

SELF HELP GROUP

Wendy²¹

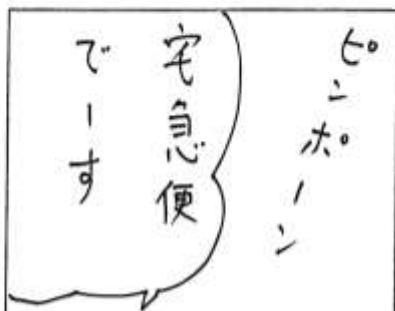
ウエンディ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



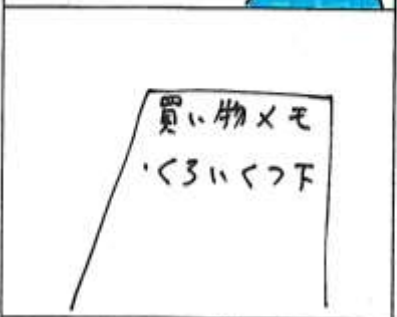
2016/6/15 レイコさんちの紫陽花@ウエンディ本部

2016-7 VOL.112

タイトル 荷物



タイトル 買い物メモ



平成十年 アイスクリン ふわりと心 軽くなる 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)

ウトウトして……



アイス



第2の世界 私は今第2の世界にいる。第2の世界には誰も入ってこれない。仮に誰かが第2世界に入れたとしたらそれは私だ。第2の世界までの道のりは大変だったが、とても静かで居心地がいい。 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♪ (アイスは太る? 太らないアイスの食べ方)

答: アイスクリームは…太らない!(ただし、含まれている脂肪の量をチェック)

★ 〈太らない食べ方のコツ〉 ① 買う前にカロリーチェック! ② 午後食べると太りにくい! (15~18時の間は1日で最も体温が高く太りにくい時間帯)。③ 量より質でチョイス! ④ ショップのアイスクリームに注意! ダブルよりシングルサイズでセーブ。

★ 〈控えめにしたいアイス、ベスト3〉 ① 大サイズを避ける。② リッチタイプのかき氷は練乳・糖分が多く高カロリー。③ チョコ、あんこ、ナッツ、ワッフルコーンは高カロリー。

★ 〈アイス選び3つのコツ〉 ① アイスクリーム < アイスマルク < シンプルな氷、フルーツシャーベット。② フレーバーによる差は微妙なので好きなものを選び。③ 空気の量が多いソフトクリームはカロリー控えめで比較的安心。

今年の夏は、アイスを食べつつ、夏太り知らずを!!

編集後記 : けんち☆です♪ 貧しさを早い内に体験すると、歳を取って貧しさが苦にならずに良い老後過ごす事が出来そうです♪ 贅沢に何不自由なく暮らした世代は、これから先の時代苦しいかも知れません♪ 体験なくても理解できる人はいますが、体験による学習に勝るものは無いと思います♪ 病気の体験もそうですが、死別、出世、没落など、人生の中で学べる不幸事は多いと感じます♪ 今とても羨ましく感じる人達が、実は同情すべき生涯を生きているなんて、表面上では理解できません♪ 今とても苦しく悩んでいる人が、老後生き生きと過ごしているなんて事もあります♪ 結局、今の自分を人と比べてどうかという事は意味が無いのです♪ 今と未来の自分との関係性だと思います♪ 未来の自分(ハイヤーセルフと言います)を悲観的に考えてしまえば、そうなる確率が高いかも知れません♪ 未来の自分の幸せを考えて、今の苦しみを乗り越える事が、人生をドラマチックに生きるコツだと思います♪ 妄想でもいいから明るい未来をイメージしてみてください♪



発行 平成 28 年 6 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