

SELF HELP GROUP

# Wendy<sup>21</sup>

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。



2014/11/26 @ウエンディ本部

2014-12 VOL.93

タイトル うるせい



タイトル かわいか.た種雲



平成十年 夜は冴えて 汽笛おぼろな 門司レトロ 作 松本 聡子 (著書、「噴水の虹」より)



とりあえず しっかりと食べて ちゃんと寝る 作 中西克徳

**初めての一人暮らし** 一般ゴミは月曜日と木曜日、プラスチックが火曜日、カン、ビン、ペットボトルは水曜日、ゴミを出す場所は四つ角の所。出した後は網をちゃんと掛ける。そうだ一般ゴミの袋と同じ大きさのゴミ箱を買いに行こう。歩いて持って帰らなくてはいけないのでなるべく近くのお店にしよう。後はゴミの消臭剤を買おう。それからゴミになる物を買おう。最初にゴミになる物は食べた後のお菓子袋にしよう。次は飲んだ後のペットボトルしよう。ペットボトルはフィルムをはがして中を水洗いする。これで完璧。ゴミ出しの日が楽しみだ。  
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。よろしくご厚い申し上げます。

11月の週間ナース・礼子さん便りより、抜粋します♪

### 水より効果的！？～風邪やインフルエンザに効く～「〇〇うがい」4つ

☆喉のうがいをする前に、水を含んで「グチュグチュ」し、それを吐き出すということをや 3 回繰り返して、4 つのうがい方にうつりましょう↓

①**緑茶うがい** 緑茶に含まれるカテキンには、殺菌、抗ウイルス作用があるので予防に役立つ。ビタミンCには粘膜の健康を維持して炎症を抑える働きあり、喉の痛みを軽減、人肌に覚ましたもの、冷茶を使用。

②**オイルうがい** 白ゴマ油を100℃まで鍋で火をかけ、冷ます。冷めたオイルをスプーン1～2杯口に含み、唾液とまぜグチュグチュうがい。

③**ハーブティーうがい** 扁桃腺の治療薬ともいわれている風邪の諸症状を緩和させる事ができる。おススメハーブ、○レモングラス…殺菌作用、風邪の初期に効果的。○ペパーミント…鼻づまり、頭痛、呼吸器系のトラブル改善。○タイム…喉の痛み、炎症を抑える。

④**塩うがい** 喉の痛みを和らげる。アレルギーやバクテリア、菌類を排除する。コップ1杯の水の一つまみの塩を入れて、よく混ぜてからすること。

※うがいは恥ずかしがらずに「あー」と声を出しながらすることで喉の奥まで綺麗にできる！

**けんち★です♪(編集後記)** 今ウエンディ本部では、利用者が困らないように飛行機雲を見習って利用ルールを作りました。オープンスペースをフリーに利用するには最低限のルールは守るようにして下さい。詳しくはスタッフから説明があります。それからこんなルールも必要では無いかとか意見を色々よせて下さい。社会人として、また、こんなルールも必要だとか、こんなルールは必要ないとか、とにかくなごやかな話し合いのできるウエンディ本部でありたいと思っています。一番のルール違反は所長の？(笑)



発行 平成 26 年 1 月 2 7 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>