

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。



2018年10月 VOL.125

タイトル 漬け物



タイトル とり



セルフ・ヘルプフォーラム

十一月三日に、ウエル戸畑でセルフ・ヘルプフォーラムが開催されます。

セルフ・ヘルプフォーラムでは、北九州市内のセルフヘルプグループが集って、同じ問題を抱える当事者や家族や支援者が集まって、講演を聴いたり、体験発表を聴いたり、各グループのモデルミーティングを開催したりします。

ウエンディでは「Wendy21」というグループで毎年参加して来ました。主にウエンディの書籍やビーズアクセサリーやビーもくんクッキーやオリジナルTシャツ等を販売したり、体験発表や、モデルミーティングを開いたりしてきました。

ウエンディが作業所からフリースペースに変わった為、書籍以外の物品販売はしなくなりましたが、今年は、書籍販売とモデルミーティングを開きます。

ウエンディのミーティングは、オープンミーティングと言って、障害のある当事者だけでなく、その家族や支援者も加わって対等な立場で、抱える問題を率直に語ります。アドバイスや解決案を出すのが目的では無いので、基本言いつばなし、聞きつばなしですが、同じような問題を抱える人の力になるようなお話をすることが多いです。情報の提供は、出来る範囲でしますが、あくまでもウエンディの場合は

集まって共通のテーマを決めて話し合い、支援者やセルフヘルプグループに繋がっていない当事者や家族にその場所を提供したりする事が目的です。ミーティングの進め方は、ウエンディで行っているミーティングと同じですが、年に一回のモデルミーティングなので、テーマは特に決めないでフリートークで少しでも多く話せるようにしたいと思います。短い時間にどの位の人数が参加されるのか、当日になってみないと分からないので、予定通りにはいかない場合も考えられますが、希望する方がいらっしゃれば、是非お越しください。当日は地域活動支援センターウエンディ本部の活動の一環として参加させて頂きますが、精神科医療ユーザー、その家族、支援者の方ならどなたでも参加できますので宜しくお願い致します。事前の予約は必要ありません。途中入場途中退席可能なので、ご自分の話が終わったら退席すること、自分は話したくないが聴くだけでも参加可能なので、宜しく願います。時間の関係で、特定の方のお話だけを聴く事が難しい場合がありますので、よろしくご協力お願い致します。それでは、当日参加できる方お待ちしておりますのでよろしく願います。

ウエンディ本部 所長 米島健二

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♪ 〈秋の花粉症〉

◎ 9～10月 ブタクサ花粉が原因 ヨモギ、イネ、遅咲きのスギもある

(症状) 目、鼻、口の粘膜に付着しておこるアレルギー症状 目の充血、かゆみ、鼻づまり、微熱、咳、くしゃみ、のどの痒み、さらさら鼻水

(風邪との違い) ・症状 1 週間で治まる→風邪 2 週間続く→花粉症、ハウスダストアレルギー

(気付いた時) 耳鼻咽喉科、眼科、内科 受診 アレルギー検査後、薬の処方

(予防) ・アウトドア活動を控える。 ・マスク、花粉メガネ着用 ・帰宅時、玄関先で衣服を払う

※ 9、10月に風邪に近い症状が出た場合にできるだけ先延ばしにせず病院へ行き、花粉症なのか風邪なのかをハッキリさせてもらいましょう。

編集後記： けんちです♪ ウエンディのホワイトボードにリカバリーパレードのチラシが貼ってあったのだが、特別パレードには興味が無かったので、参加するつもりは無かったのですが、たまたまその日、娘の模擬入試体験で小倉に行って待ち時間に馬借の洋服屋さんに娘の体操服のネーム入れの仕上がりを取りに行ったついでに、精神保健福祉センターに寄ってみたら、その日がパレードの日で、11時から交流会があるという事を知り、どのような方々がリカバリーされているのかと、参加は自由との事なので、参加しました。川柳の発表会とか、ギターとハーモニカをバックにコーラスを歌うグループなどの発表を楽しみました♪ 私は集団で何かをやるというのに恐怖感を持っていたのですが、集団の力はやはり個にはかなわない、ウエンディも昔のように皆で散歩できればいいなと思うのですが、フリースペースになった為、ウエンディに来るのが散歩ようになってきていますので、ここまで来て、そして更に大勢で歩きに出ようという元気のあるメンバーは私を含めて今いません。副所長は散歩のお相手ならいつでもしますと言っていますが、実際の所、現状は難しそうです。歩く事と、575と、歌う事、そういう何か発表するお楽しみというのが無いと人間中々歩けないものです♪ 私も毎日ウォーキングはしますが、大概はスーパーに何か一品買い物をするというオマケが無いと、見るだけ歩きは疲れます。小倉の街は歩きタバコも歩きスマホも厳禁なのでタバコ1本喫う場所を見つけるのも大変でした(笑)



発行 平成 30 年 1 0 月 1 2 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