

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。



2016/3/8 早咲きの桜@ウエンディ本部近辺

2016-4 VOL.109

タイトル モノマネ



タイトル 痛み止め



平成十三年 陽に向かい 笑いさざめく チューリップ 作 松本 聡子 (著書、「噴水の虹」より)



**孤独** 私は子供の頃から孤独だと思っている。孤独の経験者だ。孤独は友達と言っていないかわからないがいつも私の傍にいた。いまだに孤独の良い所がわからない。嫌なことや悲しいこと辛いことがあったりすると、最後に孤独が傍にいる。できれば傍にいてほしくない。しかし孤独がいなければ私は生きていけない。孤独は私の後ろにいるのではなく私の進む方向にいる。しかし私は孤独を受け入れない。いつも孤独を遥か上の方から見下ろしていたい。

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。よろしくお願ひ申し上げます。

週刊ナースReiko! 便りより、抜粋♪ **★実はスゴイ! 虫歯、花粉症にも! ~ 今が旬の「イチゴ」の効能 ~**  
**ダイエット中にも最適:実は糖分が少なく、かなり低カロリー、含まれるカリウムに塩分排出効果があり、むくみ防止に。美肌 & 美白にアプローチ:豊富なビタミンC、ポリフェノールもあり、シミ、ソバカスの予防に効果抜群。お通じもスムーズに:食物繊維、ペクチンが豊富のため整腸効果あり。コレステロールの吸収を抑え、善玉菌を増やす。虫歯予防:キシリトール豊富、イチゴを食べたあとに歯をみがくと虫歯予防、歯槽膿漏の予防効果大。アレルギーの抑制:花粉などのアレルギー症状を抑える成分が含まれている。**

編集後記 : けんち☆です♪ いよいよ平成27年度も終わり、28 年度です♪ 変える所は変え、残す所は残し、より過ごしやすい環境作りを皆でしましょう♪ 自分の居心地の良さを追求すると、それは他の人にとっても居心地の良い環境であるべきです♪ そのの所を考えて、自分の場所を確保しましょう♪ 居場所ができたなら、ではそこで何を成すべきかを考えたい物です♪ 大きな夢を追う人や、創作活動をする人や、昼寝をする人、それぞれ自分のしたい事を集団の中で実現する事は困難も在るかも知れません♪ 多少我慢してはならない事も出てくるかも知れません♪ そこはスタッフも交えて話し合いで解決していきましょう♪ 環境も設備も限られていますので、その辺は要望を出して下されば、可能な限り対処していく所存です♪ 私の娘は4月から中学生になりますが、中学の3年間と言ったら大変な勉強や活動量ですよ♪ 中学生に負けないように、私たちも出来る事を少しずつ無理せず増やして行って、夢や目標に近づいていきましょう♪ ウェンディには入学式も卒業式もありませんが、3年ぐらい考えて達成できる目標を持って過ごすとも良いかも知れませんね♪ ただくれぐれも自分の妄想に振り回されず現実的な視点で客観的に自分を見つめ、無理をせず焦らず、その日その日出来る事に集中して、日々を過ごしてください♪ 夢や目標は叶える為だけにあるものではなく、今日を充実させる為にも必要な事です。何も思いつかない人は、スタッフやメンバーに気軽に相談してみてください♪



発行 平成 28 年 3 月 27 日 NPO 法人 ウェンディ  
地域活動支援センター ウェンディ本部  
〒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)