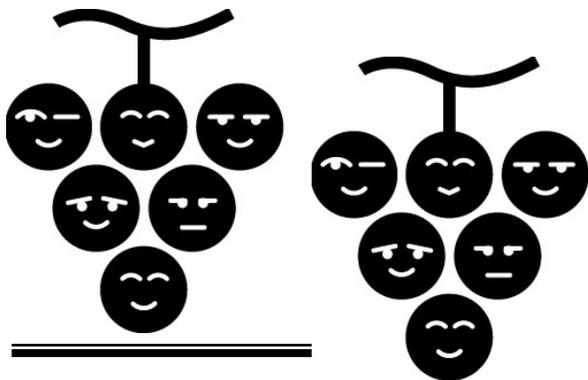


組合活動啓発のため、組合員以外の皆様にもお届けしています。



マスカット

2012年度 第4号 (2012.11.20 発行)

I. 「仲間と気楽に健康づくり」空間の創造：実行プランのお知らせ

今年度の教育学部職員組合執行委員会では、「健康・スポーツ」をテーマに、教職員間のつながりを広げたり、教職員の元気を引き出したりすることに少しでも貢献しようと鋭意努力しています。

前回のマスカットでは、

教育学部内の空きスペースに健康機器を設置する。教職員が、わずかな時間を利用して、仲間と気楽に健康づくりに取り組めるような空間を用意する。

に取り組むことを方針として示しました。今回のマスカットでは、その実行プラン（どこに、何を、いつごろ設置するか）を提示します。

1. どこに？：教職員懇話室

多くの教職員が日常的に利用し、かつ、教職員以外の立ち入りが禁止されている懇話室を「仲間と気楽に健康づくりに取り組める」空間として選びました。部屋の管理責任者である庶務グループの小野主査からは、すでに部屋使用のご了解を得ています。

2. 何を？：レッグマジックサークル・アクアクララ

「わずかな時間を利用して」「仲間と気楽に健康づくりを」というコンセプトに合うもの、共同利用に合うもの（幅広い利用層が期待できるもの、個人購入するには少し価格が高いと思われるもの）、安全面で信頼のおけるもの、あまりスペースをとらないもの、健康づくりの多様な視点を反映できるもの、といった点を考慮し、以下の2つを選びました。

(1) レッグマジックサークル

[HP では不掲載]

健康づくりの「動」の側面を担います。ハンドルを握り、両足を円形の足台に乗せ、前後左右に滑るように動かすだけで、普段鍛えられないふくらはぎ、太ももの内側・外側、ヒップなどの下半身全体が引き締まります。また、上述の運動に 360° の回転運動を加えることで、脂肪が付きやすいわき腹、下腹、背中などウエストまわりを鍛えて「くびれ」を生み出す効果があるそうです。 **1セット 60秒**ですので、「メールボックスを確認しに来た（あるいは書類を配布しに来た）ついでにちょっと」といった感覚で使ってみましょう。本体サイズですが、約幅 113×奥行 38.5×高さ（最大）98cm、価格は、15000 円程度です。

(2) アクアクララ

[HP
では
不掲
載]

健康づくりの「潤い」の側面を担います。

「アクアクララ ウォーターボトル レギュラー (12L)」の水は、日本人の好みである **やさしくまろやかな軟水**です。2012年度モンドセレクション水部門において「優秀品質最高金賞」を、また 2012年度国際味覚審査機構において「優秀味覚賞」を受賞しています。**5~12℃の冷水と 80~90℃の温水の両方がすぐに利用できます**ので、電気ポットは必要ありません。いつものコーヒー・紅茶などの飲み物もびっくりするほど香り高く仕上がりますので、ドリップバッグ・ティーバッグを持参されてその味を堪能されるとよいでしょう（ただし、懇話室はゴミ箱を設置しない環境になっておりますので、ご使用になったバッグは必ずお持ち帰りください）。大きさは、（幅）310mm（奥）310mm（高）966mm（床置き型）です。毎月の費用ですが、サーバーレンタル：1500円、配送料：0円、メンテナンス：0円、水 120リットル（12リットル 1200円×10本=12000円）、計 13500円程度です。

懇話室内での位置は、右図のようになります。レッグマジックサークルは、今現在、新聞が置かれている場所に（新聞は東側壁沿いのスチール棚の前に移動します）、アクアクララは、血圧計の隣の空きスペースに設置する予定です。レッグマジックサークルの隣には、庶務・会計グループより足踏み健康器具を1台提供していただく予定です。なお、これら2つの機器の経費については、予備費を使わせていただく所存です。



3. いつごろ? : 11月下旬~12月初頭の試行期間を経て意見集約、その後本格導入

アクアクララについては11月27日（火）から12月3日（月）までを「お試し期間」として設定します。その期間に教職員の皆様には、アクアクララをしっかりと利用していただいた上で、機器に取り付けられた用紙にご意見・ご感想を記入していただき、**12月3日（月）までに、職員組合ポスト（懇話室入って右奥コーナー）に投函して下さるようお願いいたします。**

レッグマジックサークルについては、お試し期間を設けることができませんので、本紙の機器紹介文と掲載写真のみの情報となります（詳細をお知りになりたい方は、[\[http://www.aquaclara.co.jp/\]](http://www.aquaclara.co.jp/)をご参照ください）。**アクアクララと同じ12月3日（月）までに、アクアクララに取り付けられた用紙にご意見・ご感想を記入していただき、職員組合ポストに投函して下さるようお願いいたします。**

皆様のご意見・ご感想を踏まえた上で、特に問題がなければ、12月中にはこれらの機器を設置したいと考えています。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

II. 教職員レクリエーション「ボウリング大会」及び「忘年会」開催のお知らせ

そろそろ炬燵が恋しい季節となって参りました。気温の低下に伴い、からだを動かす機会が少なくなっているのではないのでしょうか？が、それでは「健康・スポーツ」を年間テーマに掲げた組合の名折れです。そこで、教育学部職員組合では1年の締めくくりとして、**12月19日（水）にボウリング大会**（第2回松重杯ボウリング大会実行委員会との共催；19:00~）及び、**忘年会**（主催；20:30頃~）を計画しております。寒さを振り払い、皆様と楽しいひと時を過ごすことができれば幸いに存じます。組合員以外の方のご参加も歓迎いたします。お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

ご参加くださる方は、お手数ですが**別に配布したご案内の申込書**にてお申し込みください。