者の皆さんと Me~dia 編集部との交流の場です。
20	Me~dia Square	読者の皆さんからのアンケートをご紹介します。
22	自由奔放 ひとり旅〜京都にて〜	大学生のうちにしたいことのひとつ、ひとり旅。
SS・生活班 活動の ページ	25	総代 Report
	26	職員 SS
	28	学食日和
29	学生委員会だより Nagoya University Co-op student committee News	最近の学生委員会の活動をお知らせします。
33	日本最古の なぞなぞに挑戦!	今月のクイズ記事です。
35	編集後記	編集部員たちからのコメントです。

文責：すみ



生協からの
お知らせです。

CO-OP Information 10



食堂に関するお知らせ



● 生協食堂人気メニューフェア

関西や九州地区の生協食堂で提供されている人気メニューが名大の食堂で味わえます！！

提供期間：10月6日(月)～10月18日(土)

○ジューシー鶏カツ(オーロラソース)

418円

サクサクジューシー食感のチキンカツにオーロラソースを合わせました。



○ポークシチュー

330円

豚肉と野菜の旨味が溶けこんだ、コクのあるデミグラスソースベースのシチューです。



○フルーツ白玉

132円

白玉のもちもち感とフルーツの甘酸っぱさが絶妙にマッチ♪



● えっ、食堂って夜もやってるの？

実は夕食の時間も北部食堂とフォレストは営業中！授業やサークル終わりに、あたたかいごはんをしっかり食べられます。夜ごはんに迷ったら、食堂へ！



● 第 12 回丼 -1 グランプリ名大選考会結果発表 !!

第 12 回丼 -1 グランプリ名大選考会が 7 月 2 日 (水) に開催されました !
42 名の学生みなさんにご参加いただきました。学年・学部を超えた交流
が盛んに行われており、選考会を楽しんでくれている様子が伝わってきまし
た。10 ~ 11 月に上位 2 品を名大内企画メニューで提供予定 !!
ぜひご利用ください♪



● 第 2 回自炊教室を開催しました !

6 月 20 日 (金) に「第 2 回自炊教室～みんなでのり巻きを作ろうの会～」を開催いたしました !
今回は、グループに分かれて沢山の具材の中から好きな具材を選び、オリジナルののり巻きを作りました♪
最後には完成したのり巻きを皆で試食し、No1 のり巻きを決定しました !



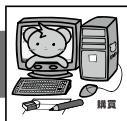
▲作成の様子①



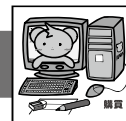
▲作成の様子②



▲完成したのり巻き



購買に関するお知らせ



● 電子辞書コンテンツ (DICTOOL) を活用して より効果的な英語学習をしよう！



使い方の詳細は、
右の二次元コードから
ご確認くださいませ。



DICTOOL は、語学を学ぶアナタの学習【読む・聞く・話す】をサポート

する様々な機能があります。

DICTOOL を活用することで、外国語の翻訳ではなく、単語から文章を

「読み解く」力を身につけることができます。

新規購入は南部購買カウンターにて承ります。

コンテンツ

語学辞書コンテンツ ベースセット

高等教育に向けた英語学習と論文レポート作成
に役立つ 9 コンテンツを厳選したセットです。

- ・リーダーズ英和辞典 第3版／リーダーズ・プラス
- ・ジーニアス 英和大辞典
- ・新和英大辞典 第五版電子増補版
- ・日本語コロケーション辞典
- ・大辞林 4.0
- ・オックスフォード現代英英辞典 第10版
- ・オックスフォード類語辞典 第2版
- ・オックスフォード速語辞典
- ・新編英和活用大辞典



(9 コンテンツセット)

25,000 円 (税込)

DICTOOL ってどんなことができるの？

リスニングアシスト

英語や第二外国語のテキスト読み上げ機能を使って、単語・文章の発音を確認することができます。

スピーキングアシスト

音声認識機能があるので、英語や第二外国語で自分の発音をチェックして効果的に発音を鍛えることができます。

スラッシュリーディング

英語等ではスラッシュ、中国語や韓国語はスペースで単語を区切って表示するので、読解速度が向上！

読解アシスト機能

論文やテキストの文章をコピーして、ワンタッチで辞書検索することができます！

ページ下



実家 (長野) (ひろ)
実家 (佐賀) (ヤマネコ)

● 自動車免許取得に関するお知らせ

自動車学校 まだ通っていない……

そんな方は、お早めに生協でご相談ください。北部旅行センターへぜひお越しください。

自動車学校は12月から3月の間が1年の中で最も混み合います。

早めのご相談、早めのお申込み、10月中の教習予約をおすすめします。

10月から大学近くの自動車学校に通うなら「名大生マイプラン」がおすすめ！

大学から無料スクールバスで通える「中部日本自動車学校」、「茶屋坂自動車学校」の専用プランなので、通学に便利です。

名大生マイプラン入校日

【名大生マイプラン（中部日本自動車学校）】

10/4(土) 10/11(土) 10/18(土) 10/25(土)

集合時間：13:00

【名大生マイプラン（茶屋坂自動車学校）】

10/4(土) 10/11(土) 10/25(土)

集合時間：11:00

※プラン詳細は右の二次元コードから



▲ プラン詳細

https://www.nucoop.jp/service/service_356.html#s16

各種相談会を実施しています

1) 学内相談会

自動車学校スタッフによる相談会です。生協提携校すべて(4県39校)のご相談を承ります。

ぜひお気軽にお立ち寄りください。

実施時間 11:00～14:45(事前予約不要)

会場 南部食堂出口(雨天時 南部生協プラザ(南部厚生会館2階))

2) 運転免許個別相談

オンライン(Zoom)または北部旅行センターにて

生協スタッフと個別相談できます(事前予約必要)。

※予約は右の二次元コードから



▲ 運転免許個別相談予約サイト

<https://www.nucoop.jp/wfm/driverlicence/>

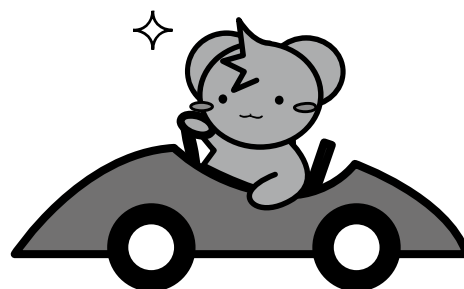
自動車学校の入校申し込みはWEBからでも可能です

※申込みはこちら



◀ 自動車学校入校申し込みサイト

https://www.nucoop.jp/service/service_356.html



文責：理事 藤井峻也





みなさん、「フードロス問題」って聞いたことがありますか？一度ぐらい聞いたことはあっても、具体的な情報まで知っている人は多くないと思います。そもそもフードロスって何？というところから私たち大学生にできることまで、**社会問題班***に所属しているヤマネコがフードロス問題についてクローズアップしていきます！！

* 学生委員会内の班で社会問題班という班があります。

文責：ヤマネコ

まず最初にフードロスについてのクイズを4問作ったので解いてみてください！

※これはクイズ記事ではないので、アンケートに記入しないよう気を付けてください!!

**Q1. 日本で 1 年間に廃棄される食べ物はバンテリンドーム何個分
でしょうか？**

- ① 1.79 個分 (304 万トン) ② 2.12 個分 (360 万トン)
③ 2.41 個分 (411 万トン) ④ 2.73 個分 (464 万トン)

Q2. 国内のフードロスを経済1人あたりに換算すると1日あたり どれくらいの食べ物を捨てているのでしょうか？

- ①おにぎり1つ分(約100g) ②Nintendo Switch 1台分(約400g)
③iPad 1台分(約700g) ④リンゴ3個分(約900g)

Q3. 消費期限から1週間過ぎたお弁当と賞味期限から1週間過ぎたレトルトカレー、一般的に食べるべきではないほうはどっち？

- ①お弁当 ②レトルトカレー ③どちらも気合があれば食べられる**

Q4. 残念ながら発生したフードロスはどうやって処理される のでしょうか？

- ①焼却処分 ②発酵させてバイオガスとして再利用
③埋め立て処分 ④家畜などの飼料になる

いかがでしたか？

このページでクイズの正解発表と解説を行っていきます！！

Q1、Q2 の答え

Q1 ④ 2.73 個分 (464 万トン)、Q2 ①おにぎり 1 つつ分 (約 100g)

2023 年度は 464 万トンもの食品を捨てていたそうです。これは日本国民が毎日おにぎり 1 つを捨てている事と同じになります。世界では生産された食べ物の 5 分の 1 が廃棄されており、日本だけの量で考えても、国連 WFP 協会が行っている飢餓に苦しんでいる人への支援食糧の 1.25 倍を捨てています。

Q2 の選択肢の中で考えれば思ったより少ないなと感じるかもしれませんが、毎日 1.24 億個のおにぎりが捨てられていると考えてください。すこしギョッとしませんか？フードロスは大きく 2 つの分類をすることができます。食品関連事業者（レストランやスーパーなど）から発生する事業系食品ロスと、一般家庭から発生する家庭系食品ロスです。2023 年度はそれぞれ半分ずつの量を占めていました。大学生の私たちでも両方の食品ロスの削減に協力できます！詳しい方法は次のページをチェック！！



× 1.24 億個 / 日 !?

Q3 の答え ①お弁当

そもそも「賞味期限」と「消費期限」の違い、しっかり説明できますか？

- ・ 賞味期限は未開封の状態でおいしく食べられる期限のこと
- ・ 消費期限は未開封の状態です安全に食べられる期限のこと

です。

賞味期限はおもにお菓子やカップ麺、缶詰、ペットボトル飲料など比較的傷みにくいものに表示されていることが多いです。

逆に消費期限は、お弁当やサンドイッチ、ケーキ、カット野菜など傷みやすいものに表示されています。クイズでは消費期限の切れたお弁当と賞味期限の切れたレトルトカレーでしたが、さすがに一週間過ぎたお弁当はおなかを壊しかねないですよ……。

レトルトパウチ食品であれば 1 週間程度過ぎていても大きく味を損ねることは少なく、おなかを壊すことも少ないと思われます。

③を選んで気分で 2 つとも食べようとした方！きっと今ごろトイレに駆け込んでいるでしょう……。

食品の見た目や匂いからも危ないシグナルは出ているはずなので、フードロスだからといって無理して食べるのは避けましょう。



Q4 の答え ①～④全てです !!

クイズ問題らしく(?) 全てが正解になる問題も作ってみました。

フードロスの処理方法の 8 割が焼却、埋め立て処理となっています。特に焼却処分をする際は燃やすときに二酸化炭素を排出しており、フードロスが食料問題のみならず地球温暖化にも関与していることが分かります。仮に食品ロスを 100 トン減らした場合、二酸化炭素の排出量は 46 トンも削減できるようです。ただ、処理方法の残り 2 割にあたる部分は再利用することができています。家畜用の飼料や植物用の肥料に加工したり、微生物によって分解させることでメタンガスを発生させてそのガスを利用して発電などを行ったりも可能なようです。

名古屋市は生ごみは可燃物として収集していますが、自治体によっては生ごみをしっかり分別してリサイクルにつなげているようです。



～私たちにできること～

ここまででフードロスについて少し詳しくなったところで、私たちにできることについて考えてみましょう！

身近なもので言えば、期限が近くなって割引されている商品を積極的に買うことです！私たちは少し安く買えてラッキー！

お店としては廃棄を減らせる！という風に Win-Win の関係が

成り立っています。でも安くなっているものを買すぎて結局

食わずに捨ててしまうのは本末転倒です。自分が食べられる分を見極めて買しましょう。



ファミリーマートの割引シール

また、聞きなじみがないかもしれませんが「フードバンク」「フードドライブ」という制度も活用できます。フードバンクとは企業や個人が提供した日用品や食品を引き取り、福祉施設などに提供をする活動を指します。フードドライブというのは家に眠っている未開封で賞味期限前の食品を提供してもらい、フードバンクを通じて食事に困っている人たちに提供する活動のことを指しています。名大のまわりだとマックスバリュ本店やファミリーマート名古屋大学店がフードドライブを行っているようです。気になる方はぜひ行ってみてください！食料が眠っている方がいれば提供してもいいかもしれないですね！

～参考にしたサイト～

- ・農林水産省 特集「食品ロスって何が問題なの？」 https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2310/spe1_01.html
- ・農林水産省 食品ロスの現状を知る https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2010/spe1_01.html
- ・環境省 我が国の食品ロスの発生量の推計値(令和5年度)の公表について https://www.env.go.jp/press/press_00002.html (すべて 2025/09/08 閲覧)



.....45秒で何が出来る？

45秒で 何が出来る？

時間は有限、時間は平等、アフリカでは1分間に60秒の時間が過ぎている……。現代社会では制限された時間に追われる毎日。しかし、夏休みくらいは時間を無駄にしてもいいんじゃないか……。いやいやこんなことを考えている間にも時間は刻一刻となくなっている。そんなことを考える時間があつたら短い時間を有効活用することを考えた方がいいのではないのだろうか。「45秒」という一般的に見れば短い時間であってもその使い方、利用方法は無限大。この記事は、45秒という短い時間に対してどこまで成果を出せるかを実践し、まとめた結果である。

文責：たいしょー

Case1. カップラーメン

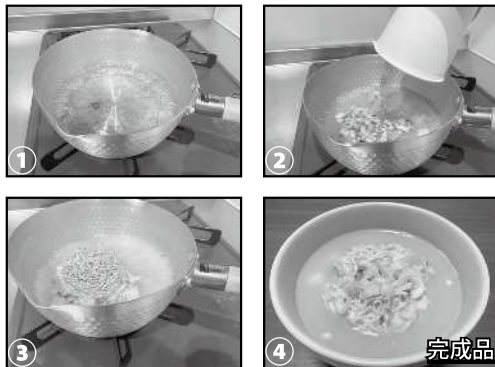
人間、それは知性を持った生物の一種。生物、特に動物の生存には食事が重要になってくる。お湯を入れて3分待つだけで食事をとることができる「カップラーメン」。45秒で作ることはできないのだろうか？なお、お湯はすでに用意されているものとする。

まずはなんにも考えず45秒で作ってみた。意外と麺はほぐれているが、その結果は……

普通においしく食べられました。

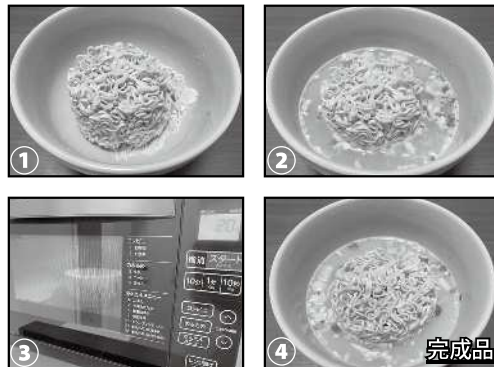
……これでは面白くないため、20秒でもカップラーメンを作れないか？45秒で2つのカップラーメンを作れないのかを考えた(2つのカップラーメンに同時にお湯をいれるよというツッコミはご遠慮いただきたい)。

案① 沸騰した水の中にカップラーメンの中身を投入する
(常に温度が高い状態を維持する)



→ 底が小さい鍋で行えばいけそう(訳: いけなかった……)

案② 電子レンジを使って外部からエネルギーを与える
(※耐熱性容器で行うこと)



→ 上部分は硬め、下部分はやや硬め(おすすめはしない)

上記の他にも、

- ③ このカップラーメンを製造している会社のホームページにいくと、「ビッグサイズの製品も同じ3分で戻るの？」という問いに対して、内容量に合わせて必要なお湯の量を調整しているため可能とあった。そのため、**お湯の量を増やせば**20秒でもいけるのでは？
- ④ お湯をいれると同時に**麺を砕けば**麺と水の接触面積が増えてはやく柔らかくなりそう。

などの方法も考えられる。これらに関しては機会があればぜひみなさんに検証してもらいたい。

結論：45秒で食べられる製品の開発に感謝(お湯の準備時間は考慮しないものとする)



Case2. 算数ドリル

算数ドリル、それは主に学生が使う勉強のためのもの。45秒でどこまで勉強ができるのかも検証したい。

①教科書ドリル さんすう 小学1ねん 計64ページ

はじめに結論！45秒でいけたページ数は4ページであった。

(知ってはいたが)45秒で1年間の学習をするのは不可能であった。しかし、ここで諦めない。おもむろに辞書を開いてみると、「ドリル：技術や知識の反復学習。また、そのための問題集。」とのことであった。つまり、その学年の知識の定着ができていればその学年の算数ドリルを終わらせたということになるはず！(極論)(「反復学習」→理解するための手段として解釈した)このドリルの最後には、最後の力だめし(1年間の学習の総復習)2ページがあった。ここが45秒で終われば、完璧に知識が習得できているということになるはず！

→ 結果は33秒。無事に45秒で算数ドリルを終わらせることに成功したのであった(無理矢理)。

②教科書ドリル さんすう 小学2年 計64ページ

続いての相手は同じシリーズの小学2年生向け教科書ドリルである。

1年生と同様最後の力だめし(1年間の学習の総復習)2ページを試してみた。結果は53秒。

dLがでてきて懐かしくなっていたら解くのに手間取ってしまったというのが実情である(という言い訳)。

・74 dL = () L () dL
・9 dL = () mL

▲2年生で出された問題。
あなたは解けますか……？

結論：1年生の内容は45秒で総復習・確認できる。2年生以上は難しい。勉強には多くの時間(少なくとも45秒以上)が必要そうである……

Case3. 君を笑顔にさせること

笑顔、それは「にこにこした顔」。笑うとおのずと楽しくなってくるから不思議である。では、限られた時間でまわりの人々を笑顔にすることはできるのだろうか。そのあたりにいた学生委員に試してみた。

被験者① あおりんご

なにも知らずに学生委員会室にやってきた被験者①。すでに笑顔な気がするが、試してみた。

「…… いやー、あおりんごっていつも笑顔だね」

その話をしたあと、さらに笑顔な被験者①。結果は16秒。無事に成功したようである。

いつも笑顔なあおりんごが執筆した特集記事「自由奔放ひとり旅～京都にて～(p.22～24)」もチェック！



▲被験者① あおりんご

被験者② ヤマネコ

なにも知らずに某ファミレスチェーン店にやってきた被験者②。さっそく試してみた。

少し間をあけてから

「学生委員会の人ってすぐ笑うよね」

それを言った途端ヤマネコのかわいらしい笑顔を拝むことができた。結果は18秒。

そんなヤマネコが執筆した特集記事「フードロス、どう減らす？(p.7～9)」もチェック！



▲被験者② ヤマネコ

結論：学生委員会の人、常に笑っている人がほとんどである

まとめ

今回は夏休みの自由研究のような感じで、くだらないような内容に対して真面目に検証をしてきた。みなさんも限られた時間でどこまでできるのか挑戦していただけたらと思う。一度きりの限られた人生の時間の途中で悔いの残らない時間の使い方ができたら最高であろう。

※補足

今回の記事について、参考にさせていただいたものは「45秒(初音ミク・GUMI)」(作詞作曲編曲：れすぽん)という曲であり、今回検証した3つのことについては実際にこの曲で歌われているものになります。



.....発見!あの日のMe~dia

発見! あの日の Me~dia

数年前に執筆された「あの日」のMe~diaの記事から、編集部が選んだ特に秀逸な特集記事を復刻掲載するこのコーナー。

今回はどんな記事に出会えるのでしょうか……。

文責：まめ

「発見!あの日のMe~dia」って？

編集部員が過去のMe~diaから選んだ記事を、毎月1つずつ掲載していきます！
紹介している記事を読めば、他の記事も読みたくなること間違いなし！



今回は…… 2017年12月号から！



PICK UP

ニャンともすでい!ねこのふしぎ。
(文責：ルマンド)

みなさん、ねこ飼っていますか？
どんな特徴があり、何が好きで何が嫌いなのか。
身近な存在でも意外と知らないねこのひみつ。
この記事にねこの魅力が詰まっています!!
※復刻記事は、フォントが現在と異なっていたり
情報が最新のものではなかったりする場合がありますが、それも含めてお楽しみください。

OTHER CONTENTS

- ・来年はあなたのシステム手帳元年!!
- ・世界でひとつのMusicVideoへの道など

これまでの
あの日のMe~dia

- 4月号 名大の野鳥
内容：名大にいる野鳥の紹介
- 6月号 どこかへ行きたい
内容：全国へ旅行に行こう！
- 7月号 Meddistagram
フォトジェニックな名大
内容：名大での写真スポットの紹介
- 10月号 ニャンともすでい!ねこのふしぎ。
内容：ねこのひみつ、魅力紹介
- 12月号 ??????
- 1月号 ??????

「Web Me~dia」もチェック！

次ページから紹介する過去の記事を読んで、「他の記事も気になる!」「昔のMe~diaってどんなの?」と思ったら、Webで過去のMe~diaを読んでみましょう！
右の二次元コードから過去のMe~diaを読むことができます！



▲名大生協ホームページ
Me~dia デジタルブック版
https://www.nucoop.jp/coop/coop_492.html





ニャン ともすごい!

ねこのふしぎ。CAT'S MYSTERY

ねこってかわいいですよね～。いすの上で丸まって寝ていたり、膝の上にちょこんと座ってきたり、ああ癒される(/´▽`*).....

多くの家庭でペットとして飼われていて、私たちにとって比較的身近な存在である"ねこ"ですが、その生態や習性についてはあまり知られていないのではないのでしょうか?例えば.....

ねこってもともと、
どの地域から来た動物なの?

ねこが水に濡れることを
嫌がるのはどうして?



ねこの目は
どれくらい良く見えるの?

ねこと一緒にいると
癒されるのはどうして?

いかがでしょうか?

今回は、そんなかわいいねこたちの"ふしぎ"について紹介していこうと思います!

ねこのふしぎな体のしくみ

まず、一般的なねこの特徴について
紹介します。

～基本情報～

- 体長 75cm
 - 体高 30cm
 - 体重 3.5kg
 - 睡眠 12h/日
 - 最高速度 48km/h
- 陸上選手よりも速い!

目

視力は、人間で言うところの0.3ぐらい。ただ、わずかな光でも物体を認識することができます。



ひげ

非常に鋭敏で、わずかにものが触れても感じたり、狭い通路を通れるか判断したりしています。

耳

耳は片方ずつ動かすことができ、異なる方向の音の聞き分けも、かなり正確にできます。



鼻

人間と比較して、数万～数十万倍の嗅覚を持ちます。おいしい魚の匂いもわかるのですね。

口・舌

舌には多数の突起があり、ざらざらしています。この突起は毛づくろいのときに役立ちます。

脚

前脚の指5本に対し、後脚の指は実は4本。これは速く走るための進化の形とされています。

しっぽ

しっぽは体のバランスをとる役割を持ち、また、脊髄と直結しているため痛覚が強いのです。



ねこのふしぎな習性

さて、次はねこ独特の習性について、代表的なものを調べてみました。
すると、それらには奥深い理由がありまして……

ねこはのどをゴロゴロ鳴らす



A. それはねこが安心感を表すサイン

もともとこの音は、子ねこが母ねこの乳を飲みながら、と安心感を伝えるために鳴らすものでした。成長した後も、リラックスして機嫌が良い時や、甘い気分の時に安心感や満足感を抱き、のどをゴロゴロ鳴らすのだと考えられています。

どうしてねこは水が嫌いなの?



A. 蒸発熱で体温が奪われないようにするため

ねこが水を嫌う理由は、猫の祖先と言われているリビアヤマネコが、昼と夜の寒暖差の激しい砂漠出身だから。もしずぶ濡れのまま寒い夜を迎えると、水分が蒸発するときの蒸発熱で体温を奪われてしまい、命取りとなってしまうのです。

首をつまむとねこはおとなしくなる



A. もとは母ねこの負担を減らすため

野生では母ねこが子ねこの首をつまんで移動することがありました。その際、子ねこは声を押し殺して背中を丸めます。静かにして外敵の接近をかわし、じっとして母猫の労力を減らすという、生存確率を高めるための巧みなメカニズムでした。

Column 猫も多種多様でして……

アメリカン ショートヘア



日本でも、ペットとして人気の高い猫種であり、この名前は多くの方がご存じだと思います。「タビー」と呼ばれる独特の縞模様や、無邪気で好奇心旺盛な性格が特徴の魅力的なねこです。

マンチカン



こちらも名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか? なんとと言っても、特徴的なのはその短いキュートな脚。よちよち歩く姿がかわいい、社交的なねこです。

ノルウェージャン フォレストキャット



厳しい寒さを耐え抜くために発達したロングコートの被毛(もふもふ)は機能性だけでなく、美しさも兼ね備えています。性格はとても穏やかで、落ち着いた雰囲気もまた魅力的なねこです。



ねこが持つ不思議な力

近年、ますます人気が高まるねこ。
 どうやら、ねこと人間との間には
 ふしぎな影響があるようで……

ねことふれあうと高血圧を防げる!?

人間は、ストレスを感じると「コルチゾール」というホルモンを分泌します。このコルチゾールは、脂質や骨の代謝を助ける人体にとって必須のホルモンなのですが、量によっては血圧のレベルを高め、免疫機能を低下させてしまうことがあります。アメリカのミズーリ大学の獣医学研究センターによると、猫をかまうことによって、このコルチゾールが多量に分泌されるのを防ぎ、その結果、血圧が安定するという実験結果が明らかになりました。



ねことアニマルセラピー



アニマルセラピーとは、人が動物と触れ合うことによってストレスを軽減させたり、当人に自信を持たせたりして、精神的な健康を回復させることができると考えられている治療法です。発達障害や認知症の治療などにおいて取り入れられています。実際にねこと触れ合うことで、人間の脳内ではオキシトシン(ホルモン)やエンドルフィン、ドーパミン(神経伝達物質)などが分泌され、苦痛を和らげ、多幸感をもたらしてくれる効果があることが明らかになっています。

総じて、ねこと触れ合うことによってストレスを低減させるという事実や、その事実が人間の身体の様々な観点に良い影響を及ぼすことが、科学的にも明らかになっているのですね。

Column

ねこの気持ちはしっぽに出る

代表的な、ねこの感情としっぽの変化について紹介します。

垂直に 立てているとき



うれしいときや甘えているとき、エサが欲しいときに見られる仕草です。たっぷりかまってあげましょう。

毛が逆立って 太いとき



驚き、恐怖、怒りなどを感じているときに見られます。相手を威嚇して、攻撃しようとしていることもあります。

バタバタと 振っているとき



ねこが、イライラしてストレスがたまっている時の行動です。そっとしておくのが得策です。

呼びかけると 数回振るとき



これは寝ている状態でも呼びかけの声をしっかり認識していて、しっぽで返事をしている合図です。

最後に……

いかがでしたでしょうか？

ねこにこんなにもたくさんの“ふしぎ”があるなんて、思いもよらなかったでしょう？笑

この記事を通して、読者の皆さんが“ねこ”について少しでも興味を持てただけなら嬉しいです。

アンケートを通しての感想もお待ちしております。

最後に、「近づくと逃げるが、忘れたころにやってくる。」という、ねこの気まぐれさを見事に表現した言葉があります。そんな、自由気ままなねこたちに惹かれてしまうのは、(筆者含め)忙しい社会に生きる人々の一種の憧れでもあるのですね……。

さーて、今週末は猫カフェに行きましようか……。

最後まで読んで"くれて
ありがとにや……"



文責：ルマンド



た組通信

たぐみつうしん

た組通信では健康に関する
こと、学生総合共済のこと、
日々活動している中で感じた
ことをお伝えします。

10月号

文責：べに、くるん



↑タヌロー

スーパーに秋刀魚が売ってたよ!!

秋を感じるね!! やっぱ10月
は秋刀魚が食べたくなるよね。



塩焼きにして大根おろしを添えたら、
もう最高だよ!!

それに新米も合わせたら、もっ
と最高だね。



↑彼



そうそう。最近はどうも高い
けど、一度は食べたいなあ。

わかる。季節を感じられるものだから、
贅沢してもいい気がする。



想像しただけでお腹空いてきた!!
秋ってやっぱり食欲そる季節だね。



共済掲示板

名大生が実際に給付を受けた共済金支払い事例を紹介します。

右手首の骨折

通院 6 日・固定具あり

→支払共済金 32,000 円

■当時の状況

自転車で移動中、車輪が溝にはまって転倒し、右の
手首を骨折した。

抜歯手術

入院 3 日

→支払共済金 30,000 円

■当時の状況

社会人になる前に不安を取り除くため、親知らずを
すべて抜歯した。

部活中のケガ

通院 3 日

→支払共済金 6,000 円

■当時の状況

部活で試合中、体育館で相手と接触し左ひざを痛
めた。

・病気・ケガでの入院

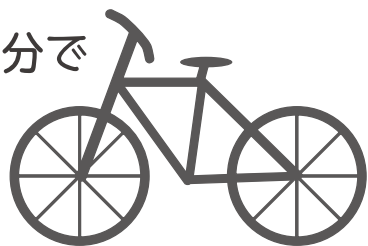
・ケガでの通院 etc……

上記に心当たりがあったら北部厚生会館 1 階の組合員
コーナーまでお気軽にご相談ください。

※詳しい内容については「CO・OP 学生総合共済パンフ
レット」をご覧ください。



自分で

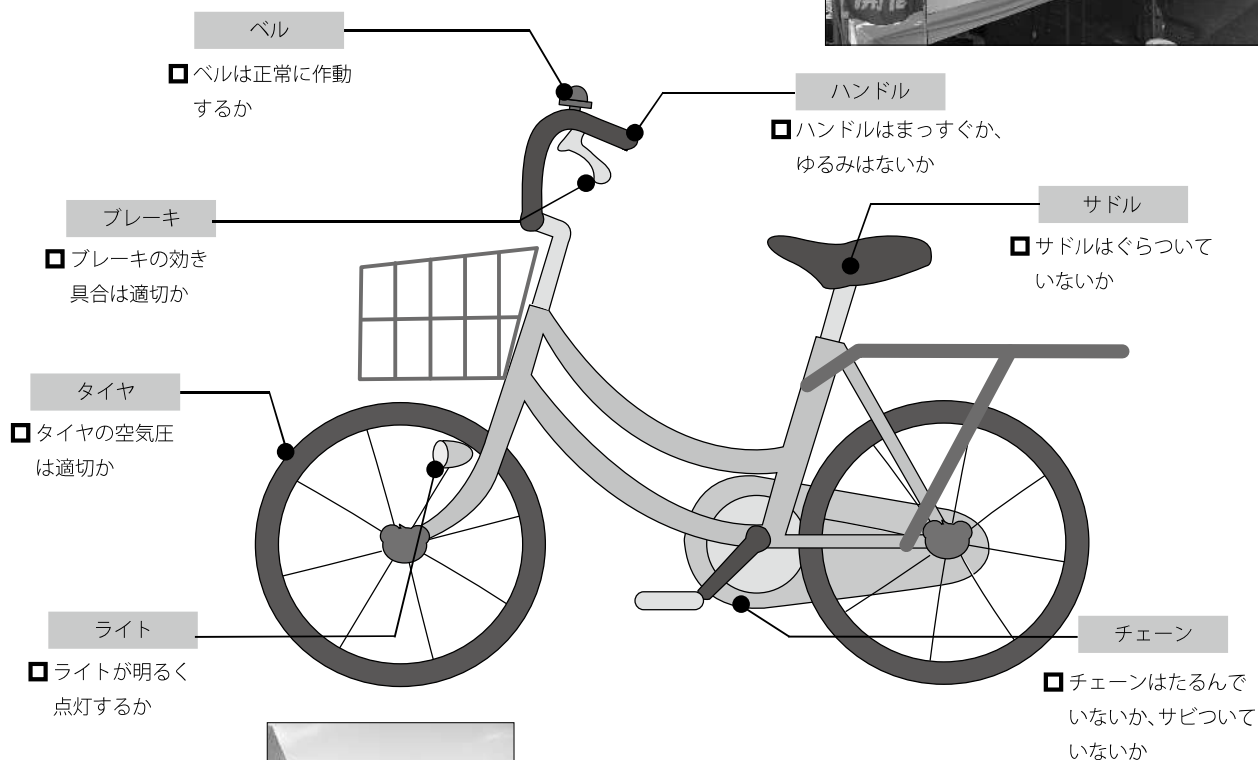


自転車点検

みなさん、ご自身の自転車の調子はいかがでしょう？

自転車はほぼ毎日お世話になる生活必需品ですので、日常的なメンテナンスは欠かせません。そこで、自分でできる自転車点検を紹介しますので、ぜひ下記のチェックリストをご活用ください。

こまめに点検をして事故を未然に防ぎましょう！



点検をして何か異常があったら最寄りの自転車屋さんに持って行って見てもらいましょう。北部購買・南部購買でも自転車を修理してもらうことができます。また自転車の空気入れも北部購買・南部購買に置いてあるので、タイヤの空気が減ってきたときは早めに空気を入れてパンクを予防しましょう。まずは受付カウンターまでお越しください。

名古屋大学の広大なキャンパスでは自転車はとても便利な乗り物です。ぜひ定期的に自転車の状態をチェックして、安全なキャンパスライフを送りましょう。

