

SELF HELP GROUP

Wendy²¹

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。



別荘の行きがけに大分県の玖珠のJAのスーパーで鳥取県の大栄町のスイカが鑑賞ように置いてたよ(*_~*) Photo by tooru kiyonaga

写真



ハート



コーヒーブレイク



また読みたい





Chonja より。

↑ photo by tooru kiyonaga

今日も、朝から、携帯でK-POPのMUSICを聴いていました凄く楽しいです。いつも、会社の中で、PCを使用して、K-POPのMUSICを一日ずーと聴いています。昨日は、会社が終わって、家に帰ったら、お母さんから、電話がかかってくるたびに、電話に出たら、扇風機を買ってやったよと、お母さんから、携帯にメッセージが入っていました。

Posted 2013/7/30(火)

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、病院とかご自由な時間帯にやっておりますので、詳しくは、「093-383-3169」までお問合せ下さい。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。よろしく願い申し上げます。 (担当：中西)

波平です (編集後記) いよいよ 8 月、猛暑、出かける時は紫外線対策、水分補給を気を付けて下さい。ウエンディ本部の 2 階や、相談室は、エアコンの効きが悪いので、スポーツやカラオケとか DVD 鑑賞する時は、水筒かペットボトルなりの水分補給を行って下さい。体調と気分は大きく関係しています。体調を整えると、気持ちも楽になります。ラジオ体操やストレッチ、ヨーガ、気功など、心身ともに鍛えられる運動を習慣づけると、生活もだんだん楽になってきます。ワシは不規則な生活が、苦しみをもたらすような気がします。ワシは先月から火曜日の午前中、レディース門司のエンジェルネネ先生の気功教室に通って夏対策を始めました。舟はウォーキングも家事もエクササイズも続けています。生きる事自体が修行みたいな感じで、家事や仕事や人間関係など、キツイ事も苦しい事も、心のトレーニングとして、もくもくと処理していきましょう。毎度書いていますが、この世界は、今しかありません。過去も未来も、自分の心ひとつで、ポジティブに変換できます。ネガティブがいけないという事ではありません。落ち込む事があって、嬉しい時に喜ぶ事が出来る。みな、苦しみや痛み (心の痛みも) 不安などを一杯抱えて生きています。それでもしぶとく生きてやるという、したたかさも身につけて。一日のリズム、活動、休憩、割と簡単な目標の設定、それからジョジョにハードルを高くして行って、天国への階段を上って行きましょう。今やっている事に集中して、熱中症に気をつけて、時間管理とか、なるべく規則正しい生活を心がけて下さい。最後まで読んでくれて、有難うございます。



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成 25 年 7 月 31 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
Eメール wendy21@f2.dion.ne.jp