

SELF HELP GROUP

Wendy²¹

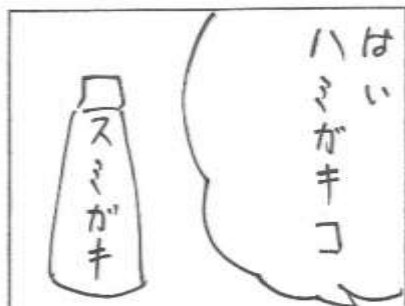
ウエンティ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



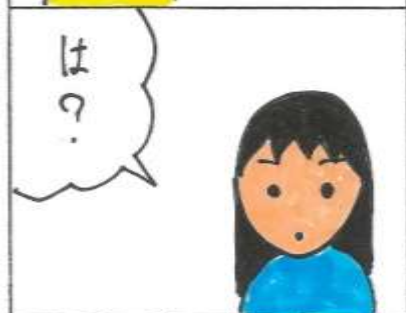
2015/8/13 (関門海峡花火大会の日) @門司港レトロ

2015-9 VOL.102

タイトル ハミガキコ



タイトル 三三七拍子



平成十二年 クーラーに 慣れた体じや 外暑い 作 松本 聡子 (著書、「噴水の虹」より)

一人かべ



散歩



見えないもの 私には見えるが他の人には見えない。私には見えるので他の人には見えないものになる。空気を最初に見た人は誰だろう。同じ人を見てかっこいいと言う人もいればかっこ悪いと言う人もいる。一体何を見ているのだろうか。過去に同じような人がいてそれで判断しているのだろうか。今まで見たこともない人のかっこいいのでしょうか。見えてないものは怖い？ 怖いものもある。逆に楽しいものもある。見えないものは軽いそれとも重い。見えないものは強いそれとも弱い。見えないものは向って右に多いそれとも左に多い。見えないものは私の前方に多いそれとも後方に多い。私は見えないものを沢山みてみたい。

b y 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Reiko！ 便りより、抜粋♪ **★夏バテ防止のための7つの習慣 ～夏バテの原因は、自律神経の乱れ～**

①**火を使った料理を食べる**: 煮物、味噌汁など火をじっくり通した温かい料理 ②**食事の品数を増やす**: 野菜をしっかりとっ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飲むようにする 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 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！**: 軽い運動、お風呂、サウナ、日が沈んだところに 20 分から 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♪ 小6の娘を連れて、夫婦で若松の海、アドベンチャープールと関門海峡花火大会に行ってきました。家族で海やプールに行くのは、今年が最後なのかなあと少し夏が終わるのが寂しい今日この頃です♪ 一方で、熱中症対策で入院したり泊りに来たりする、お婆ちゃんがいて、妻子は忙しい夏の終わりになりそうです。大人になると、夏休みの宿題とかに終われる事もなく、それでも皆さん持病をお持ちで、それはスタッフも同じです。夏は色んな意味で危ないシーズンでもあるのです♪ 8月が終わってもまだ残暑厳しい時期が続くし、台風や火山の噴火等が心配されますが、毎日、毎日の養生の積み重ねで、体力も気力も培われますので、どうか皆さんは、睡眠、食事、運動、水分補給に気をつけて、実りある秋を迎えて欲しいと願います♪ 残念にも今年体調を崩してしまった方も、夏は今年限りではありません、来年の夏に向けて体力作り、気力作りをしましょう。ウエンディ本部では、ラジオ体操やミーティングの他に、気功体操やハミング座禅というのをやっています。参加メンバーは少ないですが、確実に効果を上げています。是非不思議がらずに、遊びの感覚で参加して見て下さい。かくいう私も毎日はやっていないのですが、月水金とやるだけでも、全く何もやらないよりは、気力が充実してきます。宜しくお願ひします。

発行 平成 27 年 8 月 21 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



<http://www.wendy21.jp>