

# オアシス通信



2022年度 No.3

前期もあと少しとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。テスト勉強やレポートなどで忙しくなっていることと思います。もう少しで夏休み。自分のペースで休憩もしながら、残りの前期期間を過ごしていきたいですね。

新生のみなさんは初めての大学生活に、そして在学生のみなさんは対面での活動量の変化など、慣れない部分や戸惑うことも多かったのではないのでしょうか。その中で、やれていない部分に目が行くこともあるかもしれませんが、がんばった部分やできている部分たくさんあると思います。そんな自分をぜひ労ってください。

## 【ひとことコーナー】

今回のテーマは「夏のプチご褒美」です。前期乗り切った自分にご褒美を！  
予算 500 円前後どんなご褒美を自分にあげますか？とどーんと自分にご褒美をあげるのもいいですが、今回はお手頃なご褒美に限定してみました。

「朝、元気を出したい！」ということで、モーニングセットを自分へのプチご褒美にしたいです。甘いものの食べ過ぎはよくないですが、食パンを焼いてあんバタートーストを作ると幸せです。その時に、100均で買った外カリっとならぶトーストスチーマーを使っています。そこに手作りのジンジャエールをつけてご褒美モーニングの完成です！ジンジャエールのレシピをTwitterで見つけて以来、夏になると作っています。 田淵

フラペチーノが好きなのですが、カフェのフラペチーノはちょっと高いので、何か頑張ったときや自分にご褒美！という時に飲むことが多いです。なので、前期のご褒美もこれにすると決めています。結局ご褒美となるとほぼスイーツになってしまうのですが、これを頑張ったらこれを買って食べよう～とご褒美や楽しみを作ると、よし！あと少し！頑張ろう！と思えます。 齋尾

湯船につかった方がリラックスできるなーと思いつつ、暑くなるとシャワーだけになってしまうことが多いので、自分へのご褒美と湯船につかるきっかけにミントなどを使用したスッキリ系の入浴剤を買うことがあります。今年の夏はクール系のシャンプーも試してみたいと思います。いろいろ工夫しながら暑い夏を乗り越えたいです。 中村