

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。

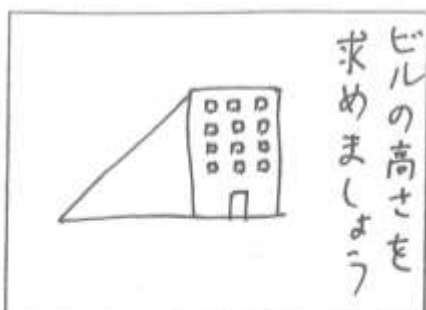


2018-1 VOL.121

タイトル 50キロ



タイトル ビルの高さ



みつる君と命の川

羽季うきのぼる

三・汚れた川

山寺川は、とても汚れた川でした。みつる君が、川を眺めていると、雲の形をした生き物が現れました。

「君は、もしかして、水君？」

みつる君は、なぜかそう思いました。

「正解！」

と、水君がそう答えたら、

「ガブッ。」

何かにかまれたみつる君は、ひっくり返り、

「痛い。君は？」

水君は紹介して、

「びゅーちゃんです。」

みつる君のおなかの上で、クマのよう
でリスのような、小さな生き物が、

「びゅっ、びゅっ。」

と、鳴きながら跳ねていました。みつる君が、

「よろしくね。」

と、にっこりしたので、水君は、

「これこれ、その方は、僕達の仲間だよ。」

と、諭しました。みつる君は思いました。山寺川を、螢飛び交う川にした
いと。みんなよく捨ててくれるよな。
みつる君達は、感心しながら、ペット
ボトルや、タイヤのゴム、空き缶を
拾って回りました。ふと、びゅーちゃん
が居なくなつたことに気付いた、みつる君の頭の中は、クエスチョンマーク
が一つ。けれども、びゅーちゃんと
水君のお陰で、山寺川は、糸を斜めに
織り合わせたように、美しい模様を描
いて流れ行く川となつたのです。

つづく

(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。 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。よろしくお願ひ申し上げます。

週刊ナース R e i k o ! 便りより♪ **体の水分が無くなる？ 暖房機器に潜む健康リスクとは？**

◎冬の時期、コタツ、ホットカーペットなどの暖房機器を使用することが多くなりますが、つけすぎは室内の乾燥を招きやすく、知らないうちに呼気、皮膚などから水分が失われていく 不感蒸泄により脱水症状 になりやすくなる。脱水症状は、動脈硬化を促進させ、脳卒中、心筋梗塞になりかねない。暖房→エアコンを低めの温度設定！常に水分補給を心がける！コタツ→足、電気カーペット→お尻などに汗をかく→隠れ脱水を助長する！◎乾燥を防ぐために加湿器を併用すること OK。しかしつけっぱなしは NG。湿度 70% ↑ はダニの繁殖、アレルギー発症の原因。インフルエンザウイルスは湿度 50% ↑ で感染力 ↓

★部屋の湿度 50% 以上 70% 未満が Good!

編集後記：けんちです♪ 皆様方どのような新年を迎えられたでしょうか。私の場合は、平日と同じタイムスケジュールで、無理なく過ごしました。お陰様で娘が今年から特別支援学校に通えるようになったので、去年の正月に比べれば気持ち的にも楽でした。一日一日という数え方をして、その日と翌日の事ぐらいしか考えず、元旦に一年の計までは考え及びませんでした。どうかこうにか、過ごしております。はまっていた SNS もこれだけ世の中に浸透して来ると逆に興ざめして今は放置しております。去年・一昨年と入院したので、今年の目標は入院せずにおだやかに暮らす事を第一に考えたいと思います。いよいよ冬本番で自宅に籠る人もできましたが、無理せず自分なりのペースで乗り切ってほしいと思います。風邪等をひかないよう、注意してください。と言ってもひいてしまう事もあるでしょうから、しっかり予防と治療をお願いします。その日の疲れをその日に治すよう入浴や睡眠の習慣づけを大切にしてください。私は 9 時には寝るようにしています(笑)



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成 30 年 1 月 5 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