



ごあいさつ

みどりの風での 3 年間

事務局スタッフとしてお世話になっていつの間にか 3 年が経ちました。3 年も居られるという事は『私はココ（の人）を気に入っている』という事です。

知り合いからこの仕事を紹介されたのですが、「人」が苦手で「人」と上手く関われる人間ではないので、仕事内容よりも新たな人間関係作りが出来るか不安でした。しかしココは、自分にとって馴染みやすい方が多くその不安も意外に早く消えました。

そして今では、緊張していた会議もメンバーに会って話す事が楽しみになり、様々な方が来られる講座では顔を覚えて頂きリラックスして会話が出来るようになりました。

これからもスタッフとして関わっていきますが、少しでも周りの方の為になる事を考え、力になれるよう努めていきたいと思えます。

みどりの風 事務局員 最上 栄子
(富山大学 医学部看護学科人間科学 2 講座 技術補佐員)

☆みどりの風通信 原稿募集☆

皆さんの感想や思い、自己紹介を書きませんか？（400 字程度です）
興味のある方は事務局までお問い合わせ下さい。

お知らせ

『摂食障害者の家族の会』10 クール目

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族（参加できる方）

内容：講義と話し合いをします。4 回 1 クールです。

日時：第 1 回 4 月 19 日（土）《摂食障害に関する生理学的・社会的・心理学的な
視点からの講義と治療法の説明》

第 2 回 5 月 17 日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について》

第 3 回 6 月 21 日（土）《いいところを探し、コミュニケーションを見直す》

第 4 回 7 月 19 日（土）《みなさんとお話をメインに、振り返る》

いずれも 14：00～16：30

場所：くれは山荘保養館

費用：1000 円／回（テキスト代込）

問合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 廣本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys_of_eating_d@yahoo.co.jp

みなさんにお知らせします

心とからだの回復実践

— 包括的アプローチを求めて —

第 66 回

この時代のストレスと
メンタルヘルス
— どのような対人関係が
心に効くのか —

- ・ 社会のストレス現代
 - ・ 幸福の要因
 - ・ 中高年特有のストレス「孤独」 - 休息とふれあいの欠如社会 -
 - ・ 他者の役に立つということ
 - ・ 多様性を認めるとは - 変わった人から病的な人へ -
- 以上について語られた。

2013 年 11 月 17 日開催
立瀬 剛志 先生

第 67 回

睡眠習慣と
心とからだの健康

- ・ ノンレム睡眠で脳の疲労回復、レム睡眠で体の疲労回復。
- ・ 睡眠不足は学習、記憶、注意集中、感情コントロールなど、高次脳機能を阻害し、循環器機能、免疫機能、脂質代謝機能にも影響を及ぼす。
- ・ 睡眠は生きる意欲に関係し、問題があると生きる喜びが失われる。
- ・ 活動と休息のメリハリのある暮らし、寝不足時は 20 分以内の仮眠、日付変更前には布団に入る、朝に起きたいと思う理由を見つける、等で QOL を高める睡眠を。

2013 年 12 月 15 日開催
神川 康子 先生

山のおうちの小さな交流会

頂き物のロールケーキとコーヒーで少し贅沢に、睡眠についての個人的相談をしました。

第 68 回

食事生活講座

- ・ 食べ物が体内で糖に→血糖値上昇でインシュリンが分泌され糖をエネルギーとして肝臓や筋肉へ→さらにインシュリンは余った糖を脂肪細胞へ。
- ・ 血糖値を上昇させない(=インシュリンの分泌を抑える)ためには、糖質を摂りすぎない事。[糖質=炭水化物-食物繊維]
- ・ 乳製品は糖質多し。炭水化物は体内で合成できるので控えることができる。肉は単体だと糖質が少ない(ソース等の問題)。白米は 5 分や 7 分づき。
- ・ 糖化…糖とタンパク質(人体)が結び付き「AGE:糖化最終生成物」を生み出しタンパク質の組織が蝕まれ老化や病気を引き起こす。

2014 年 1 月 19 日開催
温井 孝子 先生

本日のお飲み物

蜂蜜生姜のお湯割り 生姜をスライスして蜂蜜に漬け込んであります。
体の免疫を高めてくれ、具合の悪い時にも効果あり。

PCサイト



みどりの風

NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL: 076-471-5597 FAX: 076-471-5598 E-mail: info@midori-no-kaze.com

HP: <http://www.midori-no-kaze.com/>

携帯サイト(講座情報のみ): <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>

携帯サイト



midori-kouza