

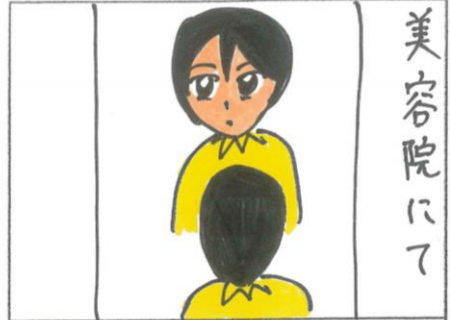
SELF HELP GROUP

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年9月 VOL.124



「落ち葉」作 いくた



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Reiko！ 便りより♪ 〈夏バテ防止のための 7 つの習慣〉

夏バテの原因は主に病気タワシにミン・ミネラル・タンパク質の不足
冷房による自律神経の乱れにより起こる！

(夏バテ手を防止する 4 つの食事法)

- ①火を使った料理を食べる！ 煮物、みそ汁など火のじっくり通した温かい料理。
- ②食事の品数を増やす！ 野菜をしっかりとして栄養のバランスの良い食事をする。
- ③冷たいジュース、炭酸飲料、ビールに注意！ アルコールは利尿作用があり水分補給にはならない。冷たい物は胃腸の働きを低下させる。なるべく温かい飲物をのむようにする。
- ④水分を控えるのはNG！ 脱水傾向になるので水分多目に摂ること。

(夏バテを防止する 3 つの環境づくり)

- ⑤冷房はほどほどに！ 冷房の設定温度を高目にし、夜はタイマー使用。
- ⑥汗をかく！ (日が沈んだら) 軽い運動、お風呂、サウナ、20 分～30 分ウォーキング。
- ⑦お風呂に入る！ めるめのお湯で 20 分位入る。湯上りに水分補給。

編集後記：けんちです♪ 子どもの頃は一日が長かったし、夏休みも長かった。だが大人になると一日も一週間も一ヶ月も一年もあつという間、この夏も色々な出来事があったけれど、何とか無事に生き残れた。夏の終わりに必死で鳴いている蝉の声が、私には真冬になっても耳に残っている。それを幻聴というならそれまでだが、気圧か血圧の関係か分からないけど、キーンと頭に響き渡る音の壁のような物が私の脳にはいつも響いている。それを耳鳴りというならそれまでだが、音と光に私の感覚というか神経はとても過敏になっている、それを病気というならそれまでだが、今までの人生の出来事、同じような失敗と成功体験、無駄にはしたくない、もう既に冬やら春の準備をしているが、10年30年先まで考えて計画的に行動していかなければいけないような気がする。朝起きて準備をするのではなく、前の晩に時間割をそろえたい所だが、それでは朝自習が出来ない。早めにやるべき事は終わらせ、次のステップに取り掛かる。もちろんその為には、十分な休憩が必要だが、休憩の後にはまた歩きださなければ前には進めない。私たちはどこに進んでいるのでしょうか。そういう事ばかり考えるから、困難なのか？ 今日の晩御飯何にするくらいの事で充分(笑)



発行 平成 30 年 8 月 2 4 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