

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。



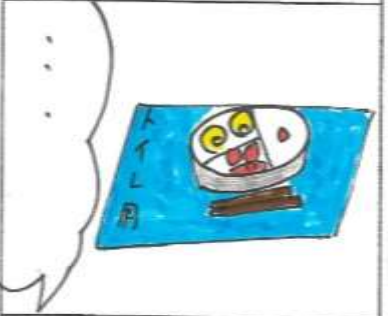
2015/11/27 クリスマスリース @ウエンディ本部

2015-12 VOL.105

タイトル ふわふわ



タイトル タオル



平成十二年 学生の郵便配達 年の暮れ 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)



時間 何もしなくても陽は沈む。何もしなくてもお腹はすく。何もしなくても何かが増えている。何もしなくても何かが減っているということは、何もしなくてもなにかが増えているということだ。宇宙はバランスがとれている。地球もバランスがとれている。バランスがとれすぎると戦争が起こる。戦争を無くすためにはアンバランスを迫及した方がいい。
by zょうつかい

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。

週刊ナースReiko! 便りよ、抜粋♪ **★知っておきたい! ~コーヒーのメリット・デメリット!!~**
<コーヒーを飲む3つのメリット> ①**気分をスッキリさせる:**コーヒーに含まれるカフェインが眠気を覚ましたり脳を活性化したりする。カフェインが効きだすのは飲んでから1時間後。
②**運動がダイエット効果を高める:**運動前のコーヒーは、交感神経を刺激し、内臓脂肪を分解して血液に出す効果あり。砂糖なしのブラックがおすすめ③**体脂肪を減らす作用がある:**コーヒーに含まれるクロロゲン酸には、脂質の消費を促進して体脂肪を低減させる作用がある。
<コーヒーを飲む2つのデメリット> ①**不眠に陥る可能性がある:**睡眠時間の4時間前からは飲まない。利尿作用もあり熟睡の妨げになる可能性。②**カルシウムの吸収を妨げる:**体からのカルシウム排泄作用を増加させる。

編集後記：けんち☆です♪ 一年は矢のように早いものですね♪ 皆さんは年頭に何を願い、そして何が叶いましたか？ 私は忘れてしまいました(笑)♪ で、もう来年の事をあれこれ考えているのですが、ウエンディの母体はWendy21というセルフヘルプ・グループですよね♪ 皆さんグループ活動が苦手なのは、私も含めてなので理解しています。休日に集うような事も最近はありません♪ しかしメンバーの一員として得るものは少ないかも知れませんが、提供する事は少なからずできる才能を皆さん持ってらっしゃると私は思っています♪ 自分の出来る範囲で、自分の為に、仲間の為に、もう少し動いてみませんか？ 仲間を育てる事はとても難しい事ですが、各々の長所・短所を見極め、自分のしたい事を一緒に話してみる♪ チャレンジしてみる♪ 苦手意識や羞恥心を捨て、勇気を出して、参加してみる♪ ウエンディでやっている事は、そんなに難しい事ではありませんし、先輩達から引き継いだプログラムは決して古い物ではなく、常に進化しています。皆さんが加わる事により、さらに進化していく可能性を秘めています♪ 一人で出来る事はお家でも出来ますが♪ 仲間と共に活動して下さい♪ と言っても現状では人が少ないという問題がありますよね♪ だからこういう広報紙を作ってメンバーを募集している訳なんです、プログラムをもっと魅力的なものに進化させていけば、自ずと人は集まってくると思います♪ 皆さんのやっている事が仲間を呼ぶ活動だと思って、来年の活動計画をよろしく願います♪



発行 平成 27 年 11 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