

nicotto...



みなさん こんにちは。

“nicotto...” 創刊号をご覧いただきありがとうございます。“nicotto...” は、コロナの感染拡大予防のためにもどかしく過ごしている、、、という学生さんの声をきっかけに、和歌山大学保健センター メンタルヘルス部門が中心となって始まりました。

“nicotto...” には、こんなときだからこそ、ひとりでできるかもしれない、という、ひと粒ひと粒のヒントを集めています。読んでくださったみなさんに、ニコっしてもらえたらと願いながら創っていきますので、気軽に楽しんでもらえるのととてもうれしく思います。

J&J

## ころ流し



僕はシスエ出身で、知人のパソコンの設定を手伝う事があり、機械を扱うのは得意な方ですが、普段は会えば済む事でも、今は皆がパソコン・スマホを使って連絡や授業のやり取りを全て賄わないといけない異常事態です。

もちろん、この状況に対応できる人は居ますが、苦手な人が無理してやろうとすればするほど、機械に対して腹も立ちますし、不幸になる一方です。

大切なのは、自分ではどうにもならない事を「しょうがない」と思い切れるかどうか。これは機械に限った話では無いと思います。

そして日本には「困った時はお互い様」という考え方があります。

こんな時ですから、助けてくれる人はどこかに居ます。近くの人同士ができると良いのですが、大学での困り事は、大学の人間にも助けてもらいましょう。保健センターも、その一助となれば幸いです。

あツしソ

## iPhone でおうちライブ(第1回)

おうち時間が始まってはやひと月。どうぶつの森をやりつくし、TL で常時流れる星野源にイラっと来はじめたその君。弾き語りしようぜ。ギターもピアノも弾けない？ ノンプロBLEM、Garage Band があればね。GB は初期アプリで 1.2 ギガもある iPhone の穀潰し野郎だ。けど、実はこいつ、指一本で伴奏が弾けるすげえアプリなんだ。

このコラムでは全 3 回で、簡単におうちライブできる方法を伝授する。題材は、君も大好きな『うちで踊ろう』だ。

じゃ、早速、始めよう。まず穀潰しを立ち上げ、画面右上の「+」ボタンをタップ。すると楽器選択画面が出る。横スクロールし、GUITAR の Smart Guitar をタップだ。これでもう、下準備は完了。次回はコードの設定だ。一番やっかいな部分なので、目ん玉かっぽじって読むように。ま、君の気が向いたときでいいが。そんじゃ、またな。

I.K



# 家でじっくり料理！

緊急事態宣言で外に出て遊びに行けない！家で時間を持て余してる！  
そんなあなた！お家で時間をかけて料理をしてみませんか？  
というわけで第1回目は時間をかけて作るトマトソースです！

## <材料>

ホールトマト(水煮缶、400g)…2 缶  
玉ねぎ…1/2 個  
にんじん…1/2 個  
にんにく…1片  
オレガノ(ローリエ or バジルでも大丈夫です)…  
小さじ 1  
塩…適量  
オリーブオイル…大さじ 6

## <作り方>



①玉ねぎ、にんじん、にんにくをみじん切りにする。



②鍋にオリーブオイル、①のみじん切り、塩を適量入れ弱火でしんなりするまで炒める。



③野菜がしんなりしてきたらホールトマト缶、オレガノを入れて中火にして煮込む。

\* 水分を飛ばすため蓋はしない！

30 分ほど煮込むと甘みが出てくる。甘みが足りないときはもう少し煮てみる。



④ざるを使い漉す。漉しきれなければミキサーで細かくする。



⑤ここで甘みが足りなければもう一度火を入れて完成！

パスタに使うときは塩などで味付けして使ってください！

\*ここでの塩は味付けではなく野菜の甘味を引き出すものです。

# ～midori や ao のある生活...～

## 保健センター マーガレット 成長日記

保健センターのベランダで育てているマーガレットです。みなさんも成長を温かく見守ってあげてください。つぼみが少しみられました。

T.N&C.O



(5月8日16時撮影)



## 緑を置いて、空想する

### ①準備編

部屋で過ごす時間が長くなりがちな時期には、居室に緑の植物を置くのがオススメです。緑にはいろいろなよい効果がありますが、ここでは、緑を眺めながら空想するという、ちょっとヘンな方法を紹介します。

まず、緑を用意することから始めましょう。観葉植物でも多肉植物でも構いません。山の写真も楽しいのですが、生きて呼吸している緑がやはり良いです。陽の光も水分も、多すぎず少なすぎず。日によって栄養や刺激に多少の変化があってよいのは、私たちと同じですね。緑と仲良くなったら、次週から空想していきましょう。





#### 編集後記

*nicotto...* をご覧いただきありがとうございます。自粛生活の今だからこそ、ひとりの時間を楽しむ、ひとりだからこそ、人との新しいかかわりをもつ機会に…など、*nicotto...* を通してお伝えできればと思っています。

私も、ひと粒ひと粒のヒントをもらい、ひとりならではの過ごし方を発見できればいいな～と思っています。