

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。



2016/7/29 何て言う名の木でしょうか？@ウエンディ本部近所の公園

2016-8 VOL.113

タイトル しんじゅう

タイトル あとどれくらい



平成十一年 真夏日や ネコも横腹 見せて寝る 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)

新しくメンバーに加わった中川さんの作品です。



## おかしな日常

この間カタツムリを見つけました。何十年ぶりだろう。いつも突然現れる。  
よく見るとかわいい。

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♪

(なるほど!! 夏バテ対策は...「免疫力」アップで乗り切る!)

夏バテ→(室内と外気温度の差、ビタミン不足による免疫力低下)

《免疫力アップ》・お風呂に入り、汗腺を活性化。

《水分補給》・胃腸機能の低下を低下させる。冷たいものはダメ。なるべく常温のもの摂取◎。

《基礎代謝のアップ》・軽い運動をする。

《食事》・夏はビタミン、カルシウムが不足傾向。卵、魚、豆腐、レモンなどを積極的に摂取すること。

編集後記：けんち☆です♪ 7月末に、やっと相談室にエアコンを設置しました♪ レイアウトも和風に変え、カウンセリングに使わない時は、休憩室、茶室、保健室と多目的に活用できるようにしました♪ 本館2階のエアコンも強力なものに変えようかとも思いましたが、ホットヨガ室等として汗かく場所も必要かなと思い微風そのままにしています♪ エアコンの苦手な方は熱中症に気をつけながら2階をご利用下さい♪ 世の中では恐ろしい事件も起きていますが、ウエンディは安心してご利用できるよう、しっかりガードしますので不安な点がありましたらなんなりとご相談下さい♪ 対外的な危機管理も重要ですが、一番大切なのは、皆さま一人一人の体調管理だと思います♪ 具合の悪い方は、無理せず十分に休養を取ってから起こして下さい♪ どうしても社会的な問題で被害妄想や加害妄想が取れないという方は、ピア・カウンセラーや看護師による相談をご利用して下さい♪ 妄想は妄想と認める事によって妄想では無くなります♪ 不安感や希死念慮等、漠然と嫌な気持ちが浮かんで来る方は、スタッフや医師等に必ず報告して下さい♪ 家族や友人や他のメンバーに感情をぶつくと、関係や病状を悪化させる場合もありますので、場合によっては自分の気持ちを隠す必要もあるかとは思いますが、必ず吐き出す場所は(相談室や診察室等)確保するようにして下さい♪ 決して一人で抱え込まないようにして下さい♪ その為に医師やウエンディのスタッフは存在しますので、お忘れなきようお願いいたします♪



発行 平成 28 年 8 月 1 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)