

昭和学報

昭和女子大学
〒154-8533 東京都世田谷区太子堂
03(3411)5211
編集発行人 鈴木 円

ベトナムの伝統的衣装調査

生活機構研究科長 猪又 美栄子

伝統的な衣服文化は時代とともに変化している。「もの」としての衣服の保存とともに、どのように着て、どのように生活したかを記録すること、つまり被り物や履物等も合わせた「着装法」の調査・記録・保存が必要である。本学の国際文化研究所の服飾部門の一員として、ベトナムの伝統的衣装を中心とした衣生活調査を行ってきた。私がベトナムに初めて行ったのは、二〇〇三年九月に日中国交樹立三〇周年記念事業「ホイアン国際フェスティバル」のシンポジウムに参加した時である。シンポジウムでは建築・考古・被服・食品科学の各学会において日本とベトナムの研究による研究発表と討議が行われた。被服部門では「日本とベトナムのテキスタイルにおける伝統技術と最新技術」をテーマにシンポジウムとワークショップを行った。

これまでのベトナム調査を振り返ると、様々なドキドキしたこと、ワクワクしたことがある。二〇一〇年九月に南部のフーホイ村を調査した時には村長さんのオートバイに乗せて頂いた。水路の横の細い、でこぼこ道を走った時には、大丈夫だろうかと怖くてドキドキした。振り落とされては大変と、村長さんにはすっかりがみついたので、次の時は三人乗りを提案され、間に挟んで調査場所まで運んでもらった。この調査がなければ、きっと一生経験しなかったことだと思う。ワクワクするのは、新しいことがわかった時である。アオ・ババは、外出時や来客の際に着用される長袖で腰までの丈の上半身用衣服である。腕を見せることは礼儀に反するという理由で袖丈が長い。日常着用しているのは、どの地域でも七〇歳以上の高齢女性である。フーホイの調査では、アオ・ババの袖には古い形式である裁ち出し袖(身頃と袖が切り離されていらない形式)とラグランスリーブが着用されていた。八〇歳以上では裁ち出し袖を好み、所有率は八〇%と大きかった。しかし、八〇歳以下



伝統的な衣服の裁断には、型紙を使用しない

では、「古い形式である」として、着ていないことが分かった。大げさに言えば、伝統的衣装の形式が変化している状況に、ワクワクしたものである。

アオ・ザイは立ち衿、裁ち出し袖で全体にゆとりが多いシルエツトであった。一般の男性のアオ・ザイの形は現在もほとんど変化しておらず、前中心には縫い目がある。しかし、現在の一般的な女性のアオ・ザイはラグランスリーブで、身頃が身体に沿うように胸とウエストにダーツがあり、前中心の縫い目は無い。女性用は衿の高さ、袖の形式、シルエツト、丈など様々に変化している。二〇一四年の中部ホイアンの調査では、一九六〇年代の花嫁のアオ・ザイを見る機会を得た。裁ち出し袖であるが、胸とウエストにダーツがあるので、身体のシルエツトが美しく見える。当時、若い人に流行していたということであった。古いタイプのアオ・ザイから現在のラグランスリーブのアオ・ザイのシルエツトに移行する時期のものと思われる。現在では衿のないもの

や後ろフラスナーの既製服もアオ・ザイとして販売されている。女性のアオ・ザイのデザインにはその時代の流行が見られなく、おしゃれをする、美しく見せるといった役割があるように思う。しかし、八〇歳以上の高齢者の中には裁ち出し袖のアオ・ザイを注文する人もいるということである。理由は、「裁ち出し袖が好き」「慣れている」などである。様々なアオ・ザイのデザインが共存している。

二〇一四〜二〇一六年のホイアン調査では、一九五四年から伝統的衣装を仕立てていた八〇歳の男性に一九五〇年頃の形式のアオ・ババ、クアン、葬儀用衣服の製作を依頼することができた。この調査を通して、ベトナムの若い人達も知らない、昔の日常の衣服の修理、葬儀の習慣を知ることができた。日本の昔の衣生活などとも思い、感慨深いものがあった。

こうした新しい出会いが新たな探究へと結びつく。ぜひ、皆さんも様々な「ドキドキ」や「ワクワク」を探してほしい。(いのまた みえこ)

今月の昭和学報は
ビジネス学生有志が
キャリア・インカレ2017準決勝に進出...(2)
学生200人に聞きました みんなのスマホ事情...(3)
昭和女子大学×沖縄ファミリーマート
学生考案商品を限定発売.....(4)

インターンシップ成果発表会2017で優秀賞

二月六日に日本インターンシップ推進協会が開催した「インターンシップ成果発表会2017」にて、私は理系部門で優秀賞をいただいた。



現場視察した「サンシャイン水族館」の天空ペンギンは、昨年7月にオープンし、話題を集めている



研修でお世話になった大成建設の猪里室長(右)と

株式会社インターンシップに申し込み、九月上旬の一〇日間、水族館の設計を行っている部署で、模型制作と水族館の現場視察の研修に参加した。その後、キャリア支援センターから勧められ、成果発表会に参加することになった。

十一月の秋桜祭に向けて研究室での空間展示の準備に追われ、その翌週には学寮研修に参加したりと、思うように時間が取れない中、報告書と発表会原稿、パワーポイント資料を作成した。発表会当日は、お世話になった大成建設の猪里孝司企画推進室長にもご列席いただいた。大変緊張したが発表を無事に終え、理系部門にて同率首位で優秀賞をいただくことができた。とても夢のある体験をさせていただいた大成建設の皆様へ感謝する。(環境 長嶋星奈)

創立二〇〇周年シンボルマーク(原案)決定表彰式を開催

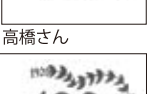
二月二〇日、創立二〇〇周年シンボルマーク(原案)の表彰式を行った。応募総数は九一作品(大学六五作品、中高部八作品、教職員一八作品)。入賞者は次の四名である。

- 最優秀賞 袖山 かれん (環境)
- 高橋 悦子 (中高部)
- 砂川 葉 (環境)
- 長谷雄 翠 (職員)

審査員からは、「学園の一〇〇周年を祝うために深く考えられた作品ばかりであった。中でも、色と形のバランスが良く、未来を見据えたデザインとなっているものを入賞作品として選出した」との講評があった。



写真前列右より長谷雄さん、高橋さん、坂東理事長・総長、袖山さん、砂川さん



最優秀賞の袖山さんは「一〇〇」を囲う様に羽を描くことで、本学で学んだ女性達が世界で活躍して欲しいという願いを込めた。今後、様々な場所で使用されることを楽しみにしている」と述べた。最優秀作品は、シンボルマーク原案として採用され、完成後は学内外の様々な場所で使用される予定だ。

一〇〇周年特設サイト
<https://swu.ac.jp/100th/>
(一〇〇周年委員会)

ビジネス学生有志が キャリア・インカレ2017準決勝に進出

株式会社マイナビとMY FUTURE CAMPUSが運営・主催する国内最大規模の大学生ビジネスコンテスト「キャリア・インカレ2017」(全国から



一〇二六名、二〇四チームが参加)の準決勝が一月二日(日)に、東京都千代田区のマイナビ本社にて開催された。今年度の大テーマは、「New Way, New Life」で、参加五企業がそれぞれ小テーマを設定する仕組み。今回はビジネスデザイン学科今井章子ゼミの伊藤蒼、内山綾、湯浅菜実子の三人のチームが準決勝に進出した。私たちが参加した野村総合研究所(NRI)のテーマは、「世の中にあるデータとNRIの強みを使って、社

「知的財産を活用したビジネス創出」大会で三位入賞

一月二二日に昭和信用金庫で行われたビジネスコンテストで、本学が三位に入賞した。



このコンテストは、企業等が保有する開放特許の活用を目的に学生にそのアイデアを募るもので、私たちのテーマは、「富士通特許を利用した新ビジネス創出」であった。そこで私たちは、「顔画像からの脈拍計測技術を利用した乳幼児健康管理」を提案した。カメラで顔を映し、血液の



輝度を利用して脈拍を測るといふ富士通の技術を、乳幼児の健康管理に活用するものである。保育園では、乳幼児突然死症候群(SIDS)対策に多大なる労力を注いでいることに着目し、その問題を軽減するためにこのビジネスを提案した。



保育園を訪れ、現場の様子を見ることはこれまでない経験だった。また、数多くのミーティングや発表の実践で、ビジネスで活かせる商品開発の流れやプレゼンスキルを学ぶこともできた。(ビジネス 高橋 玲)

現代ビジネス研究所 ダイバーシティ推進機構

シンポジウムを開催

二月二日、「現代ビジネス研究所とダイバーシティ推進機構共催のシンポジウム「日本で活躍する企業のダイバーシティの取り組み」が三部構成で開催された。第一部は、内閣府の方からダイ



バーシティの我が国の現状についての報告があった。第二部では、ダイバーシティを推進している企業四社(日本マクドナルド・カルビー・城南信用金庫・SMB C信託銀行)の方をお招きし、各

社の取り組みについて伺った。第三部では、ディスカッションを行った。ここでは、社会人の方と学生がチームを作り、「自分の会社でダイバーシティマネジメントを導入した場合に出現する問題」について議論した。その後の交流会では、社会人の方とお話させていただく機会があった。シンポジウムに参加して、企業がどのようにしてダイバーシティを進めているのか、現場における「生の声」を聞くことができ、大変有意義な時間となった。(ビジネス 太田理沙子)

先生の研究室訪問 限界に挑もう

横谷馨倫先生

食安全マネジメント学科の横谷馨倫先生は、栄養学や栄養生化学、食品安全学が専門で、現在は「健康食品素材の健康



影響評価」というテーマで、健康食品と医薬品との相互作用などについて研究されている。また先生は、本学の生活科学部管理栄養学科の前身である、生活科学科管理栄養士専攻を卒業され、修士課程へ進まれた。その後、博士課程は社会人大学院生として研究所に勤務されながら修了された。

幼い頃は、おばあ様と一緒に健康番組を見ることが多く、小さい頃から紹介される食品が主体にどのような影響を与えるのか、俗に言う「体に良い」というのは本当なのか、ご自分で確かめてみたいという思いがあったのだとか。

私たちの先輩でもある先生の学生時代についてお聞きすると、朝から晩まで授業があり、日々レポートに追われていたとお返事。そんな毎日を重ねるうちに、初めは一つ一つの科目が独立しているように感じられたが、やがて学びを深めるにつれて、科目同士の繋がりがわかるようになって

り、学ぶ楽しさを知ったのだそう。その頃から勉強することが苦ではなくなると、と横谷先生。大学院進学後も、やはり実験やその準備に明け暮れる日々だったが、一つの疑問が解決するとすぐに次なる疑問が生まれ、分らないことが分かるようになることがとても楽しかったのだとか。学部・大学院と多忙な学生生活ではあったが、新しく開店するお店や美味しそうなお店を見つけて、友人と食事に行くことが楽しみで、代官山や恵比寿のお店に足を運んだそう。どこまでも「食」を追究する横谷先生に、私たちが大学生の間にしておくべきことをお聞きした。「自分の限界値を上げておくように努力すること。若い時に頑張れない人は、年をとっても頑張れない」と横谷先生。学生の今、自分の限界を決めずに努力することによって可能性を広げておけば、将来、辛い、苦しいと感じることがあっても、まだ自分にはできると思えるようになる、と、続けられた。私たちが、在学中に学科の学びはもちろん、プロジェクト活動など多くのことに取り組み、自分の可能性を高めていきたいと思う。(学報委員 齊藤美咲・町田菜々花)

◆光葉博物館ワークショップ 「てんこくつくるんデス」を実施

光葉博物館では、一月六日に篆刻印づくりのワークショップを開催した。博物館学芸員課程を履修する歴史文化学科四年生三名が、館務実習の一環として企画し、当日も指導役となり、運営に携わった。篆刻とは、石、木などの印材に文字を彫ること。月六日に篆刻印づくりのワークショップを開催した。彫り方により、印影の文字が白くなる陰刻(白文)と文字が朱色になる陽刻(朱文)がある。姓名や雅号の他、おめでたい語や詩句なども刻まれる。当日は、約二センチ角の石に、自由なデザインで印を彫り、個性豊かな作品が出来上がった。当館では、深沢秋男名誉教授ご寄贈の篆刻印約二五〇点を収蔵している。二月六日まで開催の「新春収蔵資料展」でその一部を展示している。(光葉博物館)



学生200人に
聞きました

みんなのスマホ事情

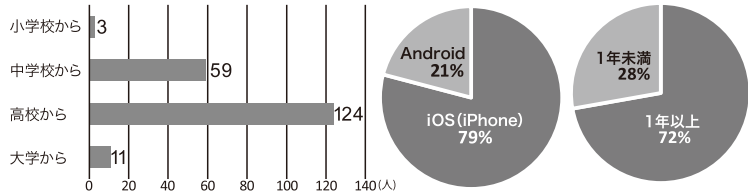
学報委員会では、12月7日～12日、スマートフォンについてアンケートを行った。昭和女子大学の学生の「今」が見えるかも？

*回答はすべて複数回答可とした。

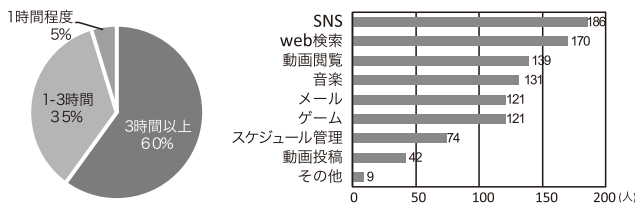
1 現在お持ちのモバイルは何ですか。

スマートフォン……195
PC/iPad……59
ガラ携……3

2 いつからスマホを持ち始めましたか。また現在のスマホのOS、使用期間はどのくらいですか。



3 1日の平均利用時間、またその利用方法は何かですか。



4 よく使うアプリは？ また、オススメのアプリは？

よく使うアプリ				オススメのアプリ			
ブラウザ	Google	Yahoo!	Safari	SNS	ask.fm	Tumblr	Google+
SNS	LINE	Twitter	Instagram	ゲーム	ツムツム	動物タワーバトル	ひよこまみれ
動画/音楽	YouTube	FileTube	V LIVE		旅かえる	A3!	テニスの王子様
ゲーム	アイドルマスター	バンドリ!	B-PROJECT	動画/音楽	Shazam	MusicFM	Spotify
	ポケ森	名探偵コナン	スクフェス	カメラ	BeautyPlus	Foodie	Camera360
画像編集	アイビスペイント	pixiv	Pixir	自分管理	シフトボード	Lifebear(手帳)	waiker(万歩計)
フリーマーケット	フリマ!	メルカリ		その他	睡眠マスター	RETRIP(情報)	NAVITIME(交通)
家計簿	Zaim	おカネコレ			Amazon	ピッコマ(漫画)	dropbox(ファイル)
ファッション	wear	MERY					
料理	クックパッド						

5 スマホを使う授業はありますか。その場合、何コマありますか。

No...85 Yes...106 (1コマ...11 2コマ...4 3コマ...3)

6 スマホを忘れて一番困ることは何か。(自由回答)

連絡できない・スケジュール、時間、授業教室、地図、乗り換えがわからない・電子マネーが使えない・電子定期が使えない・写真が撮れない・音楽が聴けない・気力がでない

アンケートの結果、予想通り多くの学生がスマートフォンを長時間、様々な目的で利用していることがわかった。アプリ、SNSを活用するだけでなく、授業においても使われていることが明らかになった。私たちの生活には「スマートフォン頼り」が多く、ないと困るばかりでなく、何かをする「気力を失う」学生もいることが判明した。スマートフォンに使われるのではなく、マナーを守り上手にスマートフォンと付き合いたい。(学報委員会)

一〇〇周年準備企画 学報アーカイブ

文化講座の舞台ともいえるべき創立者記念講堂は、創立六〇周年を記念し、昭和五五年に竣工した。同年の学報四月号巻頭言には、人見楠郎理事長が「理想の学園を建設しよう——二十一世紀を開拓する若人のために——」と題し、学園六〇周年の節目に、昭和教育を形づくる施設が完成したこととして、「全人教育実践の場としての(中略)今回の創立者記念講堂である。前者はダイナミックな人の魂の交流の場であり、後者は尽きることなき女性文化の湧泉である」と語つ

文化講座

記事からは、著名な方々の講演や舞台芸術に接することで学生生活より豊かにしてほしい、という強い気持ちを感じられた。その思いは今につながっている。坂東眞理子理事長・総長は、九〇周年を迎える年の四月号「世の光となる女性をめざして」で「知的好奇心を発揮し、いろいろな可能性を育ててほしいと、女性教養講座、文化研究講座、学寮研修など多様な機会が用意されています。(中略)「必修だから」と受け身でこなすのではなく、自分を

豊かにする機会だと意識を持って積極的に取り組んでください」と述べられている。文章には、「文化研究講座」のバレエの写真も添えられており、三〇年の時を経て変わらぬ思いが受け継がれていることに「昭和」の伝統を感じた。

記念講堂が竣工した翌年には、三二の特殊研究講座、九つの女性教養講座、二六の文化研究講座が開催され、文化研究講座は、一般の方々とも鑑賞していただくようだ。学報には、毎年講座一覧が掲載され、それによる講座数が一〇〇近くに

あのように世界的に有名なものを身近で直接に触れることができて、感謝の念に堪えない」など、学生の熱い感想が掲載されている。先日私も歌舞伎の講座を鑑賞したが、敷居が高く敬遠していたことを後悔するほど感銘を受けた。このように文化研究講座で、新たな興味を得たり、ディズニーのショーや劇団四季の舞台のように、あこがれの公演を学内で見ることもできる。普段なかなか鑑賞できない公演も多くあり、芸術に触れるきっかけになり、それにより新しい発見もある。一回一回を大事に聴講したいと改めて思う。(学報委員 藪中晴日・山田ひより)



文化講座

ミュージカル「アンデルセン(11/7)

世界中で愛されている物語を生み出したハンズ・クリスチャン・アンデルセン。彼を扱った、劇団四季によるミュージカル「アンデルセン」が上演された。舞台は一八三〇年代のデンマーク。アンデルセン童話「人魚姫」や「醜いアヒルの子

等、愛情あふれる物語が生まれた契機や、そこに込められているメッセージが生き生きと描かれた。音楽はミュージカルで有名なフランク・レツサー氏。親しみやすく、一度耳にしたら忘れられない曲は、私たちがミュージカルの世界へと誘った。そして、最も特徴的なのはバレエシーンの多さだろう。本格的な舞踊シーンは、息を呑むほど美しく、劇団四季の表現力の高さに圧倒された。いつの時代も読者に「愛」を伝えてきたアンデルセン。その童話が長く親しまれてきたわけは、



苦悩の中にあっても、前を向き続ける彼自身の強さにあるのではないだろうか。ミュージカルを観て幼い頃に読んだ彼の物語にこそ、私たちが忘れてはならない人間としての本質が描かれていると感じた。(学報委員 大塚爽風)

「新しい紛争解決」イスラム過激派組織を止めるために必要なこと」

永井陽右氏(11/22)

NPO法人アクセプト・インターナショナル代表の永井陽右氏は、小、中学校時代に行っていたじめを悔い、「人を助ける側」になろうと決意、早稲田

大学ではカウンターテロリズムを学んだ大学一年生の時にソマリア内戦を知り、ソマリア人学生とともに活動を開始。以後、ソマリア人ギャングの社会復帰支援やテロ組織への参加防止のための活動を続けている。制度や政府が機能しない危険な地にも足を運び、現地の方々と真摯に向き合い、彼らのアイデンティティを変えていく。テロ問題は、共感を得

ることに難しく、解決も非常に難しい。永井氏は、問題解決に向けては語学や専門知識や経験値といったことよりも、「強い意志」が大切だという。この言葉は、テロ問題のみならず、何においても言えることだと私は感じた。さらに、テロ問題に対する意識を変えるためには、現地の情報や取り組みを発信し、諦めずに問題を考え続けていくことが重要で、飢餓や人権が脅かされる子ども達が世界にはたくさんいることを常に認識してほしいと続けられた。

自分がそうした情報をどう感じるかを考え続けていきたい。(学報委員 津志田千愛)

昭和女子大学 × 沖繩ファミリーマート

学生考案商品を限定発売

本学と沖繩ファミリーマートの共同企画『島のいいもの見つけた!プロジェクト』への参加は、私にとってひととき感慨深いものになった。この企画が本格的にスタートした時、私は昭和ポストンに留学していた。この



そうした問題にも、学生はもちろんのこと、沖繩ファミリーマートや、みなど食品、伊藤忠プラスティックの方々など、参加者全員の協力を得て、無事に「肉巻おむすび(シークワサー風味)」、「石垣和牛とパイアのペペロンチーノ」、そして「紅芋シチュー」を開発・販売することができた。企業と連携して行うプロジェクトを通して、私たちは様々なビジネスの過程を実践的に学ぶことができた。

この経験を今後の学生生活、就職活動に活かしていきたい。

(ビジネス 佐藤 碧)

全国学生ボランティアフォーラムに実行委員として参加

三月二日〜四日に全国の学生と支援者が集う学生ボランティアフォーラムが行われる。全国から集まった学生がボランティアについて考え、意見を交換する場である。今回のフォーラムの「ふ



みだす一歩、つながる一歩」というスローガンのもと、開催に向けて三人の学生委員で準備を進めている。当日のプログラムは、オープニングシンポジウム、学生委員による一分野の分科会、

クロージングシンポジウムと大きく三つに分かれている。私は、「子どもへの貧困・学習支援」の分科会を担当し、こどもの未来のために学生が今できることを考える。準備では、うまくいかないことや戸惑いもあるが、実行委員として全国の学生と一つの目標に向かっていくことは、幸せなことだと実感している。全国の学生五〇〇人以上と出会える貴重な場でもある。ぜひ多くの方に参加していただきたい。

(ENV O 柴田朝暉)

地域連携センター公開講座

「ジェイン・オースティンと女性たち」を聴講して

今年、イギリスの小説家ジェイン・オースティンの没後二〇〇年の記念の年であり、イギリスでは彼女の肖像入りの一〇ポンド札が発行された。私は子供の頃から一八・一九世紀のイギリスを背景とした作品が好きで、ジェイン・オースティン『高慢と偏見』は愛読書のひとつであった。作品には、当時のイギリス社交界を描写した場面が多く、私には理解できないことが多くあったが、金子弥生先生による本講座を聴講し、当時の階級制度や男女の社会的地位、出合いの場である「舞踏会」など、今はない文化について理解を深めることができた。



時代や社会的背景が異なっても、現代の読者が作品を楽しめるのは、普遍的な魅力があるためである。ぜひ、皆さんにも一読をお勧めしたい。

(ビジネス THE XINXIN)

地域連携プロジェクト〜女子高生に世界を見てもらおう〜 第5回エッセイコンテストの優勝者は 熊谷女子高の梅澤さん

「地域連携プロジェクト」女子高生に世界を見てもらおう エッセイコンテスト」は今年度で五回目を迎えた。



優勝者は、埼玉県立熊谷女子高校三年の梅澤優子さん。「女性の力を利用して活力ある社会へ」に決まり、去る一月一日、金子朝子学長より表彰状が手渡された。

同コンテストの審査基準は日文の間山智賀さんと考えた。テーマに沿った主張を書くには、体験談などの前提を述べ、その中に自分の主張を埋め込ませず、簡潔明瞭にまとめる必要がある。書き手の技量が現れる。梅澤さんはその点が優れていた。副賞はボストン短期留学で、プロジェクトメンバーがその費用を調達中だ。

(日文 小池美咲)

行事予定

- 2月 4日(日) B日程試験(入試で使用する建物への入館不可)
- 2月 6日(火) 後期授業終了、図書館長期貸出開始(〜3/19)
- 2月 7日(水) 特別補講日
- 2月 8日(木) 特別補講日、学年末研修期間開始(〜3/10)
- 2月 9日(金) 一斉追試験
学内合同企業説明会(12:30)(平成30年3月卒業予定者対象)
- 2月10日(土) 1年生対象英語統一テスト(英・国・ビを除く)
- 2月13日(火) 教職課程履修ガイダンス(総合教育センター主催)(午前中)
年度末理事長・総長、学長講話、STUDENTS OF THE YEAR(13:30全学科)
第3回就職ガイダンス(15:00※講話終了後)
- 2月14日(水) 図書館学生選書ツアー
- 2月15日(木) A0・推薦入試、スクーリング設定日
- 2月16日(金) 大学院2月期入学試験(生活機構学専攻(後期博士課程)のみ)
- 2月17日(土) 大学院2月期入学試験
- 2月24日(土) 大学院2月期入学試験 合格発表

インフルエンザを予防しよう! 健康習慣を身につけよう!

細菌やウイルスなどに感染することによって引き起こされる感染症。冬に流行するインフルエンザは、その代表といえます。風邪だと思ってもインフルエンザに感染していることもあり、症状があれば早めに医療機関で受診する心がけましょう。

風邪やインフルエンザなどを予防するためには、食事前や帰宅時のうがい・手洗い、マスクの着用、十分な睡眠やカラダを冷やさないなどを習慣化することが大切です。カラダが冷えると細菌やウイルスなどが侵入しやすい状態になり、感染症にかかりやすくなります。

冷え対策としては、カイロや湯たんぽを使って首・手首・足首を温めること以外に、カラダを動かして血流を良くすることも重要です。

手軽な運動として、第二の心臓とも呼ばれる「ふくらはぎ運動」がおすすめです。ふくらはぎ運動は、足のかかとを上げてつま先立ちをしておろす、この一連の動作を繰り返すだけ。椅子に座った状態でも足首を上下させることで、血流が促進され、冷えの改善、さらにはむくみの解消にもつながります。1日1分でも2分でも、電車の中や歯みがきの時間などに行うなど、生活の中に運動を取り入れてみてください。

現在の生活習慣が年齢を重ねるごとに症状や疾患として現れることもあり、生活の自立を目指す学生時代から健康習慣を身につけることが大切です。疾病予防、健康の保持増進のためにも、自分の健康習慣を見直してみよう。(保健管理室)