

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。



けんちです。若松まで海水浴に行きました。日差しが強く、日焼け止めぬったのに  
ひりひり日焼けしてしまいました。これから海へいく皆さん、おきをつけください。

2012-8 VOL.65

夜

何のこと?

夜 (よる)

お母さん  
てきとう

ピカン

まだ  
ねむく  
ない?

ピカンって  
何だろう?

うん!  
せんせん!

ミカンって  
かきたかった  
んやない?

ぐう  
はや!

ピアカンの  
ことよ!



小倉の祇園太鼓を会社の仲間3人で見ていって、凄くたのしかったです。今年の夏は、また、わっしよい百万夏祭りが勝山公園広場にて開催ですがそれをたのしみにしております。おとついは、小倉の町に、買い物にいろいろな、お店に入って、いろいろみてまわりましたすごくたのしかったです。もう、おわってしまったことやいろいろな問題をきにしていることが、よけいに鬱いきぶんになっていますので、そのことはもう、わすれてしましましょう。いまも、よけいに、そのことをかんがえると、辛いので、もうかんがえないようにしていこうと、おもっています、これでおわりにします。

**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、病院とかご自由な時間帯にやっておりますので、詳しくは、「093-383-3169」までお問合せ下さい。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。(担当：中西)

編集後記(事務局より) 暑中お見舞い申し上げます。

波平です。梅雨明けして、いよいよ真夏の到来です。水分補給、適度な運動をして、夏バテしないように気を付けましょう。タオル持参で汗を拭いてから、冷房に当たるなど、冷房病にも気を付けてください。10時半のラジオ体操、午後の気功、座禅などに参加するだけでも、夏バテ対策になります。毎月第3金曜日の午前中(11時から11時45分)インド風の笑いヨガにも是非参加して、活力を高めて下さい。日が長いとどうしても、睡眠不足になりがちです。早寝早起きを心がけてください。ウエンディで昼寝はOKですが、活動時間はしっかり何か決めて活動しましょう。そうでないと、帰って眠れなくなってしまいます(笑)。入院してしまったメンバーもいます。皆さん他人事と考えず、規則正しい生活リズムで、この夏を笑ってのりきりしましょう。なお台風の日は、なるべく休んでおうちでゆっくり過ごしてください。何らかの事情がある人のために、センターは、開所して通常のプログラムを行います。皆さんの安全のため、よろしく。



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成24年7月31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  
Eメール wendy21@f2.dion.ne.jp