

SELF HELP GROUP

Wendy²¹

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。



2015/2/24 表玄関口3月の窓飾り@ウエンティ本部

2015-3 VOL.96

タイトル カメラ

タイトル ちえのわ



平成十年 長かった 冬とお別れ 春一番 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)



活力 生きる活力、若い頃の活力は親でした。親の良い所や親への不満、私にとっては活力になりました。親はそばにいてだけで活力になる。問題は親から離れての生活だ。最初は親のことを思い出しながら生活できました。(ほとんど親への不満を思い出していました。)しかし親を思う気持ちだけでは活力が足りなくなります。結論から言うと自分にあった活力を見つければとても楽しく人生をおくれる。
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。

2月の週刊ナースReiko!さん便りより、抜粋します♪ ~免疫力を保つため、上手にストレス対処を~

◎**マスク就寝法**…暖かい湿った空気を吸う事で、のどを守り、感染を防ぐ効果。 ◎**睡眠不足、リズムの乱れ**はダメ!…毎朝、光を浴びることで脳が活発になる。寝る前のゲーム、パソコンは最悪!やむなくパソコンを使う場合は、画面の輝度を落とす。 ◎**朝食**…よくかんで食べる事が大切! 脳の血流を高め、唾液分泌を促し、胃腸の負担を軽くする。コーヒー、お茶はカフェインを含むため脳を覚醒させるので、多めに飲むと良い。◎**あめ玉の携帯**…ブドウ糖の補給。吸収が早く即効性が期待できる! ◎**チョコレート**…ストレス緩和に! 疲れが出た後、もうひと踏ん張りという時に! ◎**ガム**…あごを使ってかむと脳を覚醒させるホルモンが分泌され脳の働きが活発になる。かむことがストレスの軽減になること多い。 ◎**R-1 乳酸菌入りヨーグルト**…風邪予防! リンパ球の一種「NK ナチュラルキラー細胞」の働きを活性化させる。ウイルスに感染した細胞を攻撃するため感染予防に役立つ。

けんち★です♪(編集後記)。三月に去る人は多いと思います♪1年度の大きな締めです♪人事や条例なども変わる時期を迎えます。タワシの娘の還暦を迎える小学校の校長先生も大きな業績を残して退職して新しい職場へと移動されるそうです♪4月からの色んな出合いを期待しながら、1年間の垢を落とし、新しい気持ちで、4月を迎えられるように、皆で頑張りましょう♪タワシも年度途中で理事長となり、新たな思いと責任を感じながら、新しい年度の準備をしています♪その間、皆さんの相談や話し相手が十分に出来なくなるかも知れませんが、所長の年中病気が出ていると思って見守って下さると助かります♪季節の変わり目、毎年体調を崩すメンバーが多いですが、今年度は、看護師の礼子さんや、多くの人々が助けてくれますので、皆さん安心して通われて下さい♪今まで身近にいて話も特になしにしていた人が、新しいメンバーやスタッフを通じて仲良くなれるというケースもあります♪もちろんトラブルもあるかもしれませんが、心の病気以外にも、花粉症や、感染症など、まだまだ注意して自己免疫力と、体力、気力のトレーニングを欠かさず行って下さい♪タワシ達の病気はそうとう体力と気力を消耗してしまう場合があります♪その辺は一人で無理をせず、ピア・カウンセラーやスタッフに相談しながら、春に向け少しずつ負荷を高めていって下さい♪



発行 平成 27 年 2 月 27 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