

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。

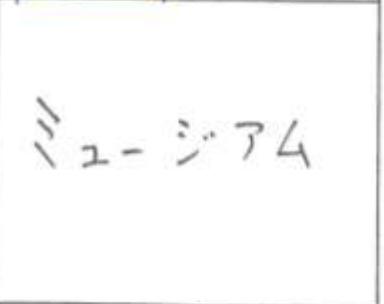
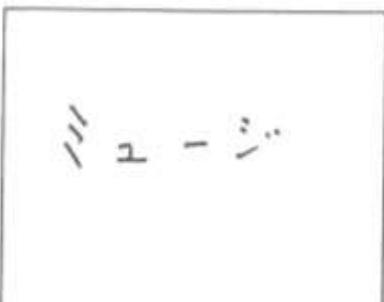
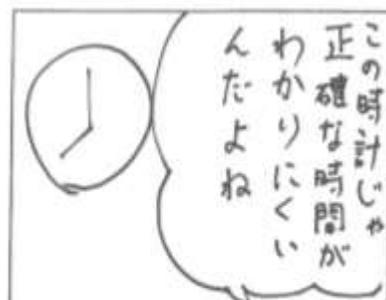


2016/02/26 お雑様@ウエンディ本部

2016-3 VOL.108

タイトル デジタル時計

タイトル つづき



平成十二年

あたたかき

冬のお風呂は

ごちそうだ

作 松本

聡子(著書、

「噴水の虹」より)



時間 人間はお腹が空かなくなると時間はいらなくなるのではないのでしょうか。時間だけではなく人間に必要ないろいろなものが無くなっていく。人間も必要なくなる。元々人間は必要とされていないかもしれない。地球上にいてもいなくてもいいのかもしれない。

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♪ **★冷え性と肌質改善に!? ~ みかんの「白い筋」に隠された効果!! ~**
・冬に欠かせない「みかん」の白い筋には**血流を良くする成分「ヘスペリジン」**(ビタミンP)が豊富に含まれている。・捨てずに食べると、**冷え性の改善**などに効果がある。・さらに**血流**がよくなると、**肌の色もあざやかに**なるとも…。・**高血圧、生活習慣病、花粉症の予防効果**。・**風邪の時に焼きみかんもおすすめ!** 皮ごと食べれば**免疫力アップ**につながる成分を余すことなく摂取できるとのこと。 **〈焼きみかんの作り方〉**みかんを皮ごとオーブントースターや網焼き器でヘたとお尻に焦げ目がつくまでじっくりと焼く。

編集後記：けんち☆です♪ 早い物でもう年度末です♪ 春夏秋冬の事は忘れて、冬ばかり長かった印象を受けます♪ 寒い時期は、それだけでも辛いのに、通所されるメンバーさんには、大変厳しいこの冬であったと思います♪ 通所できず自宅や病院で療養されているメンバーさんも、それなりに苦しい思いをされているのでは無いかと心配ですが、大丈夫、この国は、毎年春が来ます♪ 桜も咲きます♪ 梅はもう咲いています♪ 鶯も鳴いています♪ この年度は、社会的にもウエンディにとっても試練の年でありましたが、活動を続けていれば必ず明るい未来はやって来ます♪ 私の一人娘はこの春小学校を卒業し中学生になります♪ 保育園に通うまではウエンディに通っていましたので、半分ウエンディに育てられたようなものです♪ 関わってくれた人々に感謝しています♪ と同時に明るく育てくれた娘にも感謝しています♪ 4月からの新しい年度をどう過ごすか、もう決まっている人もいるでしょうが、特に決めていない人も、何か考えてみて下さい♪ 目標を持って過ごす事が日々のやる気の元となります♪ もちろん現状維持という目標でもいいのです♪ まだまだ寒い日も続くでしょうから、まず健康管理を一番に考えて、無理せずやれそうな事を探して下さい♪ ウエンディは4月から大きく変わる事はありませんが、明るい内に自宅に帰り着いて欲しい事から、閉所時間が16:00にするという案が出ています♪ 他にも要望があれば、3月中旬にスタッフに相談下さい♪ 静かに自分のしたい事をやれる環境作りも引き続き整えていきますし、スタッフも応援しますので、創作活動などを主として、勉学、趣味の活用できるフリースペースとしてウエンディ本部を位置づけています。よろしくお願ひします♪



発行 平成 28 年 2 月 27 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