

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。

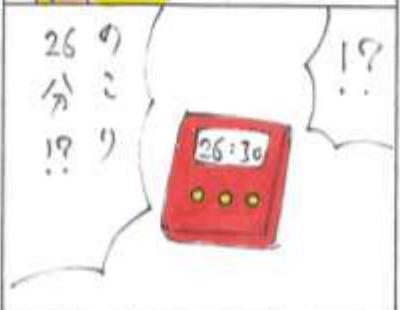


2016/4/22 ウエンディの鯉のぼり@ウエンディ本部

2016-5 VOL.110

タイトル キッチンタイマー

タイトル 食パン



平成十年 カードイガンガン 一枚残し 梅雨支度 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)



私 私は私であなたとは違う・・・・・・・・・・。私のことはあなたにはわからない。私は喜ぶこともあれば泣くこともある・・・・・・・・・・。あなたにはその理由はわからない。私の言葉は真実・・・・・・・・・・。あなたにはわからない。

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。よろしくお願い申し上げます。

週刊ナースReiko！ 便りより、抜粋♪ 「**疲れた時に甘い物を食べる**」は逆効果！

★**実は**：血糖値が急激に上昇するとインスリンも大量に分泌され、食べる前よりも低血糖になりエネルギー不足になってしまう。余計に疲れやイライラを感じるようになる。★**疲れたときのおやつ**：ゆで卵、豆腐、枝豆、鶏肉、卵、ツナサンド、小魚など、**タンパク質を多く含んだ食品が良い**。太る心配もなく身体にも良いので気分転換のあとの勉強、仕事もはかどる。**紅茶にレモン、はちみつを入れるのも良い**。コーヒーはカフェインで即効性の覚醒作用はあるが、利尿効果で水分も排出するので段々と眠気を増してしまう。

編集後記：けんち☆です♪ 早い物で新年度が始まって一カ月が経とうとしています。十二分の一が過ぎたと思うと驚きですが、皆さんは早いと思いますか、長かったですか？ 私は、年度替わりの事務仕事や、日々の生活にほとんど疲れてしまいましたが、一生懸命通ってくるメンバー達に癒され、何とか残り十二分の十一を活動するエナジーを頂いています♪ このたびの震災で多くの方が被害にあわれ、私たちも他人事では無いと感じるのですが、今この地域で出来る事は何かと考え、いつも通りの生活＋多少の緊張感と責任感を持って普通に過ごす事が大切です♪ いざという時の対応は勿論スタッフもメンバーも十分考えなければいけません、それに意識が集中してしまうと、生きづらく感じてしまいますよね♪ こんな時だからこそ、明るく笑って毎日を楽しみ過ごす事が大切です♪ 何も楽しみを感じられない、動く事さえ苦痛だと思える時期もあるでしょうが、一つ壁を越えると案外人間そんなに辛いばかりの生活ではありません。私たちは大きな大きな存在を構成する小さな小さな、だけどもとても大切な一部です。私一人くらいいなくても、と思いがちですが、とんでもない、一人一人がいるからこそ宇宙は成立するのです♪ こそ泥でさえ、社会を構成する一部ですし、その為に警察や弁護士などがいます♪ 生きている全ての存在は、どれ一つ欠けても成り立たないのです♪ 良い所は磨き、悪い所は更生する事で、社会は進化していきます♪ 天変地異も意味なく襲ってくるわけではありません、宇宙が警鐘をならして下さっているのです♪ 時には耳も目も塞ぎたくなりますが皆で力を合わせて乗り越えて無理せず頑張りましょう♪ 未来はいつだって今日から始まるものですから♪



発行 平成 28 年 4 月 27 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](mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp)