

SELF HELP GROUP

Wendy²¹

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。



2017-12 VOL.120

タイトル クロスワード



タイトル こわい絵



みつる君と命の川

羽季うきのぼる

——とある放課後、同級生の美咲ちゃんから、

「一緒に帰ろう。ねえ、みつる君、小さい時の夢、何か覚えてる？ 私ね、三年生の時、デパートの屋上に花火が揚がって、何筋ものサーチライトが空を照らした夢見たの。」

と言われ、思わず、

「すごくロマンチックだね。」

と答えました。

「うん。夢って不思議ね。みつる君は？」

みつる君は、美咲ちゃんの耳にささやいて、

「夢の中で、テントウ虫の白い羽に斑点が青く光るキーホルダーを神様が持ってたんだ。そして、ぼくに問われたんだ。」

『大人になっても、人と緑を愛します

か。』って……。『はい。』と答えたら、

『これは、あなたの落とし物でしたね。』って、薄い光を残して消えて行ってさ。目が覚めたら本当に、斑点が青く光るキーホルダーを持ってたんだ。それにはカギが付いていた。神様は、十歳ぐらいの色白の男の子だったよ。」

美咲ちゃんは、びっくりして、

「すごい。それって夢の中の落とし物係じゃないの？」

「夢の中の落とし物係？」

みつる君には、よく分かりません。美咲ちゃんは、

「夢の中で何かを見て、それを欲しいと思った時、夢の中の落とし物係が、本当にその人にくれるの。ただし、良心が有る人だけ。物語に書いて在ったわ。」

(犬) 小学校の頃犬は放し飼いでした。朝学校に行くとき途中まで送ってくれました。帰りはいつも同じ場所で待っていて家まで一緒に帰っていました。 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♪ **風邪ひきにくい人の 5 つの生活習慣**

◎**十分な睡眠をとっている!** しっかりと休養できるだけの睡眠が大切。◎**ストレス発散が上手!** ストレスが強くなると、ホルモンバランスが乱れ免疫力が低下。趣味にうち込んだり、笑ったりすることで発散し日常生活を楽しむゆとりが大切。◎**バランスのとれた食事をとっている!** かたよった食事は栄養が不足、腸は免疫力とかわりがあるため、添加物の多い食事は腸内細菌数を減らすので避ける ◎**手洗い・マスク着用で予防している!** 人の咳、くしゃみによる飛沫感染の予防で外出時のマスク着用、帰宅後の手洗いは有効。◎**体を冷やさないようにしている** 身体の免疫力を発揮するには体温が高いことが不可欠。お湯につかるなど体を冷やさない生活を送ることが大切

★寒さも厳しくなるので、**体調管理をしっかりとしましょう。**

編集後記：けんちです♪ いよいよ年末年始を迎える事になるのですが、毎年この時期は私を含め、心の具合を崩す人が多いようです。散歩とかして体調を整えたい所ですが、寒くなると外を歩くのも大変です。部屋の中でストレッチや筋トレをしたい所ですが、汗をかくほどには運動したくないかと思ってしまいます。せめてお風呂ぐらい毎日入りたいと思うのですが、9時には服薬して眠る生活を続けているので、お風呂より寝床で暖まるという事になってしまいがちです。入院中に身に着いた早朝のテレビ体操の習慣も半年ぐらいで途切れてしまい、何となく時間に流されて生活している感覚がします。生活習慣の中に運動やお風呂をうまく取り入れた方がいいのかなとは思いますが、何にしろ追い込まれないと手を出さないタイプなので、腹囲を気にしながら体重計に乗っかるぐらいの事しかやっていません。去年の今頃は入院していたので、家族や職場には大変迷惑をかけたのですが、精神状態と体調は管理されていたので、風邪をひく事もなく大丈夫でした。今回の冬は去年のような事にならないよう、無理せず焦らず過ごしたい物です。断酒してから何年になるのか忘れましたが、忘年会や新年会もパスするようになり、職場と家庭に引き籠っていますが、還暦までのカウントダウンも残り少なくなった今、せっかく止めているお酒には手を出さまいと思っています。タバコも朝はどうしてもすってしまいますが、日中や夜間は我慢できるようになりましたので、そろそろまた卒煙宣言をしたい所なのですが(苦笑)



発行 平成 29 年 1 月 2 9 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