

SELF HELP GROUP

# Wendy<sup>21</sup>

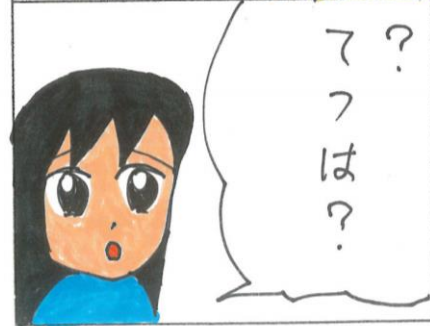
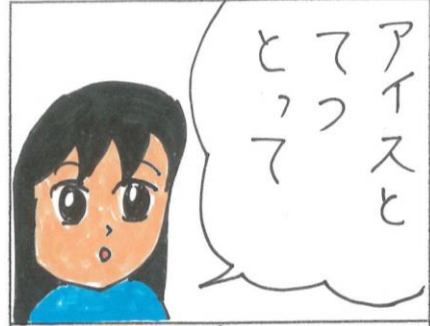
ウエンティ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



平成29年6月号

@緑ヶ丘川沿い♪

2017-6 VOL.118



平成十年 友と会い 余韻おぼえる 日曜日 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)





(近道)小学校の登下校は歩いて行っていました。家のまわりには田んぼがあり普通の道より田んぼのあぜ道を通った方が早いので田植えの時期は注意して通っていました。  
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。よろしくお願ひ申し上げます。

週刊ナースReiko! 便りより♪ H29/6/1W ～梅雨入り前にチェック!～  
ホコリが付かない掃除方法! 梅雨の時期、部屋にホコリがたまっていると、カビが繁殖する。ぜんそく、鼻炎を引き起こすこともあるため清潔な部屋作りが大切! (★水1L+衣料柔軟剤5ml に雑巾を浸して拭く。静電気防止成分が入っている為ホコリが付きにくい!) ホコリの正体はほとんど「綿ホコリ」。  
(たまらないようにする4つのルール) ①**発生源を減らそう!**・衣類タオルを部屋に置かない。・家具、アイテムを革張り、ビニール素材に変える。・洋服カバンに着いたほこりを落とす。②**ホコリを舞い散らさない!**・布団をバンバンたたかない。・風が強い日に窓を開けばなしにしない。③**掃除を工夫する!**・ホコリを上から下に叩き落とす。・フローリングはクイックルワイパーで掃除する。・掃除機をかける時は窓を開けて換気する。・終わったら、雑巾、モップで拭き掃除する。④**専用グッズで防止する!**・空気清浄機を使用する。・扇風機にフィルタを取り付けホコリを除去。

編集後記：けんち☆です♪ 一番忙しい時期に入院してしまったので、ツケを取り戻すのにバタバタしておりました♪ ようやく落ち着いてきたかなと思ったら、次から次にやる事が浮上してきます♪ 全く生きるというのにキリはありませんね♪ 上手に休養を取りながら仕事が出来るといいのですが、休日は休日でバタバタしてしまいます♪ 入院中から朝のNHKのテレビ体操をやる習慣がついて、退院後もずっと続けてきたのですが、昨日の日曜日はさすがに疲れて、9時頃、ユーチューブでテレビ体操をしました(笑)♪ 継続は力と申しますが、良い習慣はずっと続けたいものですね♪ しかし習慣でやるのではなく意志の力で頑張る事も大切でしょう♪ 起きてテレビ体操する余裕なく出かけざるを得ない日もこれから出てくるでしょうから、そんな時も時間を作ってユーチューブもあるし、気功や散歩でもいいし、ストレッチやEMSでもいいし(笑) 運動は続けて行きたいと思います♪ でないとどうしてもデスクワークやパソコンをしたり、ヒトと話をするのが仕事なので、カラダがまいってしまいます♪ 梅雨になりますが、屋内でも十分運動はできますので、皆さんもトレーニングしてみてください♪ ウェンディの2階で週1、2時間、訪問看護の方と身体の調子に合わせてトレーニングされているメンバーもいます♪ 皆さんも自分なりに有効な時間の使い方を考えながら、カラダを動かしてみてください♪ 生きて行く上で重要な一つは健康です♪



発行 平成 29 年 6 月 5 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)