

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。

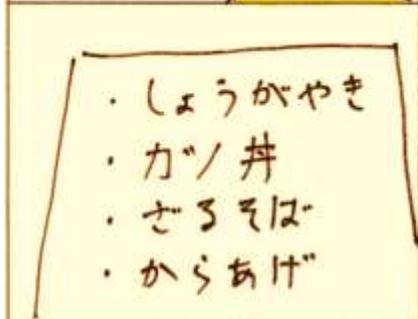


2021年1月

VOL136

カツ丼

ココア



作 精神再生者より

闇に虹色の蜘蛛の糸。くつきりと滲まぬ光の線。背景の黒の方が輝きを増して見える。光源は私の背後はるか先の窓からの光。照らす対象は、私の背中をすりぬけて蜘蛛の糸だけ。あとは、漆黒の闇。蜜柑の皮を剥く時に、ヘタがとれたら良くない。そんな事を考えながら、蜘蛛の糸に手を延ばす。つかまって死んでいる黄金虫をつまむ。揺れる糸を待っていたのか。虫は、おとりで、餌は私か。するすると大きな極彩色の蜘蛛が降りてきて私の鼻先で止まる。にらみ合ったら、まず勝てない私。思わず、ふーっと吹いたら、反動で顔に接近してくる。女郎は好きだが、蜘蛛は大嫌い。しかし好き嫌い言ってる暇はない。

甘くねばっこい口づけ。

古めかしいCGアートシアターだったが、そこそこ楽しめた。今どきワイヤーフレームというのが、何とも新鮮だった。そうそう、私は子供の頃、ワイヤーフレームの夢をみた。当時始まったテレビ放送の影響だろうと思う。そういうものを目をつぶって見えるのは、当たり前だと思っていたが。人に聞くと、ことごとく、それは変だ、おかしいという事になった。医者に行けどまではいわれなかったの、そこまで異常ではなかったのだろう。その後、重い近視と乱視になって、メガネをかけないで、夜歩くと、幻想的な町を旅することができた。日中歩くと視覚障害者だが、夜だと視覚能力者だ。アクトが見える。

もっとも、曇り空の田舎道を歩いてても、何も見えない（不便だなー）。

UFOを探してコエダメ落ち（笑）。

ピア・カウンセリング 北九州市から委託を受けてピア・カウンセリング業務を行っています。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助けを行うものです。平日の 9:00 から 16:00 までの間の 30 分程度、月に 5 回まで無料で受ける事が出来ます。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。電話での相談は受けかねます。（※登録制になっています）。

ご利用までの流れ：まず電話で見学のご予約をお取り下さい。
主に精神障害者手帳か自立支援医療で通院中の方ご本人が対象です。電話は迷惑電話対策のため、留守電になっていますので、「見学希望の〇〇と申します。返信よろしくお願ひします。連絡先電話番号は…」と録音して、直ぐには返事の連絡が無い事もありますが、気長にお待ちください。後の説明はスタッフが対応します。完全予約制になっておりますので宜しくお願ひします。 ※予約無しの場合には対応しかねますのでご了承ください。

週刊ナースReiko！ ～風邪をひきにくい人の5つの生活習慣～
◎十分な睡眠をとっている！（しっかりと休養できるだけの睡眠が大切）
◎ストレス発散が上手！（ストレスが強くなると、ホルモンバランスが乱れ免疫力も低下。趣味にうち込んだり、笑ったりすることで発散し、日常生活を楽しむゆとりが大切）
◎バランスのとれた食事をとっている！（かたよった食事は栄養が不足。腸は免疫力とかわりがあるため、添加物の多い食事は腸内細菌数を減らすので避ける）
◎手洗い、マスク着用で予防している！（人の咳、くしゃみによる飛沫感染の予防で外出時のマスク着用、帰宅後の手洗いは有効）
◎体をひやさないようにしている！（身体の免疫力を発揮するには体温が高いことが不可欠…お湯につかるなど、体を冷やさない生活を送る事が大切）
※寒さも厳しくなるので、体調管理をしっかりとしましょう！！

編集後記：いよいよ2021年の始まりです。皆さんはどのように、この1年を過ごしたいですか？ 私はまず入院しないで、自分を自分でコントロール出来るようになりたいと思っています。そしてもし同じような考えをお持ちの方がおられたら、一緒にどのように生活をしていったらいいかを考えてみたいと思っています。まだ入院中の方や、外来でも引き籠っておられる方がいれば、安心してくつろげる場所を提供したいと思っています。遠方で通うのが大変な方には、支部を作って、同じ地域の仲間が集えるような環境整備もしていきたいと思っています。その為には私達の活動を理解してくれる当事者や支援者の数を増やしていかないとなりません。この広報紙やパンフレットやチラシを通じて理解できる範囲は少ないと思っています。ひとりでも多くのかたに、見学・体験を通して仲間になって貰う必要があります。そのために、私たち既存のメンバーが利用しやすいように工夫していきましょう。



発行 令和 3 年 1 月 4 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