

SELF HELP GROUP

# Wendy<sup>21</sup>

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。



2015/3/8 ビックリグミの木開花 @ウエンディ本部

2015-5 VOL.98

タイトル 時間割



タイトル コタツ



平成十年 街路樹に みつばちの飛ぶ 花ありて 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)





妖怪 幽霊は夜に出てきますが、妖怪は昼間に出てくるとおもいます。過去を振り返るといろいろな妖怪が出て来たなあと思います。楽しい妖怪、悪戯をする妖怪などいろいろと楽しませてもらいました。これからは未来の妖怪と過ごしたいとおもいます。  
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。よろしくお願ひ申し上げます。

4 月の週刊ナースReiko！ 便りより、抜粋♪ ～便秘対策チェックリスト～  
★**食事について**★・1日3食、とくに朝食をきちんと食べる・食物繊維の多い物…よくかんで食べる(例:毎朝バナナ1本と牛乳と一緒にジュースにして飲む)・やわらかい物はかえて便が固くなる・水分補給:水分摂取を増やすだけではダメ！(食物繊維をしつかりとったうえで水分補給してこそ便がふくらみやわらかくなる)★**排便習慣について**★・便意をがまんしない・健康的な生活★**運動について**★・ウォーキング、ラジオ体操、適度な運動を習慣化★**温水洗浄便座について**★・水の勢いを弱くして肛門の外側だけを洗うのが正解★**市販薬について**★・すぐに効果が現れることにより習慣性につきやすく頼り切りになる、使い過ぎに注意★**漢方薬について**★・生薬だから副作用はないと思わないように！センナ、アロエは刺激性があり、容易に習慣性となる。

けんち★です♪(編集後記)。5月ですね。9日で父が亡くなって1回忌になります♪生まれて来た以上、病と老いは避けられない宿命でしょうが、どうか皆様は、健康で長生きして、素晴らしい世界を築き上げましょう♪素晴らしい世界と一言で言っても、日常の暮らしが、輝いているなら、天国でも極楽でなくてもいいのです♪病の痛みや苦しみや老いの切なさをも全部肯定して、日々の人生を前向きに毎日明るくすごせれば、そんな素晴らしい世界は無いです♪試練は経験、耐える事を苦痛だと思わず、心のスポーツ、心の筋トレと思って暮らしていければ、周囲の影響を受けずに自分の世界の幸せを得る事ができるのです♪そう過ごす為には、服薬、睡眠の規則正しい生活が必要です♪先人の方々の功績を感謝して、周囲の方々の親切・不親切にも感謝して、今の社会を決して恨まずに、愛するように心掛ける♪口で言うのは簡単ですが、その域に達するには、まだまだ数十年の辛抱が必要なのかも知れません♪でもその辛抱がやがて実を結ぶ事をイメージして、何度も言いますがスポーツ感覚で、適度に運動、脳トレ、休息、睡眠、等を楽しんで下さい♪楽しみが見つからないという方はウエンディと一緒に何か始めましょう♪まずは簡単な事から、ご自分主体で結構(笑)



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成 27 年 4 月 22 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](mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp)