

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。



2016/8/25 一人でお留守番@ウエンディ本部

2016-9 VOL.114

タイトル 水浴び

タイトル コップ



平成十年 行く夏や 片羽根折れた 虫あわれ 作 松本 聡子 (著書、「噴水の虹」より)



中川さんの作品です。横から見て下さい。「心」

小さな音

小さな音がした。気にしようかそれとも何もなかったことにしようか。たぶん気のせいだろう。

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 ♪ **クーラー病かな？ と思ったら…**

・**クーラー病とは…**（長時間クーラーのかかった部屋にいたり、暑い室外を往復することで自律神経のバランスが崩れ、血液の流れやホルモンバランスの異常をきたす）
・**クーラーの使い方 4 つの工夫**①外気温と室温の差を 5 度以内にする！
②外に出て深呼吸。③熱い夜は寝る前にクーラーをつけて部屋を冷やしておき、朝まで微弱で寝る！④クーラーの風を直接当てない！
・**カラダをケアする 6 つの工夫**①温かい食べ物や飲み物を口にする②食事が熱の元となるので、三食きちんと摂る③毎日 5～10 分の定期的な運動！④お風呂は毎日、湯船につかる！⑤おなかを温める！⑥睡眠はしっかりとる！

編集後記：けんち☆です ♪ 夏の夜の寝苦しい時に書いています ♪ 前の号で、ヒトと自分を比べない事と書いたのですが、それに合わせて、ハイアセルフ(未来の自分)をどうイメージしていくかを書いたような気がするのですが、一つ考えに進展がありました。ハイアセルフにも色んな可能性があって、良いイメージを持つ事が重要と書きましたが、今回は、そこに余り理想の自分を積み重ねない事が大切だと言う事 ♪ 今まで生きてきて、これから先も生きていくのですから、自然とカーブが発生します ♪ 妄想でもいいから良いイメージを持つ事と書いたような気がするのですが、今の自分と繋がっている訳でして、むちゃくちゃな理想形をそこに求めるには無理があります ♪ 自然なつながりで、一日一日と常に今日と繋がった明日がある事を忘れないようにしたい物です ♪ 地味でも謙虚に正直に楽しく生きていければ…、その位の理想に留めておいた方が無難です ♪ 若い人にそれは酷かもしれないけれど、冒険しすぎて人様に迷惑をかけるのだけは避けたいですよ ♪ 自ずとそこに自制心というのが発生してきます ♪ ヒトに気を使いすぎて全く冒険ができないという方もいるでしょうが、自己責任という事を考えると、地道な活動に喜びを持ち、小さな親切を周囲にふりまく程度の冒険なら勇気を出して試みていく事ができるかも知れません ♪ そうやって日々を過ごしていくうちに、十年も経てば妄想と思われていた夢も案外近づいていたりします ♪ だからこそ少しずつ今の自分を充実させましょう ♪



発行 平成 28 年 8 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 Mail wendy21@f2.dion.ne.jp