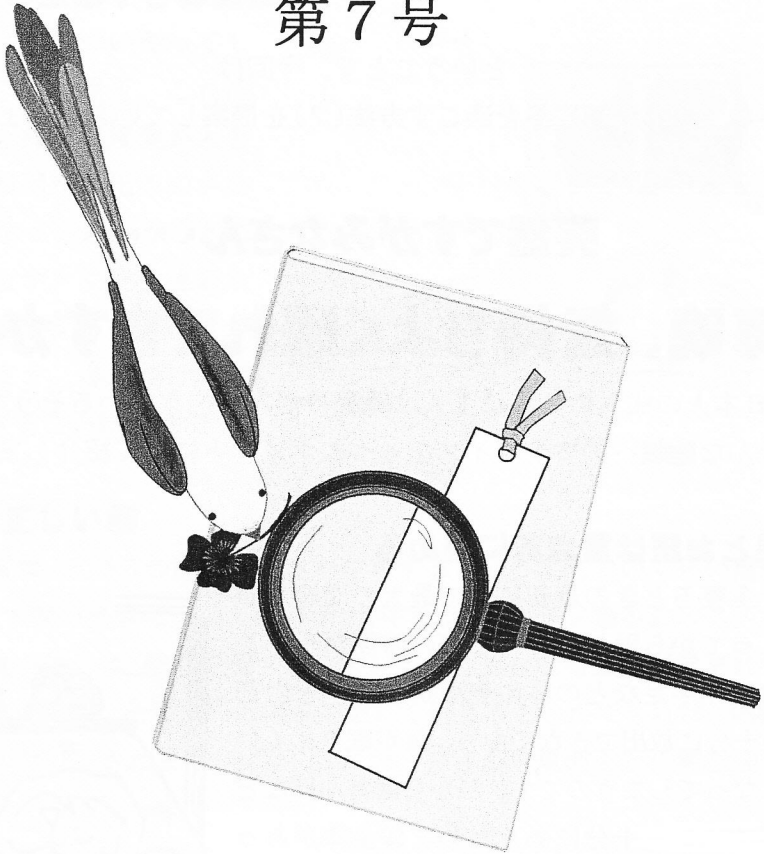


# Libe!

第7号



寒い季節が今年もやってきたなあ… (´・ω・`)

(^o^) 朝、布団から出るのがイヤになるよねー

こんなに寒いと、外に出たくなくなるし (・ω・`)

…なんて会話、している人も多んじゃないでしょうか？

えっ！？それなら、図書館に來ればいいじゃない☆

ということで、今回は

みなさんに快適に冬を過ごす方法(?)を提案していきましょう！

**突然ですがみなさん…**

## 毎晩、気持ちよく眠れていますか？

日本人の成人の5人に1人は睡眠の悩みを抱えているそうです  
そんな睡眠へのアドバイスを4つのポイントにして紹介します！

### 1. 足とお腹は重点的に温める

寒い冬寝るときの最初にして最大の問題が布団に入ってから眠りに付くまでの時間が長いこと！お腹や手足などの体の表面が冷たいと内部の熱が十分に放出できなくなり、体が眠りにくい状態になってしまうのです。だから湯たんぽなどでお腹や手足を十分にあたためて体全体があたたまるような環境にすることが快眠への第一歩。

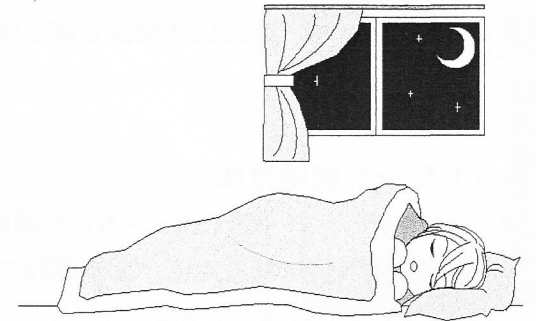


### 2. 適切な室内の温度と湿度

室内の温度は16～19度が適温！冷気を避け暖房器具の使用を抑えるために、できるだけ布団は窓から遠い位置にはなしておく。床にカーペットを敷いておくのも効果的♪それから湿度も寝るときにはとても重要！冬の空気は乾燥しているので、喉の痛みや風邪の原因になることがあるので、50～60パーセントの湿度が目安。加湿器がなくても、濡れた洗濯物を干す、マスクをして寝る、植物を置くだけでも湿度は高くなる。

### 3. 布団の重ねすぎは厳禁

寒い冬についついやってしまう布団の重ね過ぎ。これは布団の中と外の温度差が大きくなって布団から出るのが余計に辛くなってしまふことにつながります。また、寝返りが妨げられかえって寝付きが悪くなります。冬は掛け布団を重ね過ぎることに注意です。



### 4. 規則正しい朝

睡眠の質は、その日の活動の良さを左右するといってもいいくらい重要なものです。まず朝の食事についてはバナナ、牛乳、魚やナッツ類がおススメです。これらの食べ物には、眠りを促すホルモンを作る元となる成分が含まれており快眠には最適です。そして、毎朝規則正しく起きることができれば、内臓の体内時計がリセットされます。ぜひ、これから皆さんも規則正しく朝を迎えましょう。

(o^□^o)

図書館では本だけでなく  
iPad も貸し出しているんだよ、知ってた？

# 今話題☆iPad を使おう!

ポスターを見て知っている人もいるかもしれませんが、知らない人もいると思うのでここで紹介したいと思います!

## ◇ 貸出方法

図書館カウンターにて、学生証と交換で貸し出し可

## ◇ ネットワーク接続方法

「設定」—「Wi-Fi」—「OIT-AirLAN」を選択

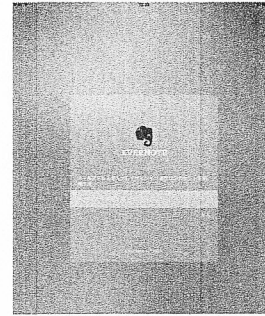
学内ネットワーク接続の認証画面が表示されるので、情報センターから配布されている ID とパスワードでログイン

## ◇ 図書館からの注意事項

- ・ 他人への又貸しは禁止しています
- ・ iPad 利用者は責任をもって、閲覧履歴などの自らの個人情報を消去・ログアウトしたうえで返却してください
- ・ 貸出しは館内での当日利用のみ行っており、予約は不可
- ・ 学生証がないと貸し出しはできません
- ・ 図書館にある iPad の台数は 2 台となっておりますのでご容赦ください
- ・ 利用時間は図書館の閉館 30 分前までです

## ◇ アプリ紹介

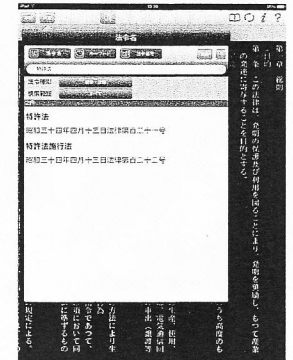
### EVERNOTE



パソコンで入力した文章が、EVERNOTE を使うと、iPad でもその文章の変更が可能になります。

USB をもっていない方には、EVERNOTE に文章を保存しておけばどこでも編集ができるので、とても便利なツールです!

### 電子法令検索

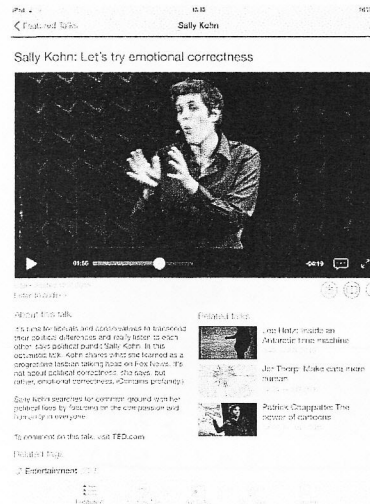


電子法令検索は、P 科の学生におすすめの法令検索アプリです。自分の持っている六法に載っていない法令も、これで調べればすぐに出てきます!

キーワードを入力すると関連した法律が表示されるので、勉強がはかどります。

図書館での自習時のお供にどうぞ☆

### TED



TED とは、カリフォルニア州ロングビーチで年一回、大規模な世界的講演会を主催しているグループのことです。

講演者には非常に著名な人物も多く、例えばジェームズ・ワトソン(ノーベル賞受賞者) ビル・クリントン(元アメリカ合衆国大統領)が過去にプレゼンテーションを行っています。

このような英語のプレゼンテーションが無料で iPad で見られます!

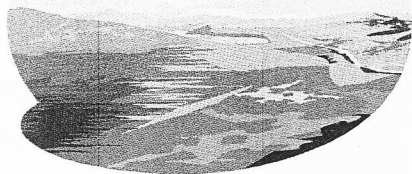
知っていますか？

## 工大ウォッチング大賞

小説、絵画、漫画、音楽、写真…etc.

自分の思う「工大」を自由に表現してみませんか？

工大ウォッチング大賞は、応募者全員に、参加賞があります！ちなみに、2013年度の  
大賞賞品は2万円分の図書カードでした☆



今回、私たちは、みごと大賞に選ばれた大阪工業大学 枚方キャンパスの情報科学部4年生、下村さんへのインタビューに成功しました♪

インタビュー内容はこちら！(。\_。)↓↓

Q：音楽でどのように工大を表現しましたか？

A：僕の作った曲は2部編成で、1つは工大生の個性が様々であることを表現し、もう1つでは工大の校歌をワルツ調にアレンジして組み合わせました。

Q：苦労したことはありましたか？

A：それぞれのフレーズを考えるのに1日はかかったので、それですかね。

Q：自分の作品が大賞となった感想は？

A：期待はしてたんですが、実際に大賞受賞の知らせを聞いてとても嬉しかったです！写真よりも音楽の魅力を伝えることができよかったですと思っています。

(o^□^o)

興味のある人！

次回のウォッチング大賞に応募してみましょう☆

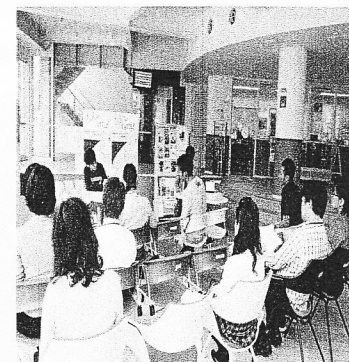
(o^ω^o)

そういえば、図書館のサポーターでビブリオバトルをしたらしいよ！どんなだったのかな？

## ビブリオバトル

### -地区予選-

皆さん、ビブリオバトルって知っていますか？  
これは、ゲーム感覚を取り入れた、新しいスタイルの書評合戦のことを言います☆ 具体的には、バトラーが聴衆者の前に立ち、5分間自分の選んだ本の魅力や概要などをスピーチします。そして最後に、どの本が一番読みたくなったのか投票してもらい、一番票を多く集めた人が優勝者となり、その人の本がチャンプ本となります。



工大のライブラリーサポーターは図書館スタッフの力を借りて、10月5日に東京で行われる首都決戦を目指して、地区予選を工大 Chast 1F で行いま



した！チャンプに選ばれたのは工大の建築学科で4年生男子の『これから10年、活躍できる人の条件』という本でした。優勝者は関西地区決戦に挑んだのですが、惜しくも敗れてしまいました。しかし、他大学の人ととてもいい勝負ができました！どうですか？ビブリオバトルに少しでも興味がわきましたか？私たちと一緒に

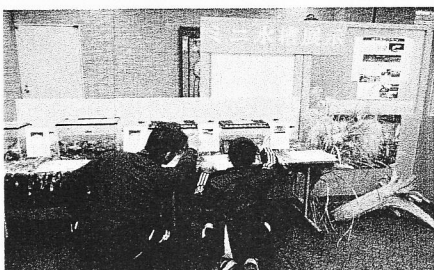
にビブリオバトルをしてみましょーっ\(^U^)\☆



# 城北祭で「発見」!!

工大図書館では城北祭期間中の10月25日(金)から10月27日(日)まで図書館企画展「淀川と共に生きる一歴史・地域経済・環境」を開催しました★

2階では淀川の魚の水槽展示や淀川に関する本の展示、工大ウォッチング大賞の応募作品の展示、ビデオ上映を行いました。



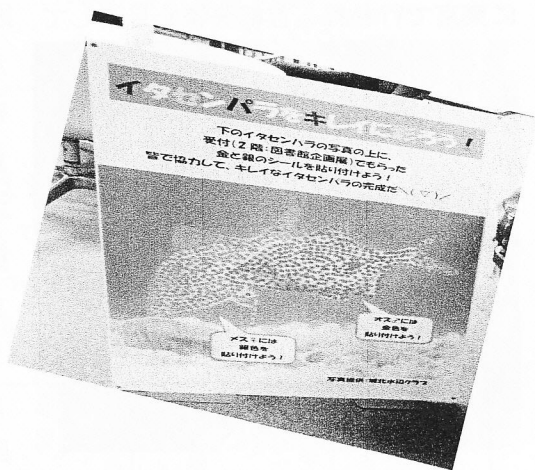
水槽展示の様子↑



「淀川の本」展示の様子↑

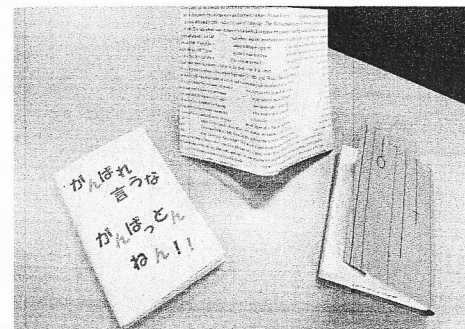
4階では「イタセンパラの絵を、シールを貼って完成させよう!!」を行いました。こちらが実物です→

私たちライブラリーサポーターは、毎年これらの図書館企画の催し物のお手伝いを、積極的に行っています(^ ^)



受付で淀川展のアンケートに答えてくれた人に、もれなくブックカバーと葉を配りました。

なんとこの葉とブックカバーは、ライブラリーサポーターが時間をたっぷりかけて手作りしたものなのです\(\◎ω◎)/

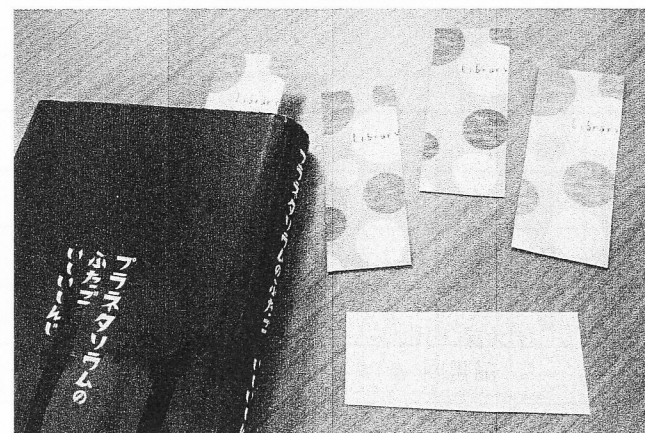


ブックカバー↑

実際に配ったブックカバーは、右上の写真にある3種類です。真ん中のブックカバーの文字は見えづらいですが、大阪工業大学の歴史を英語に訳した文字が並んでいます。また、シックなデザインで作成されており、大阪工業大学にぴったり! 図書館カウンター3階でひと声掛けていただければ、無料でみなさまにもお渡ししますよ(\* ^ ^ \*)

葉は下の写真のとおりかわいらしくほんわかしたデザインです♪ 4色のバラエティがありますので、自分のお気に入りの本にマッチする色の葉を使ってみてはいかがでしょうか?

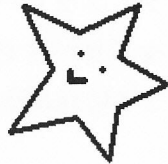
葉→



(o^ω^o)

ちなみに、「プラネタリウムのふたご」という本は、すごくお気に入りの本なので、星に興味がある人、昔はプラネタリウムによく行った人はぜひ読んでみて♪

# 頭の体操



前回の Libe! 夏祭りバージョンの巻末にあった、ナンプレの答え↓

2	6	7	1	8	3	5	9	4
5	8	9	2	6	4	7	1	3
1	3	4	7	5	9	2	8	6
6	7	3	5	9	8	4	2	1
9	1	8	4	2	6	3	5	7
4	5	2	3	1	7	9	6	8
7	2	1	6	4	5	8	3	9
8	4	6	9	3	2	1	7	5
3	9	5	8	7	1	6	4	2

今回のナンプレ! 前回よりも難易度が高いものを作りました。  
たくさん解いて頭を使い、活性化をはかろう!

	3	5	1		2	8	6	
	2	4				1	3	
	5			3			9	
			4		7			
	7			8			5	
	9	8				4	7	
	4	6	3		9	5	1	

久しぶりに初心にかえることができる迷路なんてするのも良いかも。  
ってことで、今回は迷路も取り入れてみました☆

- \* 全部のマス目を通してゴールまでたどり着け!
- \* 一つのマスは一回しか通っちゃダメ!

START☆→

				■			■
				■			
		■					
■	■						
				■	■		

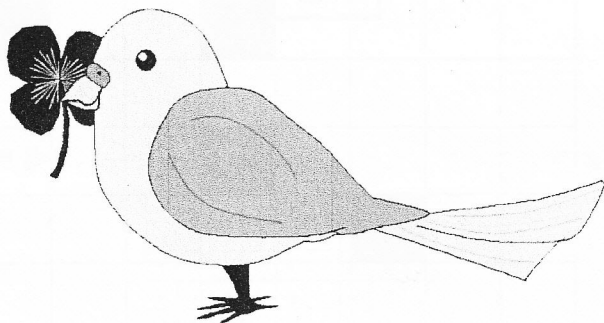


GOAL☆

全部できましたか? 簡単でした? もっと頭をやわらかくするために  
これからも Libe! 必見だあっ!!

(o^ω^o)

ところで皆さん知ってる?  
私たち LS(ライブラリーサポーター)は、2週間に1回の割合でサポーターミーティングを行っているんだ。新しいメンバーを随時募集しているから、いつでも Welcome ☆



本書への意見、要望をお待ちしております。

大阪工業大学図書館フリーペーパー

「Libe!」 No. 7 (2014. 01)

編集発行：ライフライリーサポーター