

SELF HELP GROUP

# Wendy<sup>21</sup>

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。



2015/6/16 ヨシダ家の紫陽花@ウエンディ本部

2015-7 VOL.100

タイトル 頭を冷やす



タイトル 柿



平成十一年 朝の陽に ぬれた舗道が 照り映える 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)



**自分以外のもの** 人間は自分と自分以外のものを比べて考えている。そうしなければ生きていけない。自分以外のものは自分に良い影響をもたらすものもあれば悪い影響をもたらすものもある。良いと思っているものも後から考えると悪いこともあるし悪いと思っていたことが良いこともある。どっちにしても良いことだと思う。 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まいります。よろしくお願ひ申し上げます。

6月の週刊ナースReiko！ 便りより、抜粋♪ **★熱中症の予防のポイント～日常生活での注意事項～**  
・日陰を選んで歩いたり、帽子をかぶる。日がさをさすなどして暑さを避ける。・吸汗、速乾素材 ・のどが渇く前にこまめに水分補給 ・暑さへの慣れ ・暑さに備えた体作り、汗をかかないような季節から、少し速足でウォーキングする。汗をかく機会を増やしていく ・風邪などで発熱している人、肥満の人、下痢などで脱水状態の人、小児、高齢者、心肺、腎機能が低下している人、自律神経、循環機能に影響を与える薬を服用している人→熱中症になりやすいため、暑い場所での運動、作業を避けること ・集団活動の場では、お互いの体調に配慮すること。★急に暑くなる日は注意！ 室温、気温が高い場所に長時間いることによって、体内の水分、塩分のバランスが崩れる。暑さに慣れていない人、時期に多くなる傾向。①気温が高い②湿度が高い③風が弱い④急に暑くなった→熱中症の注意。★症状と対処法Ⅰ度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない。Ⅱ度：頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感。Ⅲ度：意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい、真っ直ぐに歩けない。 対処法：「意識がない、反応がおかしい」①救急隊を要請する②涼しい場所へ避難③衣服を脱がせ身体を冷やす④医療機関に搬送する

**けんち★です♪ (編集後記)**。7月ですね。この会報も早いもので、100号を迎える事が出来ました♪ これもひとえにネタを提供してくれる皆さんや読んで下さる皆様のおかげです♪ あえて、100号記念と派手に編集しなかったのは、忙しい事もありますが、突然紙面を変えて混乱するメンバーが出ないようにとの配慮とと思って下さい♪ 今情報はテレビやネットや口コミの情報が多く、情報の波にもまれて混乱してしまう方も多いと思います。入ってくる情報を全部処理する事など到底できません。タワシや皆さんは、良い情報だけ取り入れて、悪い情報は右の耳から左の耳へ流して下さい♪ 情報の選択が出来ないという方もおられると思いますが、ご自分の快・不快で、選り分けて貰うと簡単です♪ 知って得した気分の豆知識として、脳の片隅に置いておくと、困った時に助かる情報等もあります♪ ナースReikoさんが、スタッフに加わって、1年になります♪ 皆さん、感謝の気持ちで、この先も長く勤めて下さるのを願ひしましょう♪



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成 27 年 6 月 22 日 NPO 法人 ウェンディ  
地域活動支援センター ウェンディ本部  
〒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](mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp)