

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。



2015/5/12 レモンのツボミ@ウエンディ本部

2015-6 VOL.99

タイトル はんてん



タイトル 心の目



平成十一年 雨の中 鳥のさえずり 聞こえるよ 作 松本 聡子 (著書、「噴水の虹」より)



子どもの頃の嫌なことは大人になってもよく覚えているものです。子供の頃の嫌な記憶をそのままにしておくとならぬと脳の一部が感じ悪い脳になります。楽しいことを考えていても感じ悪い脳が邪魔します。子供の頃の嫌な過去を清算するために時間を費やしても後悔することはないです。過去を清算していくと楽しい気持ちがふえますよ。 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まいります。よろしくお願い申し上げます。

5月の週刊ナースReiko！ 便りより、抜粋♪ ～「**たばこより体に悪い**」6つの食品～
★1. **無農薬ではない野菜や果物**・農薬のかかった野菜、果物はどんなに洗っても発がん性物質である農薬を全て洗い落とす事はできない。できるだけ無農薬のものを選ぶこと★2. **缶詰トマト**・酸性の強いトマトの缶詰はビスフェノールAが溶け出しやすいため危険！トマトの水煮ならビン詰めの方が安全★3. **加工肉やスモークした食品**・ハム、ソーセージを作る時に使う“亜硝酸ナトリウム”これは大腸ガン、胃ガンの原因になる★4. **ジャンクフード**・大量の油、塩、人口のフレーバー、保存剤、合成着色料、他にたばこの成分アクリルアミドが含まれているので、ガンを引き起こす可能性あり★5. **精製糖と人工甘味料**・ガン細胞の最もお気に入りのもの。人工甘味料の中には体内に入ると毒素に変わる成分が含まれているものもあり、ガン、脳腫瘍の原因。ふだん何げなく飲んでいるソーダ、ジュース類にはこういった糖分が含まれているものもあるので注意！★6. **アルコール飲料**・アメリカでは1日1杯のアルコールを毎日飲んだ人が約30%も乳ガンの発生率が多かった。★**全てを避ける事は不可能ですが、それでも知っていれば参考になるはず！** 買い物をする際に、よくラベルを読んでできるだけ**安全な食品を選ぶことが大切!!**

けんち★です♪(編集後記)。6月ですね。もう年度の四半期が終わります♪事務仕事が多く中々皆さんとじっくりお話しをする事が難しいのですが、それぞれやりたい事を自分で選んで活動する事が大切です♪これから梅雨に入り、夏が来て秋が来て知らず知らずのうちに1年が…という事にならないよう、常にチャレンジして下さい♪でも無理は禁物、自分のペースで、じっくり時間をかけて作品作りや、リラクゼーション等をして下さい♪何をすれば良いか分からない人は、気軽にスタッフに声かけして下さい一緒に悩んでさしあげましょう(笑)♪過ぎた過去や遠い未来よりも今の自分の体調や気分を整える事が回復への近道です♪わざわざ遠回りしているタワシですが、それも一つの生き方、それぞれの価値観を否定する事はなるべく避けましょうね



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成27年5月22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