

SELF HELP GROUP

Wendy²¹

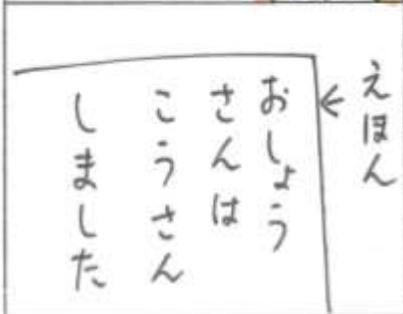
ウエンディ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



2016/01/20 積雪 @ ウエンディ本部

2016-2 VOL.107

タイトル こうさん



タイトル 昼ごはん



平成十二年 雪の朝 車も人も 立ち往生 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)

習慣 若い頃の習慣は年をかさねるごとに合わなくなっていく。もしくは生活が窮屈になっていく。自分で決めた習慣は変えることができるので大丈夫だが、自分がきづかない習慣もある。自分がきづかない習慣は親に聞いて直せる所があれば直した方が生活しやすくなる。

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、抜粋♪ **★そろそろ寒くなってきた…! ~ 流行時期のインフルエンザ!! ~**
(予防) ①手洗い:外出後、食事前、アルコール消毒もOK。②せきエチケット:鼻、口をマスクでおおい顔にフィットさせる。※使用後のマスク、ティッシュは放置せず直接ゴミ箱へ! ③人混みを避ける:感染者が多い場所(病院)も可能な限り。④部屋の乾燥を防ごう:冬は空気が乾燥しやすく、加湿器などで適湿を。<「インフルエンザ&風邪対策」は、身近な食材で免疫アップ>①ヨーグルト。②マイタケ。③納豆。などが良いとされています。

編集後記: けんち☆です♪ 大寒に大寒波♪ 台風と大雪には注意が必要です♪ 備えあれば憂いなし♪ とはいえ、天変や人災はいつやってくるのか予想がつきません♪ 日頃の防災意識が、いざという時は役に立ちます♪ 先生や指導員から普段から気をつける事を聞いておくのも大切ですが、やはり自分で想定しておく事が大切です♪ 人間は未来の事を考える事ができるので、いざ大雪や台風等が来た時、どうするかを前もって考えておく事が大事でしょう♪ それには自分だけの思い込みにならないよう、スタッフや他のメンバーと、「こんな時どうする?」と話をしておくのが有効です♪ 火事などは、初期消火を間違えると全部灰になってしまいます♪ コンロの使用などは、必ず許可をとってスタッフのいる時に使って下さい♪ ウェンディは利用者全員の物ですから、ルールを守って快適に過ごせるように注意して下さい♪ 言葉の火事と言うのがあります♪ 意見が対立してケンカ状態になる事ですが、昔は椅子を投げたり、物を蹴っ飛ばしたりするツワモノがいましたが、現在のウェンディの利用者は、皆人格者です♪ 相手の意見もちゃんと耳に入れて自分の考え方を微調整する事が出来る筈です♪ 空気が乾いてくると、心も渴いてきます♪ うるおい成分は皆を思いやる気持ちです♪ 例えば部屋の中の温度ですが、1階はくつろいで活動できるよう、温度と湿度をスタッフがチェックしながら、冷暖房を調整していますが、それでも暑い人、寒い人と体感温度は人それぞれ異なります♪ 自分の判断で、温度調整するのではなく、羽織る物とか運動とかで、ウェンディの温度に自分を合わせる工夫して下さい♪ で、一番大切なのは、心の温度♪ 健康を保つには、明るく自分から光と熱を発する事です♪ 特に落ち込んだりイヤな事があつたら、何でも相談して下さいね♪



発行 平成 28 年 1 月 27 日 NPO 法人 ウェンディ
地域活動支援センター ウェンディ本部
〒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