

SELF HELP GROUP

# Wendy<sup>21</sup>

ウエンディ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



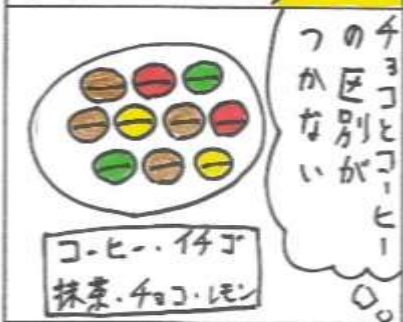
2015/10/16 金木犀の香りの中で @ウエンディ本部のご近所さん

2015-11 VOL.104

タイトル のり



タイトル マカロン



平成十二年 雨の中 香りゆかしき キンモクセイ 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)





**壁** 人には越えなければならない壁がある。その壁は大きくて理解することは出来ない。しかし壁を越えた人だけがわかる気持ち良さ。一つの壁を越えてしまえば後から来る壁は越えやすくなる。壁には必ず階段がついているので根気よく探しましょう。  
by 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て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。よろしくお願い申し上げます。

週刊ナースReiko！ 便りより、抜粋♪ **★つい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、味噌汁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お勧め！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、ヨーグルトがお勧め！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も、それでも食べ過ぎてしまったら…「また明日気をつけよう」と気を楽しめること！ 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事が成功の秘訣！

編集後記：けんち☆です♪ どこから飛んでくるのかなぁと思いはせるのが、金木犀の香りの良い所ですが、ウエンディのご近所さんは、庭に金木犀を植えている方々が多く、有り難い事です。匂いと記憶の関係はとても強いようで、視覚よりも嗅覚の方が古い記憶をよみがえらせるのに良いという説も有ります♪ 私も金木犀のこの時期になると懐古的になり、この時期の色々な事が記憶に蘇ってくるのですが、その中の一つ、不摂生で歯がボロボロだったので、30代、二度目の入院の後、数カ月間、ほぼ毎日、実家から30分程歩いた所にある歯医者さんに通っていたのですが、それが金木犀の香る至る時期だったように思います♪ 一日分の神経を全て歯医者で使い果たすような毎日だったので、当時は辛かったと思うのですが、歯医者さんや助手さんたちの顔も思い出せるくらい、今となっては懐かしい良い思い出です♪ 今は精神科の病院の中に歯科設備があり、歯医者さんの方が通ってくれていますから、時代の移り変わりも大きく感じます♪ 病院内で行う事も、昔は当番制の掃除や包布交換や看護師さん達を先生にした習い事などが象徴的だったのですが、今は作業療法士さんのプログラム等がそれに変わっています♪ しかし形態は変わっても、キツイ事にチャレンジする事によって、病状を良い方向に転換させるという結果は変わりません♪ 辛い日常も心の筋トレと思って耐えていれば、やがてはいい思い出に…♪



発行 平成 27 年 1 0 月 2 7 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)