

SELF HELP GROUP

Wendy²¹

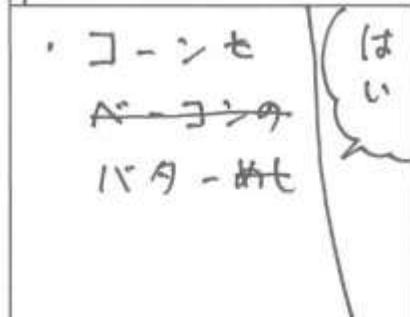
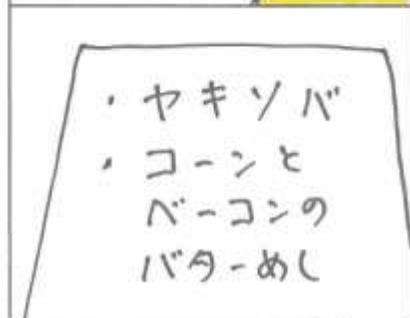
ウエンディ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



2021年4月

VOL137

献立



英語の勉強



所長 米島 健二

一言で言えば、「あっ」という間に過ぎて行く風のように、待っているだけでは、何も変わらないし、かといって押しつけるような事も出来ず、現状を維持する事だけにひたむきに頑張って来た令和二年度でした。

まず優先順位としては自分の主たる疾患、統合失調症の再発による入院の抑止(ここ数年毎年のように入退院を繰り返していたので)に重きを置いて、地味な活動「オーブンフリースペースとしてのウエンディ本部の環境整備」の活動を主軸として、コロナ禍で生き残る道を考えながら、日々をすごして来ました。

新型コロナの脅威で、全く来られなくなってしまう方もいますが、大筋で現状維持はできたかと思えますし、感染者ゼロは引き続き維持していきたいと思っています。

ピア・カウンセリング業務も、件数こそ減っていますが、引き続き伝えていきたいと思っています。

社会的距離は開けても精神的距離はより親密に語り合える場所作りという事を、引き続き、看護師や訪問の専門職と相談しながら模索している所です。

活動内容は一人一人違ってはいますが、それぞれのメンバーのニーズに応える形で、スタッフも共に学ぶ姿勢で、それぞれに出来るサービスを提供していきたいと思っています。

一つ峠を越えると、また一つ、二つと新たな峠が見えて来るように、私たちの苦しみはまるで永遠に続くかのように思えますが、登ったり下りたりを繰り返しながら共に成長していければと思っています。

地球上には、争いごとが多すぎて、私達だけでは、解決できない事が数多く存在しますが、たまたまテレビや新聞で目に触れるだけの事と思っ、私達は私達の日常生活の質を高めるために活動していて良いと思います。それぞれの人がそれぞれの地域で安心して暮らせるように努めるのが私達、地域活動支援センターのメンバーの活動だと思っています。どうか胸を張ってウエンディの一員である事を誇って下さい。

ピア・カウンセリング 北九州市から委託を受けてピア・カウンセリング業務を行っています。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 9:00 から 16:00 までの間の 30 分程度、月に 5 回まで無料で受ける事が出来ます。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。電話での相談は受けかねます。（※登録制になっています）。

ご利用までの流れ：まず電話で見学のご予約をお取り下さい。

主に精神障害者手帳か自立支援医療で通院中の方ご本人が対象です。電話は迷惑電話対策のため、留守電になっていますので、「見学希望の〇〇と申します。返信よろしくお願ひします。連絡先電話番号は…」と録音して、直ぐには返事の連絡が無い事もあります。が、気長にお待ちください。後の説明はスタッフが対応します。完全予約制になっておりますので宜しくお願ひします。 ※予約無しの場合には対応しかねますのでご了承ください。

週刊ナースReiko！ **花粉症と黄砂アレルギーの違いは？**

◎**花粉症**（花粉の飛ぶ時期にくしゃみ鼻づまり、目のかゆみ、喉のかゆみ）

◎**黄砂アレルギー**（2月～5月 中国、東アジア内陸の砂漠の砂が上昇気流に乗って降りそそぐ黄砂によってアレルギーが悪化した状態）

※黄砂は花粉より体に入り込みやすい。

◎**対策** ①花粉、黄砂が飛んでいる時に外出を控える。②家に入れない（・外出から帰ったら服をたたいてから入る。・花粉、黄砂が付きにくい服装で外出する。

・換気時、窓を少な目に開ける。・レースのカーテンをひいておく。・洗濯物は外に干さない。干した場合は叩いてから、取り込む。③外出時マスク、メガネをする。④朝、掃除をする。⑤空気清浄機を使う。⑥手洗い、うがい洗顔。

※接する時間を短くし、体内への侵入を防ぐことが一番！

編集後記：富める人も病める人も等しく感じる苦悩と言え、老いる事であるが、先日ある利用者さんを訪問した時、「若返りましたね」と言われて、髪型のせいだろうとは思ったのだが、ピリピリと頭響感が走り、ピアならでの共通感覚なのか、本人はどう感じたのか分からないが、私は喜びを共有したような心持ちがしたのである。別に特別珍しい感覚では無いのであろうが、私はこの感覚を大切に思うようにしているが、図書館などで、一般の人に対しても感じる感覚であるので、特殊な能力ではないのですが（けんち）



発行 令和3年3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