

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。



平成29年5月号

@緑ヶ丘中学校下

2017-1 VOL.118

タイトル つめきり



タイトル スクランブルエッグ



(考える)産まれて初めて考えたことは何でしょう。今考えますとほとんど何も考えていませんでした。困ったことがあっても時間が経てば何とかなっていましたが、言いたいのですが運よく困ったことは殆どありませんでした。しかし人間関係は考えないと大変ですね。人間関係で困ったら謙虚になる事が一番の抜け道ですね。

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! 便りより♪ H28/4/2W

～逆効果?～

朝8時～9時はコーヒーを飲まない方がいいらしい!!

◎朝 8:00～9:00 はコルチゾールというストレスホルモンの分泌量がピークになる。このピークの時にコーヒーを飲むと…。コルチゾールの分泌量が増加しカフェイン耐性を作りやすくしてしまう。◎8時～9時以外にも、食前後1時間は注意! この時にコーヒーを飲むと…。コルチゾールの分泌量が50%増加! ◎コーヒーを飲むのに最適な時間は…。朝 9:30～11:30 がベスト!! この時間帯はコルチゾールが下降を続けており、カフェイン効果が高まるとの事。◎お昼 12:00～1:00 午後 5:30 から 6:30 もダメ! ◎1日に2杯以上飲む人は1時間に1杯を超えないこと。カフェイン効果が最大有効に!

編集後記 : けんち☆です♪ 突然の入院で皆さんには本当にご迷惑をおかけ致しました。幸い支えてくれた副所長や仲間の皆様のお蔭で、無事ゴールデンウィークを忙し楽しく過ごさせて頂きました。心に残る思い出は色々あるのですが、取り敢えず今を楽しく愛しく狂おしく生きていきたいと思っています。まだ春風の吹き荒れる中、皆様、くれぐれもお体、お気持ちを大事に生きて下さればいいとお祈り申し上げます。私事ではありますが、娘や妻を気遣ってくれている仲間や先生や病院スタッフ、行政の方々、陰ながら見守ってくれている多くの人達に感謝の祈りを捧げます。連休中は、家族と過ごしましたが、連休明けは、メンバーの方々との交流を再び深めて参りたいと思います。同時に、まだ繋がっていない方々を多くの社会につなげていくためのお手伝いができれば幸せです。再び私事ではありますが、父が亡くなってもうすぐ四年になります。人間の一生は限られておりますが、そのかぎられた中で、何を成し遂げるかではなく、どう人を愛したかで、完結できるのです。自分を愛せない人はいますか? 自分を褒めてあげて下さい。どうぞ自分を愛して下さい。人を愛するよりそれはたやすい事です。そのように生きて、社会へ出ていけば自ずと人間関係が生じて、ヒトも好きになれます。自分以外の皆が敵だと思ってしまう事もままあるでしょうが、それは獣として生きる人類も犬や猫と同じ事。どうか、自分を責めないで…♪



発行 平成 29 年 5 月 7 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