

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。



2015/7/18 海水浴@若松脇田ビーチ

2015-8 VOL.101

タイトル メール



タイトル ○



平成十一年 ハスキー犬 鼻先出して しのぐ夏 作 松本 聡子 (著書、「噴水の虹」より)



過去 現在があつて過去がある。脳に記憶に残っていることは過去のことである。では未来を創造して脳の中に残っているのは過去のことなのでしょう。私の場合過去の良いアイデアを脳の中にキープして私の未来の為に役立てようとしていました。しかしほとんどそのアイデアは時代遅れになってしまいます。しかしその中に一生使えるアイデアがあります。そのアイデアは困った時に役に立ちます。アイデアは素晴らしい。アイデアは素晴らしい過去です。 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。

7月の週刊ナースReiko！ 便りより、抜粋♪ **★熱中症に負けない体を作る食材一覧～食べた人からバテ知らず～**

1. カリウムを含むもの(バナナ、スイカ、メロン、切り干し大根、かぼちゃ、さといも、トマト、納豆、とろろ昆布) ナトリウムとともに細胞の浸透圧を維持、調整したり、血圧の上昇を抑えたり、筋肉の収縮をスムーズにする。カリウムが不足すると、体内の水分調整がうまくいかず脱水になったりする。 **2. クエン酸を含むもの**(梅干し、レモン、グレープフルーツ、パイナップル、キウイ、酢) 疲労回復したりする役目、疲労物質「乳酸」の発生を抑える。不足すると疲れが溜まって熱中症にかかりやすい。 **3. ビタミンBを含むもの**(うなぎ、たらこ、マグロ、レバー、豚肉、玄米、大豆食品、卵、乳製品、バナナ、海苔、小松菜) 疲労回復に欠かせない栄養。

★バランスの良い食事を心がけて、暑さに負けない体を作りましょう！

けんち★です♪(編集後記)。8月ですね♪ 御先祖様の供養も大切ですが、今生きて応援してくれている人達への感謝も大切です♪ ただ感謝するだけでもいいのですが、感謝を身の回りの人へ還元する事が、もっと良い事です。感謝の連鎖が社会を生きやすくしていきます♪ 自分は何も悪い事してないのに、何故不幸なの？ ってマイナスの感情を抱いていると、悪い連鎖が発生してしまいます♪ 幸、不幸は自分と他人を比較する事で生じます。今生きている、生かされている、食べていける、それだけでもとても有り難い事なのです。食材を作る人、着る物を作る人、棲家を作る人、さまざまな人々のお蔭で、今生きていけているのですから、感謝して、幸せを感じない手はありません。そうすると、不思議な事に、感謝のサークルが広がって、より幸せを感じやすい体質になってきます♪ 普段の考え方の癖や行動も変わってきます♪ 病気の症状や薬の副作用なども、段々と気にしなくなってきます(病状の変化は医師等に相談しましょう)。生活の質は、何を持っているかではなく、どんな風に考えて感じるかで変わってきます。夏を乗り越えるのは時にキツサを伴いますが、心の筋トレと思って苦しみを乗り越えましょう♪ 過ごしやすい秋が爽りとともに訪れますよ♪ 自分に負けないで♪



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成 27 年 7 月 22 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