

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。

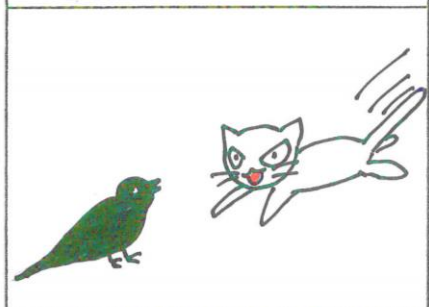
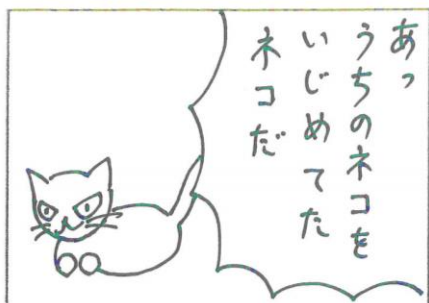


平成30年8月号

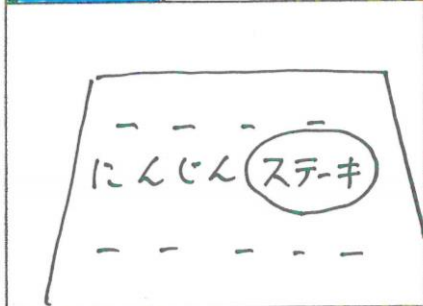
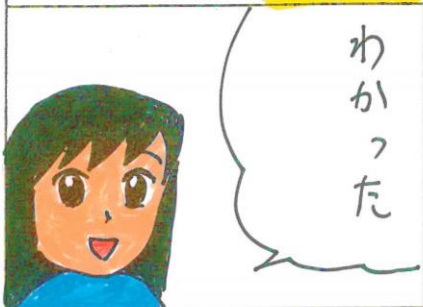
@ウエンディ本部

2018年8月 VOL.123

タイトル ネコ



タイトル 食べたい物



みつる君と命の川

羽季のぼる

五・空手と平和

みつる君は、今日も同級生達と笑い話をしながら帰っていました。美咲ちゃんが、

「I have Sisters do you have?」

と、言ったので、みつる君は、

「I have two brothers.」

と答えました。中村君が、

「えっ、みつる君、兄弟いたの?」

などと話していると、偶然、前から走って来た高尾

先輩が、正拳突きのみねをしながら、みつる君にじや来て来ました。

「先輩やめてくださいよ。」

逃げ惑うみつる君に対し、高尾先輩は、

「おい、お前、今日絶対空手道場に来いよ。」

と言って、上り坂を走って行きました。みつる君は、思いました。

(来年の春、ぼくは、きつと緑帯だ。心をキリッと、引き締めて。)

(終わり)



入院中にMさんが書いてくれた所長の絵

(コーラ)子クラブ活動が終わった後にコーラを飲むことが楽しみでした。確かあの頃は1リットルの瓶だったと思います。帰り道に橋の手前に自転車を止めて橋の下で2～3口で一気に飲んでいました。 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♪ 熱中症に負けない体を作る食材一覧
～食べた人からバテ知らず！

①**カリウムを含むもの** (バナナ、スイカ、メロン、切り干し大根、かぼちゃ、さといも、トマト、納豆、とろろ昆布) ナトリウムとともに細胞の浸透圧を維持、調整をしたり、血圧の上昇を抑えたり、筋肉の収縮をスムーズにする。カリウムが不足すると、体内の水分調整がうまくいかず脱水になったりする。

②**クエン酸を含むもの** (梅干し、レモン、グレープフルーツ、パイナップル、キウイ、酢) 疲労回復したりする役目、疲労物質”乳酸”の発生抑える。不足すると疲れが溜まって熱中症にかかりやすい。

③**ビタミンBを含むもの** (うなぎ、たらこ、マグロ、レバー、豚肉、玄米、大豆食品、卵、乳製品、バナナ、海苔、小松菜) 疲労回復に欠かせない栄養。

★**バランスの良い食事を心がけて暑さに負けない体を作りましょう！**

編集後記： けんちです♪ 考え始めたら涙が止まらなくなったり、怒りがこみあげたりと大変な時代を生きているなぁと思う今日この頃、新しいメンバー古くからのメンバーも蘇って来て、娘も夏休みに突入するが、今年はプールも海水浴も無いのかな？ 土砂災害や台風やら、どんな困難でも克服する♪ いつか笑い合える日が来るだろうと思う♪ 生きて来て良かったと笑い合える日が来る、その時を信じて今は笑っていよう♪ やぶ蚊対策に入念に取り組んできたが、今度は熱中症の危機が日本を襲っている♪ タワシ達はくじけないように、恐れないように、たとえ幻聴が聞こえても、ニュースにおびやかされても一日一日のリズムをチャクチャクと過ごしていけば良い♪ 当たり前前の日常生活をコツコツと積み上げて行きたい、特別支援学校や訪問看護やネストのメンバー(うちのメンバーでもあるが)に支えられて、楽しい夏休みにしてあげたいが、ワタシにはワタシの仕事があるので、あまり構ってやれない、せめてもの罪滅ぼしにウエンディの場所を提供している♪ ありがたい日常だが、皆ドラマの中を生きている、半分・青いは見れなくなっても録画している(笑)



発行 平成 30 年 7 月 2 4 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