

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。



2016/9/21 体育大会@緑中（ウエンディ避難場所）

2016-10 VOL.115

タイトル トリカゴ



タイトル つかまえる



平成十年 運動会 参加した人 勇気ある (病院の行事) 作 松本 聡子 (著書、「噴水の虹」より)



中川さんの作品です。「無」

今を感じると言うより、過去を思い出し考え一人孤独を感じる今日このごろ。

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。よろしくお願い申し上げます。

週刊ナースReiko！ 便りより、抜粋♪

やる気の出ない「秋バテ」～未然に防ぐための対処法～

★「夏バテ」(暑さからくる体の疲れ。主にエアコンによる体の冷え。冷たいものの摂り過ぎによる体内の水分バランスの崩れ)

★「秋バテ」(気温の変化、季節の変わり目でおこる自律神経の乱れ。食欲不振、頭痛、不眠、疲れ)

★「対処法」① 3 つの首「首元、手首、足首」・体幹を温める。② 湯船に浸かり、汗をかき、疲れを残さない。③ 外出時に上着を 1 枚持参し、体を冷やさない。④ 日常的に冷たい物を摂っていることを自覚する。⑤ 飲物は常温、食べ物は温かいものを摂る。⑥ 消化のよい物を食べるよう心がけ胃の負担を少しでも減らす。⑦ ビタミン、ミネラルなどの栄養を含んだ食材を摂る。

編集後記：けんち☆です♪ どっぶり秋の憂愁に浸っています♪ これからまた寒くなるのかと思うと戦々恐々としている方も少なく無いのでは？ でもまだ来ぬ冬に脅威を感じていないで、今でしか楽しめない秋というのを短いからこそ満喫したいものですね♪ 毎年この時期をどう過ごしていたかを思い出そうとするのですが、昨夜見た夢を思い出すようで難しい作業です♪ この時期気をつけたいのが食欲ですかね？ 今の時代、安くて美味しい物が簡単にコンビニやスーパーで手に入るの、ついつい買い食いしたりしますが、食べても食べても、何か空しいような気がします♪ やはり、食べ物は誰かと分け合う事が美味しさの秘訣ですよ♪ まぁ一人で食べても作ってくれた方の事を考えながら食べるという方法もありますし、お備えのお菓子を食べる時には、当然、亡くなられた方の事を考えてしまいます♪ 今年は、台風が何度も来たり急に涼しくなったり、天気も気まぐれですが、これから先も地球環境の問題で、過酷な気象が予測されています♪ で、実際は予測以上の物が来たり、予測が空振りに終わったりと振り回される事もあるかと思えます♪ 天気はその名のとおり天の気♪ 自分の気に過度な影響を受けないように、辛抱強く活動していれば、怖るるに足りずというか、自分をステップアップする環境として自身の気力を訓練させるのに絶好の季節だと思えます♪ 冬の苦手な人が多いですが、次は春が来ます♪



発行 平成 28 年 9 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)