

SELF HELP GROUP

# Wendy<sup>21</sup>

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。



2014/10/24 お隣さんちの柿 photo by Reiko Yoshida @門司区

2014-11 VOL.92

タイトル カン 違 い



タイトル ごめんね



平成十年 みどり子を あやす母親 まだ若き

(著書、「噴水の虹」より)



冬が来て 木の葉散つても 芽がのこる 作 中西克徳

**どこでもドア** どこでもドアはありますか？それとも無いですか？と言われれば私はあると言います。一人一人どこでもドアをもっている。どこでもドアは色々な所へ連れて行ってくれる。最初は私がよく知っている所へ何度も連れて行ってくれた。次に連れて行ってくれたのは全然知らない場所だった。なぜその場所に連れて行かれたのかはわからない。初めのうちは戸惑ったが今は一番居心地がいい場所だ。もしあなたがどこでもドアを見つけた時あなたは行きたい場所へ行きますか？それとも知らない場所へ行きますか。 by 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。よろしくお願い申し上げます。

10月の週間ナース・礼子さん便りより、抜粋します♪

**毎年秋から冬にかけて太ってしまう！…というア・ナ・タ！！**  
**冬が来る前に運動を習慣化して、代謝を高めておきましょう！**

食欲を抑える4ヶ条

1. **目の前に食べ物を置かない！**  
お菓子の買い置きを控える。残ったものは速やかに冷蔵庫にしまう。
2. **秋は「食欲の秋」だけじゃない！**  
気候が良く集中力が高まるこの時期に、読書、映画鑑賞などに興味を向ける。スポーツを楽しむにはベスト。紅葉を堪能しつつ、ジョギング、ウォーキングをする。
3. **「秋の夜長」はNG！**  
夜遅くまで起きていると余計な間食をしたり、朝起きれなくて、朝食が食べられないなど、生活のペースが乱れる。「早寝、早起き、三度の食事」。
4. **シンプルに「秋の味覚」を味わう！**  
調理法をシンプルに…旬の食材は味、栄養価も良く余分な調味料、油を使わず、ゆでる、焼く、蒸すの調理法で楽しもう。

**けんち★です♪ (編集後記)** 今ウエンディは、利用者は増えているのですが、来所者の数は、減っています。迫る冬のせいもあるのですが、入院しているメンバーもいます。デイケアやその他の活動で忙しいメンバーもいます。メールや電話で連絡を取り合っています、やはり顔を見てお話ししたいなあと思います。特に火、木等が少ない人数です。お買い物のついでにちょっと寄ってくれるような方があれば、雰囲気も変わってくるのかなあかと思いますが、取りあえず電話でもメールでも繋がればヨシとします(笑)



発行 平成 26 年 1 0 月 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 <mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp>