

SELF HELP GROUP

# Wendy<sup>21</sup>

ウエンティ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



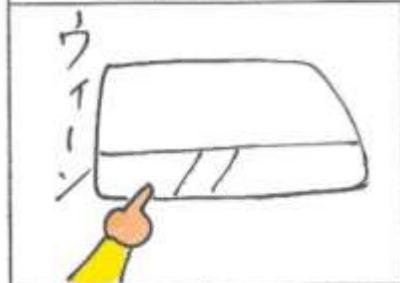
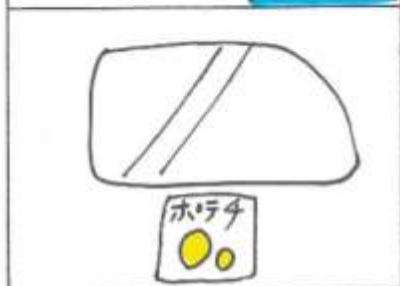
2015/9/15 (もう玄関も飾っていますが) @ウエンティ本部

2015-10 VOL.103

タイトル アイヌ



タイトル あけて



平成十二年 朝顔も しょんぼり咲いてる 早い秋 作 松本 聡子 (著書、「噴水の虹」より)



**勢い** 自分に目標を持たずに周りに流されるだけでも自分に勢いがついている。ただそのまま流されているだけでも力がついている。最初は流れが見えないが自然と自分にあった流れが見えてくる。その流れに乗って考えれば自分に合った良いアイデアが浮かんでくる。  
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。よろしくお願い申し上げます。

週刊ナースReiko! 便りより、抜粋♪ **★秋バテ知ってますか? ~涼しくなったのに、体がだるい、食欲がないなど~**  
**症状:**体がだるい、舌に白いコケ、疲れやすい、無気力、食欲が無い、顔色がくすんで見える、胸やけ、胃もたれ、なかなか眠れない、肩こり、頭痛、めまい、立ちくらみ(※この中で3つ以上当てはまった人! 可能性大)**原因:**寒暖の差、秋の気候の変化(低気圧)、食生活(夏の間の冷たい物のとり過ぎ)**解消方法:**秋バテを放っておくと、様々な病気に…! 自律神経の乱れから免疫、代謝に影響が出て、感染症にかかりやすくなったり、メタボ系の病気(心筋梗塞、脳梗塞)になる可能性がでてくる!**①正しい入浴:**38℃から 40℃のぬるめの温度、寝る直前、10 から 30 分かけてゆっくり入る、リラックス効果、睡眠導入になる**②適度な運動:**少しきついと感じる運動を毎日行うことで、自律神経の機能が回復する。早歩きウォーキングがおすすめ! 続けられない人は、爪先立ちをすることでもOK! 毎日続ける事が大事。**③朝、白湯を飲む:**毎朝コップ 1 杯の白湯を飲む事で胃腸が温まり血液循環が良くなる。  
**※日頃から暴飲暴食を避け①②③の習慣を!**

編集後記: けんち☆です♪ 反抗期の娘に手を焼いています♪ ちょっとした事で、怒りだしたり泣きだしたり、成長の過程で不安定になるのは理解できますが、ちょっと話しかけるのが怖くなります♪ 実は、精神科の病気でも、同じ事が言えます♪ 魂が成長期なのだなと思って、様子をうかがいますが、やはり意固地なまでに、自分の想いにこだわり続ける人がいます♪ まぁそういう風に生きないと後で後悔するのかなと思って、あえて意見はせず、見守っていますが、こっちが何も言わなくても、ある時点で、自分のこだわりを捨ててさっぱり生きている姿を見たりします♪ やはり人から見てどんな小さなこだわりでも、自分で捨てるのは大変な事ですが、時間という薬と仲間のアドバイスで、楽に生きられるようになったりします♪ 情報として本人に違った観点からの考え方もあるよと言うだけで、すぐに効果は出ないまでも、継続する事によって、生き生きと暮らせるようになる場合があります♪ 急な季節の変化や、シルバーウィークなどの影響で、心や身体に不調を来す場合もありますから気をつけて欲しいのですが、私自身、心のバランスを崩しがちなので、反面教師として、皆に見てもらい、私のようにはなりたくないなと思って頂けたら幸いです(笑)♪



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成 27 年 9 月 24 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](mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp)