

# 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。

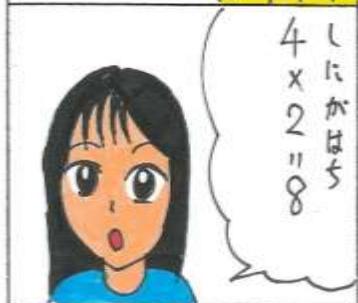


2015/1/27 @ウエンディ by ヤクルトさんのカレンダー

タイトル しにか...

タイトル 休憩

平成十年 春を待つ 風情がしてる 海の風 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)





**責任転換** 私は一生懸命に生きてきました。しかしなかなか思いどおりにいきません。一つ一つの問題を私なりに解決してきました。しかし一つの問題を解決するとまた一つの問題が起こります。いつも同じような問題で悩んでいました。ある日、本屋で立ち読みをしていると面白いことが書いていました。それをヒントに思いました。私の前に出てくる問題は私には全く関係ない悪いのは・・・だ。と思うようにしました。すると問題は解決し消えていくようになりました。

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。よろしくお願い申し上げます。

1月の週間ナースReiko！さん便り(号外)より、抜粋します♪

**インフルエンザ流行状況(福岡県警報！北九州市は学級閉鎖↑UP)**

・かかってしまったら ①具合が悪い時、ガマンせずに早目の受診。②安静、休養、睡眠。③水分の十分な補給(お茶・スープ)

・うつさないために… ①せき、しゃみなどがみられる時にはマスク着用。②人混みを避け、繁華街への外出も控える。無理して学校、職場へ行かない。③部屋の換気を1時間に1回程度短時間でもいので行う。④できるだけ他の家族と離れて静養する。⑤熱が下がったあとも2日程度は他の人に移す可能性があり、2日ほどは静養。

**けんち★です♪(編集後記)**。二月に逃げる人は多いと思います♪ タワシの妄想によると、自宅に籠ったり、特定の場所から動けなかったり、寒さや流行病から身を守る本能とを考えてもいいでしょう。しかしながら度を越して引き籠ると、免疫力の低下を招くという人もいます。完全防備して、果敢に出かけてみましょう♪ 冬にしか楽しめない寒さと言う気持ちを有り難く感じましょう♪ 北の国では当たり前の寒さ対策ですが、北九州市は普段温かいので、寒さ対策を甘く見ている人も多いようです♪ インフルエンザや花粉症や様々な病気(精神も含めて)、症状が出たら早めの治療が早く治す事に繋がります♪ 症状が出てからでは遅いと予防注射を受ける人もいますが、予防は注射だけでなく、日常生活習慣である程度予防できる事が分かってきています。病気になりやすいタイプとなりにくいタイプの人の違いも分かってきているそうです♪ 慢性になっても生活習慣の見直しで、ある程度症状を和らげる事ができるそうです♪ 取り敢えず日頃から病気を跳ね返す気力を培って、笑ったり泣いたりしてストレスを溜めないようにして、明るく前向きに思考回路を持っていて、決して一人で悩まずに、スタッフや仲間と相談しましょう♪ 一人では解決できない事も仲間がいれば大丈夫！



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成 27 年 1 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 <mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp>