

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。



2014/10/1 災害時避難場所です@緑中前

2014-10 VOL.91

タイトル 聞きちがい



タイトル 消して



平成十年 前髪が ピタリと帽子に くつついて

(著書、「噴水の虹」より)

ありがとう 生かされている ありがとう 作 中西克徳



疲れ 今日の日覚めは最高だ。何故なら体がない。全くない。あるのは意識だけ。このままの状態をキープして過ごせば尚最高。しかしそう思いどおりにはいかない。しばらくすると軽い電気が体に流れその後軽い鈍痛がやってくる。この軽い鈍痛は体の場所によって一日の運動量が変わってくる。鈍痛を避けるには日頃からの行いを良くするしか逃れる方法がないと思っている。この方法は色々なことに使えるので助かっている。一番いけないのは自分で鈍痛を招き入れることだ。これは出来るだけ避けた方がいい。最初はわかりにくいですが後からダメージが大きくなる。

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。

9月のナース・礼子さん便りより、抜粋します♪

<薬と安全につきあう>

・薬を規則正しく復唱し続ける事が再発を予防し地域における生活を維持するために重要である♪

・服薬の継続にとって重要なことは「のめる薬」「のめる処方」であること♪

1. 薬をのむ理由がわかっていること
2. 薬をのんで困っていることが無いこと
3. 薬について疑問がないこと
4. 服用している薬の数や量が適切であること
5. 薬の効果が実感できること

※ご自分が服用している薬について、少しでも気になる事があれば、担当医、薬剤師、看護師など医療従事者にお気軽にお声掛け下さい。

けんち★です♪ (編集後記) 今例え辛い事や苦しい事や悲しい事や痛い事や寂しい事があっても大丈夫です♪ マイナスがあってもプラスがある♪ 上昇する物が自然と下向するように、沈んでいってもバウンドしてまた上昇します♪ 自分なりのリズムを感じながら、常に自分の気持ちを内観するように心掛けています♪ スタッフやメンバーに相談して、納得行くまで熟考してから行動してみる事が大切でしょう♪ 納得いってから行動しないと、反射的や能動的に行動すると、あまり良い傾向に繋がらないのがタワシの場合良くあります♪ あと、長い目で先を見て行動していないと、NPO 設立 10 周年なのに、何の記念式典も開けないで終わってしまうウエンディのようになってしまいます(笑)♪



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成 26 年 1 0 月 1 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 <mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp>