

SELF HELP GROUP

# Wendy<sup>21</sup>

ウエンティ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



2016/10/26 散歩コース@小森江子供のもり公園

2016-11 VOL.116

タイトル おーい



タイトル 胃薬



平成十年 星見るの 何年ぶりかと ふと思う 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)



中川さん作 何故今、何かに見える？

長く起きてても、長く寝てても疲れるなあ。

b y ぞうつかい

**ピア・カウンセリング** 北九州市から委託を受けてピア・カウンセリング事業を行っています。ピア・カウンセリングとは同じ障害を持つ仲間どうしで情報を提供しあったり体験を共有し勇気づけたり問題を解決する手助けを行うものです。平日の 11:00 から 15:00 までの最長 2 時間、月に 5 回まで無料で受ける事が出来ます。時間外や訪問も場合によっては、ご自宅、喫茶店、病院等ご自由な時間帯にやっています、当事者だけでなくご家族のカウンセリングも行っております。よろしくお願ひ申し上げます。

週刊ナースReiko！ 便りより、抜粋♪

つつい食べ過ぎちゃう人に！

～ 食べ過ぎを抑える 3 つのコツ!! ～

①低カロリーのものを食べて、空腹感を満たす：野菜、海藻類、スープなど低カロリーで、かさの多い料理を先に食べると空腹感が緩和され食べ過ぎ防止に…具だくさんスープ、みそ汁 OK。

②かむ回数を意識的に増やす：満腹中枢の時間差が解消され、少ない食事でも満足感を得ることができる。ご飯を玄米、雑穀米にすることで、噛みごたえが増すのでオススメ！

③空腹になりすぎない：小腹が空いた時には、お菓子よりも果物、ヨーグルトがオススメ！ ドライフルーツも手軽で食物繊維が豊富で OK。帰宅時間が遅い時には途中でおにぎりなどを食べて、家では軽く済ませるなどの工夫を…。

※この中のひとつでも実践してみて、それでも食べ過ぎてしまったら…「また明日気をつけよう」と気を楽しにすること！ ガマンしすぎるとストレスがたまり逆効果！ 長く続けて習慣にすることが成功の秘訣！

編集後記：けんち☆です♪ 金木犀の香りが郷愁を運んできます♪ 寒くて朝暖房を入れる事も多くなりました♪ 風邪等ひきやすいので、皆さん温度差に気をつけて下さい♪ それから、阿蘇山の爆発、鳥取での地震、混んとした国内外の情勢など、気になる事が多い最近ですが、気にやんでもいい事はありませんから、皆さん気丈に情報を振り分けて、日常生活をきっちり地に足をつけて、お過ごし下さい♪ テレビやラジオやネットなどで、情報を知る事は大切ですが、それに振り回されないようにご注意下さい♪ 毎日の暮らしが、順調ならば、それで何も怖い事はありません♪ 災害対策等は、じっくり余裕のある時に無理なく考えてみて下さい♪ 決してあわてても仕方ありません♪ スタッフや仲間同士で相談しながら、情報の取捨選択して見て下さい♪ 部屋を片付けるのと同じく、脳内の情報を整理整頓して、いらぬ事は思い切って捨ててみるのもオススメです♪ 私たちは、巷の事件一つで傷ついてしまう事が往々にしてあります♪ 情報通になるよりも、知らぬが花と構える姿勢も大切です♪ 日々明るく、楽しく過ごす事が健康にも繋がります♪ 夜中にパソコンやスマホでばっかり見ていると肝心の自分の生活の質を落としてしまいます(自責)♪



発行 平成 28 年 10 月 27 日 NPO 法人ウエンディ  
地域活動支援センター ウエンディ本部  
〒800-0043 北九州市門司区緑ヶ丘 10 番 19 号  
Tel : 093-383-3169 Fax : 093-391-2167 Mail [wendy21@f2.dion.ne.jp](mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp)