

# ピア便り

キャンパスライフ健康支援・相談センター  
相談支援部門「ピアとも」

2025年1月号

2025年 スタート!



## ちょこっとコラム ～温活で寒さを乗り切ろう!～

「温活」という言葉をご存じでしょうか?体を温めることで血流が良くなり、肩こり、むくみ、便秘などの身体の不調が改善されるといわれています。今回は、具体的な「温活」の方法をいくつか紹介します!

1. 体を冷やさない 特に末端、下半身、内臓が重要!腹巻、マフラーなどで温めましょう!
2. 筋トレ 筋肉が増えると体が生み出す熱量も増加!まずは階段を使うことから!
3. 食事の工夫 冬が旬の野菜、生姜、ノンカフェインの飲み物がおすすめです
4. お風呂 湯船に浸かりましょう!難しい場合は、ホットタオルで首を温めるのも◎

これらを習慣化して、健康増進に繋げていきましょう!

担当ピア・アドバイザー 田畑美乃里

## 12月のイベント振り返り

12/11(水)にゆるりとピアサロン「美文字練習会」を行いました!  
3名の方にご参加いただき、なぞり書きに取り組みました。  
それぞれの苦戦した文字や文房具の話題でも盛り上がりました♪  
参加者さんの感想をいくつかご紹介します^^

「み」が意外と書きにくかった…

ゆっくり書くとキレイに書けるとわかった!

自分の名前の漢字が、  
バランスよく書けなかった…  
練習していきたい



今後も様々なテーマでピアStation Café・ゆるりとピアサロンを開催予定です。  
みなさまのご参加、お待ちしております!

Peer Post  
ピアポスト

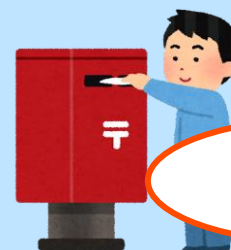
投稿絶賛募集中!

投稿フォームは  
こちら



他の人に直接きくのはためらうけど誰かにきいてみたい  
そんな「心のつぶやき」にピア・アドバイザーが回答します。

ピア便りのバックナンバーはこちらから  
(<https://hacc.osaka-u.ac.jp/ja/home/sosiki/piatomo/peernewsletter/>)



★回答は  
随時公開予定



# 1月のピアイベント予告



ゆるりと

## ピアサロン Vol.8 アレルギーとの付き合い方

日々、食べ物や身に着けるものに制限があったり、ティッシュが手放せなかったり、アレルギーのお困りを抱える方も多いのでは?似たお悩みを持つからこそ分かる大変さや、対処法を共有してみませんか?今回はZoomで開催!途中入退室もOKなので、お気軽にご参加ください♪

日時: **2025年1月17日(金) 13:30~15:00**

申込期限: **2025年1月14日(火)**

場所: WEB会議サービス「ZOOM」

対象: 本学学生 参加費: 無料



お申込みはこちらから



## Station Cafe Vol. 5 せっかちさん集まれ!

落ち着いて待つことができない!常に急いでしまう!心に余裕がない!そんなせっかちさんのお悩みや、強みを共有して、一緒に改善策や、せっかちを活かす方法を考えてみましょう!せっかちの性質を活かすことができるかも!?

日時: **2025年1月29日(水)**

申込期限: **2025年1月26日(日)**

場所: 豊中キャンパス 学生交流棟3階 会議室 (304号室)

対象: 本学学生 参加費: 無料

お申し込みは後日発行のチラシをご覧ください!



ピアとも  
活動紹介

## ピア相談

受付時間  
13:00~16:00  
(1回あたり30~50分)

学業、進路、人間関係、サークル活動など学生生活について、ピア・アドバイザーが同世代の立場からお話をお聞きします。お困り事から、ちょっとしたお喋りまで、お気軽にどうぞ!

### 開室曜日・場所

月・水・金: 豊中キャンパス  
学生交流棟(レストランかさねの建物)3階  
木: 吹田キャンパス 旧サイバーメディアセンター  
教育実習棟2階

### お問い合わせ先

✉ : campuslifekenkou-peer@office.osaka-u.ac.jp  
☎ : (06) 6850-6651  
予約なしでの来室もOKです!