

HANAMIZUKI

はなみずき

vol. 27

2008年 秋季号

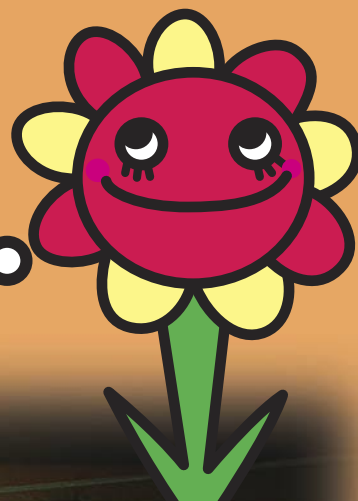
山陽女子短期大学

〒738-8504 広島県廿日市市佐方本町1-1
TEL (0829) 32-0909 FAX (0829) 32-0981

<http://www.sanyo.ac.jp>

印刷 株式会社有文社

山陽女子短期大学



第45回

陽月祭

大学祭を終えて



大学祭実行委員長

食物栄養学科
栄養管理コース 2年
大森 理恵

今回、陽月祭を終えて本当にいい仲間に出会えたと感じました。笑顔いっぱいでした。笑いが絶えないマイペースな2年生。1人1人に支えられ、みんなで助け合ったからこそ、陽月祭は大成功に終わったと思います。

私が委員長を任されたとき、どうしようという不安と、どうにかなるだろうという楽観的な考えでした。しかし、委員長とともに出版局長も任せられ、不器用な私には同時にこなすことはできませんでした。そのせいで、パンフレットの出来上がりも遅れ、局ごとの進行状況もきちんと把握できなかったため、みんなにとっても迷惑をかけたと思います。

大学祭が近づくにつれて、色々と悩む事が多くなり、イライラしてしまった時もありましたが、話を聞いてくれる仲間がいて、とても助けられました。

委員長として頼りなかったけど、この経験が自分をより一層成長させてくれたと思います。また、みんなで大学祭成功という目標を持ち、夢に向かって頑張った事で本当に沢山のものを得ることができたと思います。友という宝物も…。

この45期メンバーで大学祭をやれて本当に良かったです。忘れないうえ！ みんなありがとう！

科展



【心理学展】



【喫茶バザー】



人間生活学科

【介護福祉展】

【食料自給問題
と
地産地消】

【食品バザー】



食物栄養学科

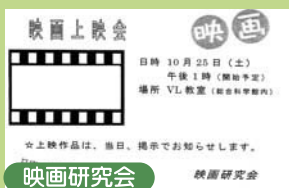
【加工バザー】

【寄生虫
水質検査
紫外線】

臨床検査学科



サークル展示



豪州医療福祉研修

(2008年9月2日～9月13日)

食物栄養学科 栄養管理コース二年

宮本 幸苗

12日間の研修は、ブリスベン市内観光、オーストラリア特有の動物との触れ合い、高齢者福祉施設の訪問、食事宅配ボランティアへの参加、病院訪問、歴史文化資料館、市役所見学、地元の小学校や高校の訪問、ゴールドコーストでのショッピング、ホームステイなど内容の濃い研修ができました。

研修を通して地元の人と触れ合え、地元の人を思いやるいろいろなことがありました。特に、高齢者の方々とは老後を同じ世代の仲間と楽しんでも暮らすという考えには、日本と違う考え方を身につけて、良いなと思いました。

食事宅配ボランティアでは、高齢者の自宅に食事を宅配しました。みんなこの食事を楽しみに待っているのが体験してよく分かりました。このボランティアで密かに夢であったハグを実現させました。日本から持って行ったプレゼントを食事と一緒に渡すと、とても喜んでくれ、ハグをしてくださいました。こんな体験ができて本当に嬉しかったし、涙が出そうなくらい感動しました。

ホームステイをして一番勉強になったのは言葉の大切さです。何をしたいのか、何をしたいのかを言葉にして伝えることは本当に大事なことであったと思います。優しきVICKERFファミリーの家にホームステイができて本当に幸せでした。短い間だったけど、家族のことは一生忘れられないし、大切な存在です。また会いたいです。

この研修のひとつひとつがいっぱい思い出で、本当に楽しかったです。



学

外

実

習

栄養士実習(保健所)

呉市保健所(2008年9月1日～5日)

食物栄養学科 栄養管理コース二年

松岡 希

私は、今回の実習へ行かせて頂くまでは、保健所の栄養士の方がどのような働きをしているのか、あまりイメージがありませんでした。

しかし、実際に実習へ伺うと、主に保健業務をされていることが分かりました。

保健所は地域の住民なら誰でも利用ができて良い反面、対象者の思考がさまざまで、特に集団に栄養指導をする場合は難しい様でした。しかし、

栄養士の先生は、まずは自分が大切だと思うポイントをおさえ、そこから話を広げていくそうです。さまざまな栄養指導を見学させていただき、個人の意見に耳を傾けることなどの大切さを学びました。しかし一方で、保健所は地域との結びつきが強いのか弱いのか分かんず、もともと住民との結びつきが強い所になれば良いと思いました。保健所の役割とは何か、今一度考える必要があります。

栄養士実習(高齢者福祉施設)

第二回この園(2008年9月8日～12日)

食物栄養学科 栄養管理コース二年

近藤 理絵

5日間の実習を終えて、いろいろなことを学びました。

特別養護老人ホームでは利用者一人一人に合わせた調理をする難しさ、さらに選択食というの食は、「このくらいで大丈夫だろう」と考えるのではなく、「これで大丈夫なのだろうか」と考えて作らなければいけないことが分かりました。調理の面では、自分が思っていたこと以上の事をさせていただき、とても嬉しかったです。しかしその分、とても大変でしたが、沢山の経験をすることができました。

栄養指導では、しっかりと勉強したつもりが、質問に答えられなかったりして、すごく失礼だったし、もっと勉強をしなければいけないと改めて思いました。

5日間、大変だったり、難しかったり、楽しかったりといういろいろでしたが、貴重な経験ができて良かったです。

栄養士実習(保育所)

甘日市立宮内保育園(2008年9月1日～5日)

食物栄養学科 栄養管理コース二年

井口 沙緒理

あれだけ緊張していたのに、終わってみるとあつという間でした。振り返ってみると本当に中身の濃い5日間でした。

学校で学んだ衛生面や温度管理などがきちんとされており、大事な勉強なんだと改めて実感しました。調理員の方々も忙しい中、私の今後に関立つことをたくさん教えて下さいました。

園児も『今日も美味しい給食作ってね!』や『美味しかったよ!』と言ってくれ、それが本当に嬉しくて頑張ろうという気持ちになりました。

学校での実習で栄養士になりたいという気持ちが増していましたが、今回のこの実習で更にその気持ちが増しました。素敵な仕事だと思います。本当に良い経験、良い出会いの出来た5日間でした。関わってくださった全ての人に感謝です。

医療秘書実習

(2008年8月25日～29日)

人間生活学科 医療事務コース二年

吉村 希美

私は夏季休業中にJ.A.広島総合病院で5日間の医療秘書実習をさせていただきました。私が配属された診療情報管理科は、入院カルテを管理する部署で、カルテをいつでも見やすいように管理し、医師や看護師が仕事をスムーズにできるようにサポートしています。実習を通して学んだことは、患者様が来院しやすいような病院にしたい、患者様が医療スタッフの大切な仕事だということ、命の大切さです。実習を終え、医師や看護師、患者様のために働くことのできる医療事務員になりたいという思いが一層強くなりました。



施設見学実習

(広島市医師会臨床検査センター)

(2008年9月24日・26日・10月2日)

臨床検査学科 臨床検査コース二年

小倉 美沙

日本で一番大きな医師会立検査センターであることに驚きました。私が今まで見学させていた検査室に比べ、広く測定機器がたくさん並んで、部門ごとの専門性の高さや、普段見ることの出来ない機器について知ることが出来ました。

検査内容も必要な知識も部門ごとに違っていますが、それぞれの部門が連携し、検査業務という一つの流れが出来ていました。検査技師間でのチーム医療なのだと感じました。

講義では、現場で起こる事故とその対処法を聞き、事故やミスに対する注意力和同時に、検査の結果には責任と自信を持つことが臨床検査技師の心構えとして必要だと理解しました。



病院見学実習(広島鉄道病院)

(2008年9月24日・25日)

臨床検査学科 臨床検査コース二年

中川 幸架

私は検査がどのような環境の下で行われているのか実際に見たことはありませんでした。見学実習ではそれを含め貴重な体験をさせていただきました。

実習で強く印象に残ったのは、大きくて精密な機械の数々でした。それらは検体の取り換えなどの医療ミスを防ぐために、知識ある人間の管理の下で操作されています。責任の大きな仕事だと改めて感じました。今はしっかり知識を身に付ける時期だと思うので、今まで以上に勉強を頑張ります。



生活福祉演習Ⅰの講習

(2008年8月24日～27日)

人間生活学科 医療事務コース二年

品部 祐希

夏季休暇中に日赤で開かれた家庭看護法の講習会に参加し、多くのことを学ぶことが出来ました。実際にベットから車椅子への移乗など大変難しく感じましたが、丁寧に教えていただき基本を身につけることが出来ました。またお年寄りの体や心についても学ぶことが出来、相手を尊重して、あせらずゆっくりと見守ることが大切だと教えていただきました。

介護とは、相手の方が出来ないところだけを手助けするのだと知り、自分の認識を覆されました。いつも身近な人が看護を必要とするかも知れません。困っている人を見かけたら今回学んだことを実践したいです。



生活福祉演習Ⅱの講習

(2008年9月1日～4日)

人間生活学科 医療事務コース二年

播磨 早紀

夏季休暇中に日赤で開かれた救急法の講習会は、朝早く満員電車と格闘しながらの参加でしたが、受講してとてもよかったと思っています。三角巾を使った包帯の方法や、心肺蘇生法といった学校の授業では学ぶことの出来ない実践的なことをたくさん身につけることが出来ました。特に、骨折した時の固定法は大変興味を持ちました。今回学んだことを生かして、怪我をしている人や倒れている人を見かけた時は、勇気を出して行動したいと思います。



学 外

インターンシップ(株)君田エントティワン

(2008年9月3日～11日)

食物栄養学科 栄養調理コース二年

西川 佳織

今回、初めて実際の職場で働かせていただき、最初は緊張しましたが、多くの事を経験する事ができ、本当に充実した1週間になりました。

学校の調理実習とは違い、お客様に提供する料理を初めて作り、衛生管理の重要性などを知ることができました。

厨房では、仕事の空き時間に野菜を切る練習をさせていただきながら、包丁の持ち方や姿勢を直すことができ、最後には行く前と比べて、野菜を細かく切ることができるようになりました。

接客もさせていただき、お客様への心配りは本当に大切だと実感しました。

営業も見学させていただき、多くの人と話すことで、自分が知らないことなど、沢山のことを教えていただきプラスになることが分かりました。

今回の実習を通して、最初は何をすればいいのかが分からず、戸惑うことが多くありましたが、職場の皆様は沢山の事を親切に教えていただき、慣れていくことができました。

今回の実習で学んだ事を、これからの将来に役立てていきたいと思っています。

インターンシップ(三次市役所)

(2008年9月3日～11日)

人間生活学科 ーティビネスコース二年

畑中 浩香

夏季休業中に三次市役所の情報課でインターンシップをさせていただき、様々なことを学ぶことができました。実習前はパソコンでプログラムを作る部署だろうと思っていたのですが、実際は情報セキュリティ施策や地域の電線工事の確認など、幅広い分野の仕事がされていました。市役所職員として、周りの規範になるように行動しなくてはならないことも知りました。実習で現場の仕事を知ることができ、とても良い経験になりました。

実 習

健康ランニング

(2008年9月7日)

食物栄養学科 栄養調理コース二年

岩本 麻美

運動不足を解消したいというのが受講のきっかけでしたが、授業で25分走るだけでも辛く、何度も辞めようかと思いました。しかし、後悔したくないという気持ちで私を後押ししてくれました。走っていると、とても辛い瞬間があるのですが、それを超えると走る事が楽しく、自分の成長を感じました。

ハーフマラソン当日は、大変緊張しましたが自分のペースを保ちつづりました。途中で歩いてしまった時、スタッフの方々が「頑張れ」と声をかけてくださりとても勇気付けられました。制限時間内にゴールは出来なかったけれど、最後まで頑張れたことに大きな感動を覚えました。

これからの人生色々な苦労があっても、このマラソンのことを思い出せば、なんでも乗り越えられそうな気持ちになりました。



アウトドア演習

(2008年9月25日～26日)

食物栄養学科 栄養調理コース二年

河本 悠里

「ハイキングは歩くだけで楽だ」と甘く考えて参加したアウトドア演習でしたが、実際には急な坂や階段が多く、思った以上に大変な思いをしました。しかし、歩いていく途中で見た景色は上に行けば行くほどきれいで、頂上に登った時の達成感は言葉で言い表せないほど最高の物でした。2日目のネイチャーゲームは、自分の持つ視覚や聴覚などの五感を、自然と触れ合いながらフルに活用するゲームで、研ぎ澄まされた感覚を養うことが出来ました。

このアウトドア演習に参加して「健康」について考えることはもちろんですが、体を動かすことの大切さや素晴らしい景色を再認識することが出来ました。



アウトドアクッキング

(2008年9月17日)

食物栄養学科 栄養調理コース二年

影山 ひかり

9月17日は待ちに待ったアウトドアクッキングでした。私たちの班のメニューは、照り焼きバーガー・照り焼きチキンバーガーとバナナのフリッターです。屋内で料理をする時は、コンロのつまみをひねるだけで火が簡単に点くのに、野外で火を熾すことは思った以上に大変で着火した時にはとても感激しました。普段電気やガスや水があつて当然の生活を送っていますが、今回のような経験をすることで、それらのありがたみを感じることが出来ました。

野外での体験を通して、料理の味はもちろんですが、食べる時の環境も美味しさに大きく影響することを感じました。また、皆と助け合うことの大切さも感じつつ、楽しい時を過ごすことが出来ました。



国内食生活事情(京都)

(2008年8月25日～26日)

食物栄養学科 栄養調理コース二年

下江 福

ずっとお腹がいっぱいの旅でした。京会席は高雄の川床料理をいただきました。横を流れる川の音を聞きながら、風情のあるところでじっくり食事をしたのは初めてで、貴重な経験だったし、とても美味しかったです。

精進料理は住職の話聞き、これからは、食事が出来ることの意味を考えながら食事をしたいと思いました。

和菓子作り体験では、職人さんが作るスピードと技がすばらしく、実際に体験してみると、一工程ごとに注意するところが多くて、凄く難しかったです。繊細な作業だと思いました。

今回の研修では、様々な味・場所・人・技を体験することができて楽しかったです。



医療事務技能審査試験で 教育優秀校表彰

平成19年度医療事務技能審査試験において、全国250校の受験校の中から、本学が優秀な20校に選ばれ、教育優秀校として表彰されました。短大で選ばれたのは本学だけです。この試験は診療報酬請求事務業務に関する能力だけでなく、患者接遇やコミュニケーションの技能も問うもので、医療機関から高く評価されています。自主的に勉強会を開いてわからない箇所を教え合うなど、互いに協力しながら切磋琢磨して合格を目指した学生たちの努力が今回の表彰につながったと思います。



ファミマとお弁当でコラボ!

(株)ファミマート企画の『全国女子大生フェア』で中国・四国地区代表に本学が選ばれ、お弁当を共同開発しました。

本学の代表として、栄養調理コース2年生の5名(青木聡美さん・白田愛さん・小田原愛子さん・下江福さん・堀明子さん)が力を発揮しました!在学生対象のアンケートを基に、夏休み中から何度も企画会議を重ねてきました。「中国・四国の食材にこだわったお弁当を作ろう!」というテーマで、『チキンと五穀米弁当』が完成しました。10月28日(火)・11月17日(月)の間、中国・四国(9県)のファミマート全店において390円で販売されました。



広島「もみじの会」

8月17日から5日間にわたり、小児糖尿病患児のサマーキャンプが広島臨海少年自然の家において行われました。本学からは栄養管理コースの学生7名が、文教女子大学、県立大学の学生とともにボランティアスタッフとして参加しました。医師、歯科医師、看護師、臨床心理士、検査技師、薬剤師、保育士、栄養士ほか多くのスタッフとともに食事、運動、インシュリン注射など日常生活のあらゆる場面で血糖コントロールの方法を学ぶ子供たちのお手伝いをしました。子供たちとふれあい、現場の医療関係者とも話をする中で、学ぶことが多いキャンプとなりました。12月にはクリスマス会もあり、美味しい糖尿病病食を皆さんにふるまいます。



食育教室

8月3日にエデュパークの子供達を対象に食育教室を開催しました。

本学の寺岡千恵子先生による調理実習で、三色そばろ(はん)はるさめサラダ、豆腐とわかめの味噌汁、カッテージチーズを作りました。

小学1年生から6年生までが班ごとに分かれ、高学年が低学年の友達を助けながら、みんなで協力して実習を行いました。料理の途中で少しの失敗はありましたが、どの班も大成功でした。子供達も自分達で作った(はん)に「おいしい!」と大感激でした。



スイーツハウス

「スイーツハウス」はお菓子作りのサークルで、菓子製造業の営業許可を取得し、月に1回、安佐南区大町の「JA交流ひろば」とれたて元氣市」で広島県産の旬の野菜や果物を使用したお菓子を開発し販売しています。

11月1日・2日に開催された「とれたて元氣市」7周年感謝祭」では、5種類のお菓子をお菓子を販売し、すぐに完売するほどの大盛況でした。

お客様のの中には、毎月

の販売を楽しみにしてくださっている方がいらつしやうたり、野菜や果物を作っている農家の方のお話が直接聞けたりと、メンバーは貴重な経験ができています。



ひろしまフードフェスティバル

10月25日・26日に開催されました「ひろしまフードフェスティバル」(JAグループ広島主催)に今年も参加いたしました。

「スイーツハウス」のメンバーが昨年同様「食の提供ゾーン」で広島県産のグリーンレモンとわけぎを使った料理を紹介し、料理の販売とレシピ配布を行いました。

食品の産地偽装などの問題が騒がれている中、学生達が考えた広島県産の農産物を使ったアイディアレシピで消費者に「地産地消」のアピールをしました。

販売商品も大好評で、両日ともに完売いたしました。



中学生の体験学習会の開催

国民の科学技術について興味・関心を深めるため、地域の児童生徒や住民を対象とした学習活動を推進する「地域活動支援」が独立行政法人科学技術振興機構(JST)により平成19年度より実施されております。

本学・臨床検査学科ではこの学習会を7月21日にJSTの支援と廿日市市教育委員会の後援を受け、さらにJA広島総合病院の協力を得て行いました。テーマは「ヒトの細胞を顕微鏡で観察してみようー正常細胞と異常細胞ー」で、参加者は中学1年生から3年生の生徒約40名が参加しました。午後1時から細胞の基本構造の講義を行った後、実際に血液標本を作製したり、血液や喀痰などの作製済みの標本を染色し、これらを顕微鏡で観察しました。生徒たちは初めてみる正常細胞や異常細胞について質問したり、メモリスティックに読み込ませるなど実に熱心に学習していました。アンケートからも「勉強になった」、「また行ってほしい」などの意見が多く聞かれ、今後も継続していきたいと考えています。



卒業・生・頑・張・つ・て・ま・す

「新たな可能性をめざして」

平成18年 人間生活学科 生活介護コース卒

岡元 絵梨歌



私は今、広島パークヒル病院・西広島幸楽苑の老人保健施設で介護士として働いています。一年、二年…と経つにつ

れ、やりがいや達成感を感じ、余裕を持ちながら職務に就くことができるようになりました。

早いもので、卒業してもうすぐ三年が経ちます。途中たくさん壁にぶつかり挫折を味わいましたが、そこで諦めるのではなく、乗り越えることで自分の成長につながるのだと感じました。また、ものの見方を変えようと新たな発見があり楽しく仕事ができることも気づきました。

職場での責任も増し、格闘することが多く、時と場合に応じて的確な対応がでさずに思い悩んでしまうこともあります。が、そうした中でも利用者の方々に感謝されたり、喜んでいただいたりすることで私自身も楽しく充実した日々を過ごしています。

それから、短大で出会った先生方が、卒業後も気楽に相談にのつて下さりとても有難く思っています。今、介護福祉士の資格取得に向け、受験資格の三年という実務経験を積みながら、日々の業務に携わっています。まだまだ修行の身ですが、利用者の方々も私自身も笑顔になれる介護福祉士を目指していきたいです。

私の合格体験記

平成17年 食物栄養学科 栄養管理コース卒

濱田 絵里



私は委託会社に入社して県北の特別養護老人ホームへ配属されました。始めは慣れない仕事にミスも多く、辞めたいとばかり思っていました。でも徐々に慣れて、やりがいを感じられるようになり三年間勤めることができました。

短大を卒業した直後は管理栄養士の資格をとりたいたいと張り切っていましたが、日々の業務に追われて全く勉強が手に付かない状況でした。そんな私が国試の勉強を始めたのは三年目の秋からです。最初の模試では忘れていたことがほとんどで散々な結果でした。本当にゼロからのスタートでした。勉強はしんどかったけど、久々に学生時代に戻ったようで楽しく、友達と一緒に頑張ることで励みになりました。職場の人も勉強なら仕方ないと休んで勉強会に行くことを応援してくれました。

これから国試を受験しようと考えている方は、周りの人に宣言しておくことの良いと思います。私の場合はいい意味で自分を追い込むことができました。私はコツコツ勉強している時間がなかったので参考書や問題集はあまり手を広げず、自分に合った物を見つけて繰り返し勉強しました。こうして合格できたのは先生、友達、家族、職場の方々の協力があったからだと思います。仕事と勉強の両立は本当に大変でしたが、努力が報われ嬉しく思っています。皆さんもがんばってください。

これまでをふりかえって

昭和55年 広島医学技術専門学校卒

横山 富子



私は、専門学校卒業後、J・A広島総合病院で臨床検査技師として働いています。担当は生化学検査で、検査室に

集まってくる検体を機械で測定し、肝機能、腎機能や腫瘍マーカーなど様々な検査結果を臨床側に報告しています。毎日、精度の良い正確な結果が出せるよう、日々機械のメンテナンスに気を配りトラブルで診療に支障をきたさないよう努力しています。

最近では、チーム医療の大切が叫ばれ、検査技師もメンバーの一員として参加するようになり、知識のレベルアップが必要になつてきています。勤め始めると、つい日常の業務に追われ、何気なく一年経っていたという事が多々あります。忙しい中でも自分の目標を持ち、飛躍的な進歩を続けている医療に取り残されることのないよう、常に知識の吸収に努めていくことが大切だと思っています。でも、ストレスの多い昨今、気分をリフレッシュできる趣味を何か見つけておくことも大切な事のひとつだと思います。ちなみに私は今、エアロビクスにはまっています。汗をかいた後の爽快さは最高です。

山陽女子短期大学2009年度入試

臨床検査学科

入試区分	出願期間	試験日	可否通知発送日	入学金納入期限
一般入試	I 期 2009年1月9日(金)~ 2009年1月30日(金) 必着	2009年2月5日(木) 9:30~	2009年2月9日(月)	2009年2月20日(金)
	II 期 2009年2月13日(金)~ 2009年2月27日(金) 必着	2009年3月4日(水) 9:30~	2009年3月6日(金)	2009年3月18日(水)
	III 期 2009年3月2日(月)~ 2009年3月13日(金) 必着	2009年3月19日(木) 9:30~	2009年3月24日(火)	2009年3月31日(火)
特別入試	社会人 ~2009年3月18日(水) 必着	2009年1月17日(土) 2009年2月21日(土) 2009年3月21日(土)	2009年1月20日(火) 2009年2月24日(火) 2009年3月24日(火)	2009年1月30日(金) 2009年3月6日(金) 2009年3月31日(火)

人間生活学科・食物栄養学科

入試区分	出願期間	試験日	可否通知発送日	入学金納入期限
推薦入試	自己 ~2009年3月18日(水) 必着	2009年1月17日(土)	2009年1月20日(火)	2009年1月30日(金)
		2009年2月21日(土)	2009年2月24日(火)	2009年3月6日(金)
		2009年3月21日(土)	2009年3月24日(火)	2009年3月31日(火)
一般入試	I 期 2009年1月9日(金)~ 2009年1月30日(金) 必着	2009年2月5日(木) 9:30~	2009年2月9日(月)	2009年2月20日(金)
	II 期 2009年2月13日(金)~ 2009年2月27日(金) 必着	2009年3月4日(水) 9:30~	2009年3月6日(金)	2009年3月18日(水)
	III 期 2009年3月2日(月)~ 2009年3月13日(金) 必着	2009年3月19日(木) 9:30~	2009年3月24日(火)	2009年3月31日(火)
特別入試	外国人留学生 ~2009年2月18日(水) 必着	2009年1月17日(土) 2009年2月21日(土)	2009年1月20日(火) 2009年2月24日(火)	2009年1月30日(金) 2009年3月6日(金)
	社会人 ~2009年3月18日(水) 必着	2009年1月17日(土)	2009年1月20日(火)	2009年1月30日(金)
	中国引揚者等子女 ~2009年3月18日(水) 必着	2009年2月21日(土) 2009年3月21日(土)	2009年2月24日(火) 2009年3月24日(火)	2009年3月6日(金) 2009年3月31日(火)

※大学入試センター試験利用入試

保健室だより



健康管理担当
看護師
神保 弘子

最近よく耳にしますが、便秘がちな若い女性が年々急増しているようです。朝食ぬき、小食、食べ物の繊維不足、水分不足等が原因だと言われています。がまん癖、便意を我慢することを繰り返すと、便意を伝える刺激が脳に届かなくなり便秘の習慣がついてきます。便秘が起きた時は必ずトイレに行く習慣をつけましょう。

どういう状態を便秘というのか。

自然な排便のメカニズムが乱れ、排泄物が長時間腸内にとどまり、不快を感じる状態です。健康な成人は一日一回の排便がありますが、人によっては二〜三日に一回の人もあります。その場合でも自分が満足できる排便があり、残便感を感じない場合は便秘とは言いません。逆に毎日排便があってもスムーズに排泄できず、残便感など不快感を伴う場合は便秘とみなします。

便秘が悪化すると色々な病気を併発します。

便秘が長期間続いている時、腹痛、吐き気などで困った時は、恥ずかしがらずに保健室の扉を叩いてください。

貸借対照表 (山陽女学園)

(H20.3.31 現在)

(単位: 千円)

資産の部		負債・基本金・消費収支差額の部	
科 目	19年度末	科 目	19年度末
固定資産	4,488,879	固定負債	746,092
有形固定資産	3,929,175	流動負債	341,568
その他の固定資産	559,704	負債の部合計	1,087,660
流動資産	739,326	基本金	
		基本金の部合計	6,645,208
		翌年度繰越消費支出超過額	2,504,663
		消費収支差額の部合計	△2,504,663
資産の部 合計	5,228,205	負債・基本金・消費収支差額の部合計	5,228,205

平成19年度消費収支計算書 (山陽女学園)

(H19.4.1 ~ H20.3.31)

(単位: 千円)

収入の部		支出の部	
科 目	決算額	科 目	決算額
学生生徒等納付金	944,366	人件費	804,495
手数料	20,916	教育研究経費	395,037
寄付金	3,420	管理経費	156,953
補助金	350,666	借入金等利息	19,251
資産運用収入	6,139	資産処分差額	847
事業収入	46,458	徴収不能額	0
雑収入	35,778	消費支出の部合計	1,376,583
帰属収入合計	1,407,743	当年度 消費支出超過額	17,355
基本金組入額合計	△48,515	前年度繰越 消費支出超過額	2,505,157
消費収入の部合計	1,359,228	基本金取崩額	17,850
		翌年度繰越 消費支出超過額	2,504,662

※財務関係書類については、学校法人山陽女学園情報公開取扱規定に基づき閲覧することができます。



2008年度 第28回

山陽女子短期大学公開講座(後期)

テーマ「快適なくらしを求めて」
“こころとからだ”のお手入れ

開 講 時 間	13:30 ~ 15:00
定 員	80 名
受 講 料	1,000 円 (5 回分)
会 場	山陽女子短期大学内

講座内容及び講師

- 第1回 11月 1日(土) きれいなお部屋でこころもスッキリ … 江川 佳代
片付かない!イライラさようなら
～こころのお手入れ①
- 第2回 11月15日(土) 気軽にできるエクササイズ …… 鈴木 理
～からだのお手入れ①
- 第3回 11月22日(土) 美肌を生かすメイクと装い …… 坂井 由紀子
～からだのお手入れ②
- 第4回 11月29日(土) 食事で美肌を作りましょう(実習) … 中尾 信子
～からだのお手入れ③
- 第5回 12月 6日(土) ストレスためずに元気をためよう … 八島 美菜子
～こころのお手入れ②

保護者会のお知らせ

在学生の保護者を対象とした保護者会を以下の日程で実施します。詳細については後日お葉書でお知らせいたします。多数のご出席をお待ちしております。

- 期 日 平成21年3月20日(金・祝)
- 会 場 山陽女子短期大学
- 内 容 学生の指導体制(教務部・学生部)
就職支援体制(就職指導部)
チューターとの個人面談

Congratulations!

〔2008年4月～9月 検定試験合格者〕

(人)

試 験	1級	準1級	2級	準2級	3級	初級
第75回日本語ワープロ検定	1	1	9	5	4	
第73回情報処理技能検定(表計算)	4		9		1	
第35回ビジネス実務マナー技能検定			4		1	
第43回ビジネス文書技能検定			1		1	
第25回文書デザイン検定					1	
08年度Webクリエイター能力認定						3
08年度Word文書処理技能認定					29	
パソコン検定(P検2008)					2	
平成20年度第1回日本漢字能力検定			3	5	1	
日本赤十字社家庭看護法介助員検定				8		
日本赤十字社救急法救急員検定				7		