

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。



今年はレモン豊作

@ウエンディ本部

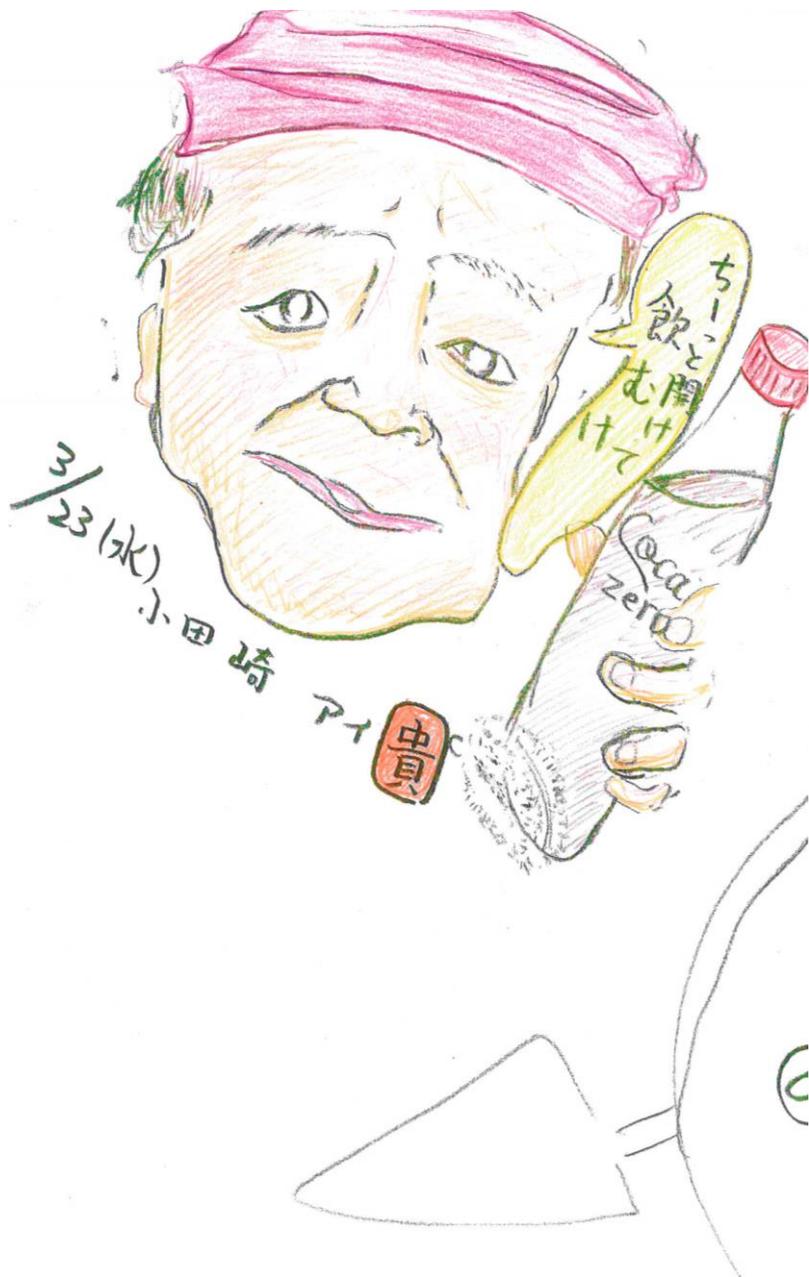
2018年11月 VOL.126

タイトル けんか



タイトル ふすま





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。よろしくお願ひ申し上げます。

週刊ナースReiko！ 便り♪ 〈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、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おすすめ！

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、ヨーグルトがおすすめ！ 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、それでも食べ過ぎてしまったら…「また明日気をつけよう、と気を楽しむこと！ 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♪ 一期一会と言いますが、たった一回出会っただけで、ピンと来る人もいれば、長々と付き合っているが、ケンカばかりという相手もいます。私が過去を捨てて今を生きるようになった訳は、そんな仲間との出会いがあったからです。一度会って、離れて行くというか旅立っていく人たちに、今更感謝の気持ちを伝えようとしても届かないし失われていく時間と捉えると寂しいですが、付け加わる時間を幾つ重ねるかによって出会いは広がっていきます。私は自閉的で、人と仲良く話をしたりするのは大の苦手ですが、ウエンディでは、普通にお話ができます。家の中ではまた違う態度をとってしましますが、人は相手に応じて変わるもの、相手の苦手な態度は実は自分が相手に苦手意識も持ってしまったから発生するものだと思います。誰とでも普通に話ができれば理想ですが、せめて、家族、仲間、支援者に対しては平等に普通に話ができるようになりたいものです。不幸な事に、こちらの言う事、相手の言う事がさっぱり伝わらない事が時々あります。そんな時、うちの娘は笑ってごまかすのですが、笑っていい時と悪い時がありますので、それを心配しています。相手の表情を良く見て、伝わって来る感情に理解を示そうという事で、外国人とも表情で会話できるようになれば難しい勉強をしなくても大丈夫でなのでは？(笑)



発行 平成 30 年 1 月 2 9 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