

# Smile 通信

## → 留学生交流会の報告

5月18日、ECC国際外語専門学校で『留学生交流会』を行いました。

当日は30人近くのが集まって、ボランティアの学生が作ったたこ焼きやチヂミに舌鼓をうち、日本文化紹介ゲームなどを楽しみました。今回の交流会は学生のアイデアで生まれ、企画、準備も有志の学生が何度もミーティングを重ね作り上げたのでみんなが笑顔になれる素敵な交流会となりました。今後も定期的に交流会を行っていく予定です！

### 参加者の声

いろいろな方々と交流ができて良かったです。

みんなが思っていたより参加してくれてうれしい。

楽しかったです！ いい感じだと思います。

日本人の学生に出会える良い機会だったと思う。参加している学生が少なくてちょっと残念～  
まだまだ話したかったけど、時間が短くてちょっとでした。

こんな交流会は初めてです。とても楽しかったです。日本の学生と交流するのは難しいですが、みんな親切ですね。たこ焼きとてもおいしいですね！  
いろんな人と話ができ楽しかったです。日本人の学生が焼いたチヂミがとてもおいしかったです

外国人の友達ができ嬉しかった。

留学生とふれあう機会がなかったので、様々な話をできて有意義な時間を過ごすことができました。これを機会に今後も交流を続けていきたいと思う。

今日は違った国の人と話すことができ、いい経験になった。

チヂミとか食べ物とかあると話広がるし、楽しかった。



有志のがつুক্তくれたポスター

準備から当日まで企画してくれたリーダーたち 他にも手伝ってくれたみなさん、ありがとう！



edge2008 オープニングイベント開催！！

社会起業家をめざす若者のためのビジネスプランコンペ『edge2008』のオープニングイベントが行われました。来場者は特に学生が多く、社会をよくしたいという熱意が伝わってきました。また5人1グループでプレゼンを行う『mini edge』も実施、『大阪の観光をもりあげよ』というお題を真剣にグループで議論し、面白いアイデアがたくさんでました。

edgeも今年で4年目を迎え、ますます笑顔をつくる仕事を応援しています。ボランティアを仕事にしたい！起業を考えているアナタ！是非一度edgeを覗いてみてください

<http://www.edgeweb.jp/>



自分の理想体重を知っていますか

定期健康診断が終わり「健康診断受診書」を受け取っておられますか。「肥満度」「BMI」(体格指数)はいくつになっていますか。BMIの理想値は22で、17.7～26.3が標準です。BMIと疾病合併率(さまざまな疾病を併せもつ割合)との関係を調べると、男女共通してBMIが22の時が最も疾病合併率が低かったのです。

肥満は高血圧をまねきます、体の隅々まで血液を行き渡らせるには血圧を高くしないといけないのです。その状態が長く続くと生活習慣病(心臓病、脳梗塞など)に行き着きます。痩せは、疲れやすさ、感染症への抵抗力の低下、女性では無月経をきたすこともあります。自分の理想体重を知って、病気知らずの体を目指しましょう。BMIはBody Mass Index、体格指数のこと。

$$BMI = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI	判定	WHO基準
<18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ ~ <25	普通体重	Normal range
25 ≤ ~ <30	肥満(1度)	Preobese
30 ≤ ~ <35	肥満(2度)	Obese class I
35 ≤ ~ <40	肥満(3度)	Obese class II
40 ≤	肥満(4度)	Obese class III

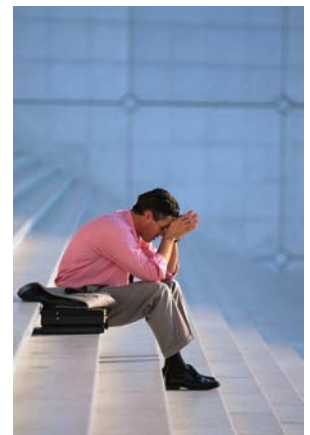
理想体重はBMIが22となる時の体重です、算出方法は

$$\text{理想体重(標準体重)} = 22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

ストレスのお話

新しい環境になかなか適応できず、極度の緊張からストレスのたまる時期です。ストレスがたまるとイライラしたりと...心的エネルギーが低下します。そこで、ストレス耐性についてお話したいと思います。ストレス耐性の高い人、低い人がいます。ストレス耐性は、ストレスを我慢する力ではなく、うまく向き合える力です。ストレス耐性の高い人は落ち着いて冷静な判断のできる人。自分の考えや気持ちを相手にうまく表現できる人。感謝の心を持っている人なのです。みなさんいかがでしょうか？ではここで気持ちを落ち着ける方法を紹介しましょう。

足を肩幅くらいに開き、背筋をのびして姿勢を正しくします。そして、大きく息を吸い込みましょう。そして、ゆっくりと息を吐きましょう。吐ききってしまいます。すると、すぐ息を吸い込みたくなります。大きく息を吸い込み、またゆっくりと吐きます。体の中の緊張やモヤモヤが出ていきます。そして、エネルギーがたまり、気持ちが落ち着いてきます。是非試してみてください。



アフリカにある淡水湖では世界第2位の大きさを誇るビクトリア湖と、その周辺で起こっている現状を取り上げたドキュメンタリー映画。今から半世紀ほど前、ビクトリア湖に放たれた一匹の魚「ナイルパーチ」。この魚は、ヨーロッパや日本にも輸出されていて、私たちが日常の食卓をとおして口にしています。しかし今、このナイルパーチによってビクトリア湖の自然生態系は崩壊し、周辺湖畔の経済が潤う一方で貧困やストリートチルドレン、エイズ・・・など、様々な問題がドミノ倒しのように連鎖し巻き起こっています。

この映画を見ると、あらゆるものを輸入に頼っている日本と世界で起こっている問題が、決して遠い外国の出来事ではなく、私たちの日常のどこかと繋がっているのだと強く実感します。大阪・兵庫でも上映予定です。ぜひ一度、劇場でご覧ください。



## ダーウィンの悪夢公式HP

<http://www.darwin-movie.jp/>

## 上映映画館

大阪: MOVIX堺	7月 7日 ~ 7月13日
兵庫: MOVIX六甲	6月23日 ~ 6月29日
シネピピア	6月 9日 ~ 6月22日

参考: <http://www.darwin-movie.jp/>

## 今月の主役

## フェアトレードショップ『INE』 原 いね子さん



『地球のどこに暮らしていても幸せになる』、フェアトレードはその方法の一つだと原さんは嬉しそうに語る。

原さんは2000年にフェアトレードショップ『INE』をオープン、フェアトレードの商品を販売する傍ら、自らも途上国に足を運び現地の人々から直接商品を買って付けている。その中でフェアトレードが現地の人々の生活をどう変えてきたかを話してくださった。

『1人の女性がフェアトレードによって仕事を得て家族を養うことで、自分に自信をもつようになり、それが地域の環境も良くなっていくんですよ』。

そんなフェアトレードを仕事にできることが嬉しいと話す原さんも、幸せな人のひとりだ。

フェアトレード・・・途上国の生産者がつくったものを公正な価格で買い取り、販売することで貧困をなくす貿易の仕組み。

## スタッフのつぶやき...

皆さん、こんにちは。社会貢献センターの藤本です。6月に入ってしまったね。今年入学された方は、学校にも慣れてきて、自分なりの生活リズムを確立でき始めた頃ではないかと思います。

そして6月といえば梅雨の時期でもありますね。世間では、「うとうしい梅雨」との認識が一般的かとおもいますが、個人的には大歓迎の時期です。私は読書が好きなのですが、雨のそぼ降る音を聞きながらの

読書は、集中力、理解力ともに抜群にUPする気がするのです。

皆さんも読書の秋ならぬ、読書の梅雨をお過ごしになってはいかがでしょうか。幸いセンターには、たくさん本がありますので、ぜひ、一度のぞきにきてください。



## クリーン中崎町

6月は8, 22日(金)にやります!

集合場所: ECC社会貢献センター  
時間: 17:00 ~ 18:30 (17時前集合)

『きれいな街 きれいな心は 足元から』

## 手話パフォーマンスバトルステージ

# Match



サブカルチャーネットワーク  
oioiがお届けする手話パフォーマンスバトルステージ!!  
合計8組がパフォーマンスを行い観客の判定によって勝敗を決めていくという熱いバトル!!

<http://oioide.gozaru.jp/>

日時: 6月9日(土) 18:00 ~ 20:00(17:30開場)  
場所: 大阪市立芸術創造館 3階大練習場  
入場料: 前売り800円、当日1,000円

## edge2008エントリー募集開始!

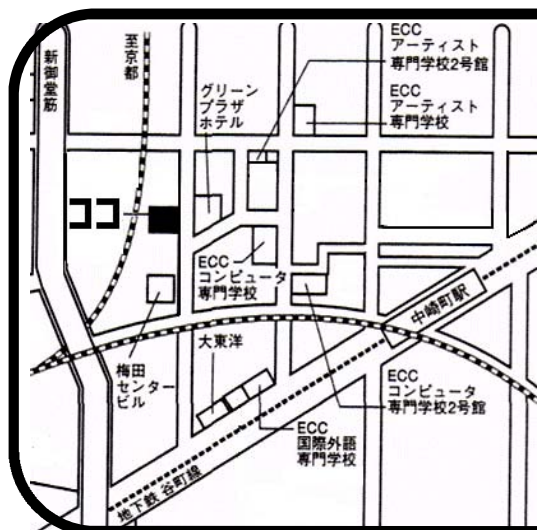
社会の課題をビジネスとして取り組む『社会起業家』を応援するビジネスプランコンペが今年も行われます。『笑顔をつくる仕事』をしてみたいアナタ! 何となく興味のあるアナタ! 経験豊富な先輩社会起業家達に採まれてみませんか?

募集期間 2007年6月1日 ~ 7月14日

賞金 最優秀プラン賞金50万円  
副賞 継続的なコンサルティング一年間  
もっと詳しく知りたい人はEdgeHPを  
<http://www.edgeweb.jp/>

## ボランティア論授業予定

- 6月 6日 フェアトレード(4)
  - 6月 13日 持続可能な社会を目指して(1)  
(ゲスト) P Com 桑原さん
  - 6月 20日 持続可能な社会を目指して(2)
  - 6月 27日 社会起業家(1)
  - 7月 4日 社会起業家(2)  
(ゲスト: ippoプロジェクト福井さん)
  - 7月 11日 テーマ別学習(1)
  - 7月 18日 テーマ別学習(2)
  - 7月 25日 テーマ別学習(3)・ふりかえり
- 毎週水曜日 16時50分 ~ 18時20分まで  
ECC国際外語205教室で行ってます。  
ボランティア論は誰でも自由に参加できる授業です。



学校法人山口学園

(ECC国際外語専門学校、ECCコンピュータ専門学校、ECCアーティスト専門学校)

## ECC社会貢献センター&学生相談室&保健室

〒530-0015 大阪市北区中崎西2-4-43アルテビル8階  
TEL: 06-6372-1474 E-Mail: [peace@ecc.ac.jp](mailto:peace@ecc.ac.jp)  
HP: <http://npo.ecc.ac.jp/>

編集担当: 大音、金森、七田、長尾、東口、藤本、山田

山口学園の学生や先生、みんなの居場所として  
エネルギー溢れる心地よいスペースでありたいと思っています。