

先月から我が家の菜園では大根を作っています。でも、手前に植えたのは小松菜ですが、大根よりも育ちが良く、無農薬でおいしいので、はやくも虫さんのご馳走になっていますね・・・😄 宮



メンタルの不調を訴える人が「回復する」とは、「セルフケア(自分で自分を上手に助ける)」ができるようになること。30年にわたってカウンセラーとして多くの方と接してきた著者が、その知識と経験からセルフケアの具体的な手法を100個のワークの形で紹介。「ストレスマネジメント」「認知行動療法」「マインドフルネス」などといった理論や手法をわかりやすいように紹介しています。

とても身近で実践しやすい本になっていると思います。

読書の秋。温かい飲み物をお供にリラックスしながら読書を楽しみましょう。



カワバタのダイエット体験記 ～その1

皆さん、こんにちは。カワバタです。ここ最近の嬉しい出来事の一つとしてダイエットの成功がありました。結果としては約4ヶ月で7キロ減という、なかなかの成果を出せました。今までなんとかダイエットに挑戦したのですが、挫折、たまに成功してもリバウンドの苦い経験しかありません。そこで今月は私の数少ないダイエット成功体験を紹介したいと思います。この始まりは会社の健康診断で『肥満』と診断され、特定保健指導を受けることになりました。今まで好き勝手に飲み食いをして、年齢的にもやらねばならないと分かっていても、なかなか実行できずにいたのですが、ようやくお尻に火が付いた感じでした。保健指導は、『直接面談』『オンライン面談』『アプリ診断』、の3つから選ばなければならなかったのですが、私は『アプリ診断』を選択したのです。今思い返してみれば、これが成功のカギだったと思います。『面談』は直接、オンラインとも1回で終わりですが、『アプリ診断』の場合、自分の食べた食事を毎回写真撮影し、栄養士さんに送る必要があります。つまり、『レコーディング・ダイエット』という方法を強制的に強いられたのです。

来月へ続く

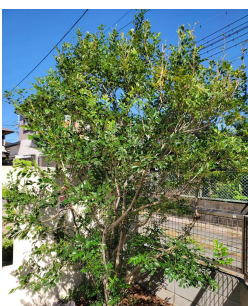
10月の出席状況

・出勤した人	・出席率	・皆勤した人
17名	97%	2名

オリーブの他に植えているシマトネリコがお隣の敷地まで枝を伸ばしていたので少し時期が遅いのですがお隣さんに迷惑をかけるのが嫌でぱさりと剪定しました。

(左:剪定後 右:剪定した枝)

最初は、1本の細い枝だったのに今では收拾がつかないくらいに枝も増え、上、横ともに伸びてしまいました。



『夢サイクル』という言葉をご存じですが、私も最近知ったのですが、なるほどなと感じたので、ここで皆さんにシェアしたいと思います。どんな事かと言えば、

- 夢のない人に目標はなく⇒
- 目標のない人に計画はなく⇒
- 計画のない人に行動なく⇒
- 行動のない人に成果なく⇒
- 成果のない人に自信はなく⇒
- 自信のない人に夢はない。

というサイクルです。逆に、夢があるから目標を持ち、そして計画し、行動に移し、成果を出し、自信がつき、また新たな夢が出来るということです。私の場合は『行動』の部分が少ないなあと感じました。皆さんもどの部分が欠如しているのかを把握すると、将来役立つと思いますよ。ちえけら カワバタ～