

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。



賀 正

2014/12/26 @ウエンディ本部下の公園

2015-1 VOL.94

タイトル フルーツケーキ



タイトル ビンボー



平成十年 未来への 風たなびきて 門出する 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)



大丈夫、冬の後には、春が来る

作 中西克徳

中学生 朝仕事に行くときに中学校の近くを通るので必ず学生と遭遇する。後ろから見ると女の子は髪を結んでいて男の子は短髪だ。いつもの時間に通るのだがその日その日によって出会う学生が違うように感じる。時々若い先生が挨拶をしてくれる。つい最近までは学生との距離が近いように感じたが近頃は何も感じなくなった。 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。よろしくお願い申し上げます。

11月の週間ナースReiko!さん便りより、抜粋します♪

寒い冬にだらだらせず布団から素早く出るライフハック

- ① **起きた瞬間に暖房のスイッチオン** (部屋全体が温まるまで5~10分かかる。目覚ましアラームは起きる時間の5~10分前)
- ② **足元にあんかを入れて眠る** (布団から出る時はまず足から。足元が冷えていなければすなり出られる)
- ③ **携帯を遠くに放り投げる** (目を覚ました後、遠くへ…そのまましていると時間が分からず不安になり起きる)
- ④ **布団に入ったまま真剣に腹筋する** (運動をして身体を暖める。またお腹全体が動き、腸の働きも活発になる。お通じの効果もあり)
- ⑤ **好きな人にモーニングコールしてもらおう(番外編)** (あらかじめ予約しておく。メールを見た途端前向きで元気な気持ちになれ、確実に起きられる)

けんち★です♪(編集後記) 皆さん明けましておめでとうございます♪ ウエンディ本部では、利用者さんから聞き取り調査して、今後のウエンディについて、個別にアイデアを聴いています♪ 入院中のメンバーもいて、春までに新体制がとれるか微妙な所ですが、何とか、出て来られるメンバーから、話を進めています♪ もちろん諸事情で出て来られない人の立場になってみて、考えをまとめます♪ その為に私は自ら引き籠ってみたりもしています(笑) 障害の有る無し、メンバーとスタッフの壁も無く、悲喜こもごも、夏も冬も温かく涼しい場所を提供できたらと思います♪ 最低限決められたルールは守って頂きたいですが、それによって皆さんの貴重な時間を奪うような事はしたくないと考えています♪皆さんの利用できる範囲と能力に応じて何かしらの活動プログラムや設備の充実を図りたいと思います♪ 年頭にあたって、病気は、気の病い、気持ち次第では決して苦しい事ばかりでないという話をしたいと思います♪ 病気が縁で結ばれるカップルも多いですし、病気のお蔭で、自分のいたらなかった所が見えてくるというプラスの効果もままあることとして、今のウエンディがあると話し置きしときます。



発行 平成 26 年 12 月 29 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>