

店長のZAC
BARAN



南部食堂喫茶 竹内 繁

(店舗担当者)

あけましておめでとうございます。南部食堂喫茶担

当の竹内です。朝は七時前から起き、子供と母ちゃんを連れて出勤ですわ。母

ちゃんは府庁へおろし、子供は実家で飯を食べさせ、

夜は、七時過ぎに子供と母ちゃんを迎えて行き、山科

まで帰つて行つてゐる今日

この頃です。「毎日忙しい

ものです。」

私は、昨年の11月から南

部店担当になりましたが、

それまでは5年間弁当・コ

ンパでやつてきました。お

店へ出るのは、西部日曜出

勤以外はじめです。何か

と新しいことで、毎日が刺

激いっぱいです。今年は、

職員さんや学生さんたちと

幅広くおつきあいをし、

筋が好きで、納豆・ギョー

ザ・ラーメン(トンコツ

スープ)が好きな30男です。

お店に来たら声をかけて下さい。何んでもあります。

タダではダメですけどサー

ビスします。

'84年新入生への あなたからの アドバイスを!

下宿生活のこと、授業のこと、アルバイトのこと等々、新しく迎える京大生へのあなたのアドバイス・提案をおよせ下さい。

6

「らいふすてーじ」
新年おめでとうございます
第5号は2月10日発行

・ひつじ考

・入社前のチェック

・ポイント他

ことじよりも愛される「らいふすてーじ」をめざし編集部員一同(生協職員ばかり七名)はりきっています。ヨロシク!! 次号は2月・3月合併号にする予定です。

木曾御岳山

らいふすてーじ



1984年(昭和59年)1月5日発行(通巻4号) 京都大学生活協同組合 TEL. 771-6211

1

LIFE
STAGE

新年号

モノ考

小さな知的空間として
△

「1年の計は元旦にあり」と昔から言われるように、年の始めにこの1年の自分の生活の方向づけを考え、充実した毎日を送るためのプランをたてる。そしてその年のおわりにはだけ自分の計画が達成できたかを振りかえる、というパターンは誰もが毎年毎年くりかえし、自分の成長過程と未来をみつめていることだろう。

そのグルメとしてまた「武器」として、手帳や情報カード・ダイアリー・日記などは欠かせないもの。

とくにタイムライフブックとしての手帳のノウハウは身につけたい。

あの小さな知的空間の中に必要な情報が、



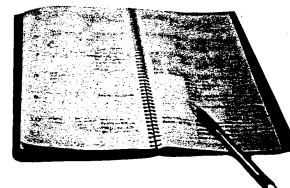
ダイアリー 手帳

自分だけのデータが集積されている。すなわち、スケジュールや約束事を記録するプランニング機能、第二はその計画の遂行状況を記録する機能、第三は自分の行動や様々な出来ごとやアイディア・情報などを記録する機能がある。

自己流活用として
△

そこで大切なことは、手帳を自己流に使いこなすことにある。手帳の使い方に『定型』はない。しかし、ホントに「これだ」という満足できるモノに出会うことはむずかしい。

現在ざっとみただけでも、大学生協の『キャンバスダイアリー』や「ボクなんかこれだけですよ、これだけ」といった竹村建一の『これだけ手帳』などのいわゆる企画手帳をはじ



モノ考

人間忙しくなるほど頭に記憶しておかなければならぬ事項も多くなる。そんな時手帳は自分の分身として記憶を呼びもどすものとして大切な武器といえる。メモすることにより、自己の頭脳は新しいアイディアや創造のために働く。

何冊もの手帳やノートをもったり、書き込みデータに記号を使ったりする人もいるようだが、元来手帳とはプライベートな要素があり、人に公開するものでもない。やっかいな記号を憶えておく労力より、ストレートに表現し、しかも1冊の手帳ですべてをカバーできるページ数・紙質を備えた手帳を選ぶことがよりベターといえる。

そしてポケットやバッグの中にいつも携帯し、どこででもメモしていくところに自分の分身としての手帳の存在価値がある。単なるスケジュール表としてだけの手帳ではなく、そこには過去のふりかえりがあり、現在があ

め銀行やメーカーの企業手帳、税務手帳とか土木手帳とかの仕事手帳、雀手帳、ゴルフアーズダイアリー・つり手帳などの趣味手帳、レディースダイアリーなどの女性手帳とおびただしい種類の手帳があり、この中から「自分にあったモノ」を探し出すのは至難のワザ。

しかし先に述べた自分だけの知的空間としてみるならば、どんな種類の手帳でも自己流に活用することができる。高い金を出してリッパな重装なモノを求めるなくても、銀行や企業がただくれるモノでも使い方次第。

プランニング機能としての月間予定表や計画遂行機能としてのダイアリー記録らんはおおかたの手帳がもっている。あとはメモや情報を記録するページがどれくらいあるかということであろう。例えば薄い手帳でしかも企業サイドの情報が多く占めているものでも、スコッチの「ポストイットパッド」という貼り

はずし自在のカードを常に持ち、それにおもいつきやアイディア、情報を書き込み、手帳のメモランやメーカー情報のページにどんどん貼り付けていく。不用になった情報はずして、また新しい情報を貼り込むという使い方もある。

でも、こだわりたい

そんな人にはシステムダイアリーがいい。手帳プラスカードファイリングによる情報ソート方式で事後カードファイリングや一覧式システムとして活用できる。

年・月・週・日別の用紙、用途別色別カード、時系列や発音別名刺整理システムなどの特長をもっている。緑色のページは一般的なメモ、黄色いページはアイディアや考えを記

自分の分身として

モノ考

り、未来のプランがある。

時間におわれている現代であるからこそ、手帳の有用性をもっともっと見直す価値があるのである。 (K)

★あなたの手帳やダイアリーの活用法をおよせ下さい。



メ ▼ モ

- ・博文館新社の diary はゴールドネームの黒い日記帳としてわが国最初のもの。
- ・3年間手帳を出している集文館に C&P DIARY (500円) というのがあり、これに

はこずかい帳としても活用できるよう収支のらんが設けられている。

- ・すべて差込み式につくられているのはコストモプランのもので、日記帳・スケジュール表、TELメモの3点セットも発売されている(600円)。
- ・大学生協連のキャンバスダイアリーは学生のライフサイクルにあわせた内容になっている。スケジュール表も日記らんも4月から翌年3月までになっているほか、時間割表、図書控えなどが特長。現在生協各店で発売中。



▲キャンバス
ダイアリー

生協職員でーす

吉田店・平田 真弓

吉田購買部に移って4ヵ月がたとうとしています。文具や食品等、慣れない商品や仕事に驚いたり喜んだりの毎日です。

吉田に来て嬉しいことは、組合員さんの声を聞く機会が増えたことです。キャンパス運営委員会もその1つ。運動体としての生協を感じ取ることができて毎回楽しみです。

昨年は、吉田への移動、結婚…と私にとって転機の年でした。そして憧れのオーストラリアにも行けたんですよ。

そこで！突然ですが、旅行記の始まり始まり～。しばらくお付き合い下さい。

11月28日から12月6日まで私たちは憧れのオーストラリア、ニュージーランドへ行ってきました。

飛行機での長旅に少々疲れぎみの私たちを迎えてくれたシドニーは初夏。緑がとても美しい。初夏とはいひ、平均23℃と涼しく長袖でも暑くありません。

ツアーや私たちは、有名なオペラハウスやコラバーグ etc あちこちを見て巡り、大望のコアラも抱き、カンガルーとも遊び(遊ばれて)ました。どちらも夜行性なので元気はなかったけれどとても可愛いかったです。そして3日後、私たち一行はシドニーからクライチャーチ(ニュージーランド)へ。広々とした牧草地をバスで走ります。このバスのシートもさすが羊の国(人間1人に羊20頭)贅沢にも羊の毛皮を使ってます。うらやましい限りです。

何と言っても圧巻はマウントクックでした。6人乗りの小さな小さなプロペラ機で山の氷河を見物です。あいにくお天気が悪く氷河に降りることはできませんでしたが、そのスリルと言ったらありません。いつ落ちるのかとヒヤヒヤでした。広々とした風景もすばらしく心まで広くなるような思いでした。

オークランドへも寄り、9日間の旅は本当に短く駆け足旅行。そして今や現実の世界へ…。

この旅行で感じたのは、やはりその国土の広さと人と国のどちらにもある落ち着いた雰囲気です。

日本のうきぎ小屋とは違い緑の中に家があるといった感じの街並。緑のジャーテンに米粒を撒いたような丘と羊の群。2国とも完全週休2日制(うらやましい!)残業はほとんどしません(すると祝金が高いのです)。食事も2~3時間かけてゆっくりとします。日本人ならライラックするくらいですが、おいしいものはゆっくり待つのも楽しいといふところでしょう。町の人も親切。身ぶり手ぶりの私たちによく応対してくれました。ニューサウスウェールズ大学の CO-OP も見て来ました。(キャンバスダイアリーなんかもありました)。

この旅を終えて、のんびり屋の私がますますひどくなつたようです。さあ仕事大丈夫かな?とにかく、もう一度行ってみたいオセアニアの国々でした。

(編集部=平田真弓さんは昨年11月にゴールインした新婚ホヤホヤです。ダンナ様は中央店研究機器売場にいます。気軽に声をかけて下さい)。



N

AM 10:15 ▶ PM 6:45
 (④は2:15まで)
 従来 10:15~6:45を
 1月6日より

☆開店が30分早くなります

北部キャンパスでは、かねてから学生組合員の皆さんを中心に「購買部の開店を第2講目にまにあうようにしてほしい」という声が多く寄せられました。

北部キャンバス運営委員会で検討し、開店時

間を30分早くすることに決めました。

これを機会にもっと北部店を利用してください。そしてもっと利用しやすいお店にするためにどしどし声をおよせ下さい。(北部キャンバス運営委員会)

= 購買部北部店 =

こんにちは おじやましま～す

馬術部

馬術部の馬は?

馬術部の部員は現在20人。馬は18頭。1人に1頭の割り合いでですね。

食事回数は1日4回のことです。時間帯は、AM 7:00, PM 4:00, PM10:00, 部員さんの食事ではないですよ。馬ですよ。

馬は何をたべるんですか?

主には、わら・ムギ・おからぐらいですか。

馬が大人だといわれる原因是、何年ぐらいですか?

5~6年で大人だそうです。

ところで、世話はどういう体制で見ておられるのですか?

1日3人で見ているとのことです。1週間に1~2回回ってくるってことです。

ところで、お正月は馬だけですか?

年末・年始は、5~6人で班を作り、交替で見られるそうです。

ここは、馬だけではありませんでした。馬18頭十人6人+……、わすれています。犬が1匹いました。この犬がまたこわいんだー。しめて25人・頭・ひき?

最後に、部員さんのおられる建物は、生協本部とちがって、とても美しい白っぽい建物でした。

(北部キャンバス担当 竹内)

いよいよ待望の吉田新食堂が1月9日オープンいたします。やっとこぎつけたという感じですが、改めて色々と御苦労いただいた大学の皆様方と、粘り強い要求運動としてこられた先輩諸兄に感謝したいと思います。

新食堂は1階がA・Bランチ、カレー、ヌード

り無理をお願いし、また生協独自でも今迄にない投資をしましたが、これをどのように生かしていくかは生協職員の努力と共に皆様のご協力、ご意見が不可欠です。どうか皆さん、利用されてのご意見、ご感想をどんどん出して下さい。

(店長・森田真次)

吉田新食堂

いよいよ OPEN

中央食堂も 時間延長

中央キャンパス運営委員会で検討してきました中央食堂の夕食提供について右記のとおり

営業時間

を延長することになりました。

昼間のすいせん献立、単品メニューのほか、夕食セットメニュー3品も提供いたします。ご利用をお待ちしています。

従来 6:45に閉店していましたが
 ◆pm 7:30まで営業します

84の新しい年を迎え、今年も組合員の皆様にとってよい年でありますよう、お祈り申上げます。

西部食堂では、組合員の皆様方の利用やすい店舗となるよう、お声に添った玄米がゆを提供するなど、古いながらも組合員の扱いのいい和室のなかで、ゆっくりと落ちついで食事を楽しむことができます。

おなたも是非西部食堂へお越しいただき、お気付きの点、ご要望などお教え下さい。お待ち致しております。

西部食堂職員一同

胃と健康

胃腸病が多い日本人

なぜか欧米には腸の病気が多く、日本では胃炎や胃潰瘍など胃の病気が多い。「胃ガン」の研究は日本で、といわれるほどだという。

胃と食事は深い関係がある。胃は食べたものを胃液とませ合わせ、消化する働きをしている。胃の調子が悪くなると食事がつらくなったり、おつきになったりするから不思議だ。



胃はすごくデリケートな臓器である。暴飲暴食、不規則な食事など食生活の面だけでなく、ストレス・不眠・寝不足・酒・たばこのみすぎなどの影響も受けやすい。だから、胃腸のぐあいが悪く

胃にいい生活 5力条

第一条 生活のリズムをくずさない

胃を痛める大きな原因の1つは不規則な食事にある。朝食べたり食べなかったり、夜遅く食事をしたりでは、胃の調子も狂ってしまう。食事時間や食事回数をきっちりするには、生活全体のリズムの見直しが必要。朝食を食べるには、もう30分

第二条 自分なりのストレス解消法を!!

は早く起きなければならないし、そのためには就寝時間を早めることも必要になってくる。

第三条 腹八分に医者いらす

精神的なストレスが胃に悪影響を与えることは周知の事実。「神経性胃炎」という病名もあることはご存知の通り、最近は、大人だけでなく子供にも「神経性胃炎」がふえているという。

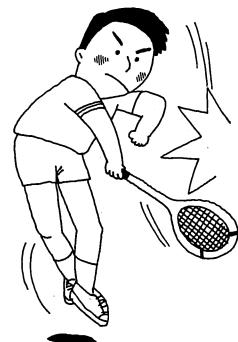
「ストレスをなくすこと」といっても、これは簡単なことではない。すぐになくなるならそれで苦労はない。こればかりは自分でみつけるしか仕方がない。ストレス解消のためには、「休養」するだけではない。自分の好きなこと、趣味に熱中するのもよい。スポーツなどの肉体的な疲労がストレスの解消になる人もある。要は自分にあった解消法をみつけることである。

第四条 しろうと判断しないで医者へ行く

胃がもたれる、少し痛いなど胃の不調が気になりだしたら、しろうと判断しないで、一度医者にみてもらうことが大事。市販の胃腸薬ですましてはいいだろうか。一時的には症状はよくなりかもしれないが、病気の根源がよくなったかどうかわからないし、薬の中には習慣性になっていくものもある。生涯薬を手放せないことになったらたいへん。

第五条 食べないでいるよりも、食べながらなおす

胃のぐあいの悪いときには、とにかく胃を刺激しない、休ませるというのが基本である。しかし昔は、熱いものはダメ、香辛料はダメ、油はダメ……など「食べない治療法」であったが、最近は、「胃には負担をかけないような食べ方を工夫して何でも食べる」というようになってきている。食品を極端に制限したおかげで食欲がなくなり栄養不足になり、かえって病状を悪化させた、なんてことにならないよう注意しなければいけない。





薬剤師からひとこと （中央店薬局 福島 夏美） い 胃 医 の話

胃の存在が気になる季節。

年末・年始の胃腸の疲れを感じることはありますか。アルコールの飲み過ぎ・餅などだけで、青物不足の栄養偏食。

あなたの胃はお元気ですか。

消化器系（物を食べて、消化して、排泄する器官）がSOSを送ってくると、食欲不振・胸やけ・悪心（おしん）等の症状となって表面に表われます。その時、胃に悪心を押しつけないで下さい。

胃痛・胃けいれん等、あなたの胃は再度、赤信号

を送ってきます。

それ以上悪くなる前に再チェック。

胃腸は心身のストレスや、食習慣などの影響を受けやすいもの。

胃腸症状のある時はもちろん、症状がなくなつても規則正しい生活を心がけ、胃腸を大切にしましょう。

そして、日常生活の注意事項四箇条を参考に、セルフ・マイ・ケア。

1. 心身の安静

- ・適度の気分転換（あまりイライラしないこと）

- ・過労を避ける

2. 食習慣

- ・規則正しい食生活

- ・食事はよくかんでゆっくりと、楽しく

- ・胃を刺激する食物はひかえめ

- ・食後の休息

3. 嗜好品

- ・タバコ・アルコール類・コーヒーはひかえめに

4. その他

- ・規則正しい生活

- ・十分な休養と睡眠

- ・適度の運動

- ・胃腸障害のある薬は避ける
(医師・薬剤師に相談する)

胃ひとことわざ

▶柔き物も27度噛め

食物の堅い柔らかいに関係なく、十分にかむことが大切。唾液とあわされ胃の消化をたすける。



▶食べてすぐ寝ると牛になる

食事のマナーをしつけるために言い伝えられたものらしい。

でも胃袋健康法には『食べてすぐ寝るのは胃袋に最高』といいかえたものだ。



▶腹の皮つっぱれば眼の皮たるむ

大食すると、胃の中に送りこまれた食べものを消化するのに血液が胃の方に集中するから眼瞼をさそうというわけ。



▶腹も身の内

食べすぎをいましめることわざ。腹とは胃のことをさしている。



1月企画カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
食堂全店																																				
中央リンクコーナー																																				
喫 茶 部	虹 ホ く と 茶 ゴ リ ュ ッ ケ エ ス ボ ワ ル ト ラ イ ト エ ス ポ ー ル 4(呼) 4(呼)	吉田新食堂OPEN企画 ●オープン企画ランチ 吉田新食堂オープン みかん1個進呈 Big焼そば 吉田オープン企画ランチ 吉田オープン企画ランチ 吉田オープン企画ランチ 吉田オープン企画ランチ 別冊サイエンス・バックナンバー15%OFF 化学同人社15%OFFブックフェア リングファン語学教材モセール	本日仕入の魚料理メニュー 大根メニューいろいろ ホッカホッカ やきいも・豚まん マトンのバーベキューセットメニュー マトンのバーベキューセット マトンのバーベキューセット 15%OFF 15%OFF	レバーメニュー アラカルト やきいも・豚まん マトンのバーベキューセット マトンのバーベキューセット マトンのバーベキューセット おかしの企画・むかしの菓子・珍味 試験期食セール・100円均一いろいろ コーヒー品セール シャンブーハミガキ・ハブラシの企画 お正月の想い出！アルバムセール ラーメン企画 新春企画 ジーンズ20%引、ネクタイ 1,000円均一セール 試験期に備えて／調理用家電・暖房小物 電卓ミニセール アルバムセール カロリーメイト試飲会 袋菓子の企画 カセットテープ45%off & ビデオテープ特価 カセットテープバンドル企画 おかしの企画・珍味 試験期食セール・100円均一いろいろ コーヒー豆1割引セール シャンブーリンス・ハミガキ・芳香剤の企画 アルバムセール																																
書籍部	中央店 7636																																			



出版社新企画ごあんない

「京都千年」全10巻
'84年2月10日発刊予定
京都の美・京都のすべてを紹介
各(予価) 1,500円

岩波書店
夏目漱石〔復刻版〕
袖珍本
'84年1月10日発売
「こころ」「道草」「明暗」
3冊セット 定価 6,800円

1月企画カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
中央店 7630-31																																				
吉田店 7632																																				
北部店 7633																																				

大学出版部協会ブックフェア
15%OFF | 2月6日(月)~2月10日(金)
イタリア会館(東一條角)