

SELF HELP GROUP

Wendy²¹

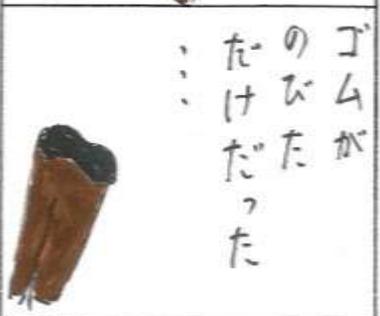
ウエンディ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



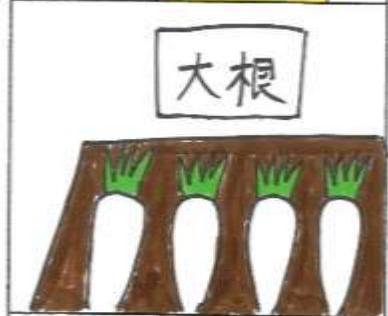
2015/3 つくし @緑中の土手

2015-4 VOL.97

タイトル スボンのゴム

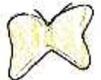


タイトル 大根

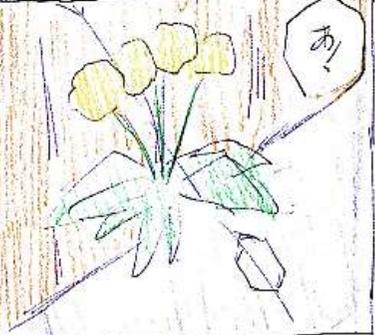


平成十年 早咲きの 桜見つける 散歩道 作 松本 聡子(著書、「噴水の虹」より)

時はたち



てんき



下を向く

一人で下を向いて歩いていると誰にも気づかれずに自分の世界で行動ができるのでとても便利だ。時々前を向いて歩くと人の視線を感じて無性に恥ずかしくなる。恥ずかしくなりすぎて意識は飛んでしまい気が付けば目的地に着いていることがある。意識が飛んでいる間は時間が止まっているのでしょうか。だったらいいなあ。

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。よろしくお願い申し上げます。

3月の週刊ナースReiko！ 便りより、抜粋♪ ～せきとたん～(せきとたんは気道の病気、障害の赤信号！)

★こんな時、こんな人は早めに受診★ --せきが2週間以上とまらない・血たんが出た・色の濃いたん、粘り気の強いたん・呼吸器の病気をした事がある・糖尿病の人・心臓に病気がある・高齢者、小児・膠原病★**受診の際に医師に伝えるポイント**★・いつからせきとたんが出ているのか？・せきだけ出るのか？ 一緒にたんが出ているのか？・たんの色、匂い、粘り気・どんな時に出るのか？(状況、姿勢、時間帯)・熱はあるか？・息苦しくはないか？(意識せずに呼吸できているか)★**暮らしの中のちょっとした工夫**・体力の消耗を防ぐ(睡眠はたっぷり)・栄養のあるものを十分に・室内は加湿し、水分補給も多めに(加湿器)・冬季のマスク使用・空気の浄化、禁煙(空気清浄機)

けんち★です♪(編集後記)。四月になります♪新しい環境で快適に過ごす事ができるように、工夫、研究しましょう♪生活を見直す事で病状が安定する事がままあります。別に急がなくてもいいから、毎日の一品でも、置き場(物の住所)を決めて、身の回りを整理整頓しましょう♪心機一転引っ越したつもりで、部屋の片づけ等も少しずつやっていけたらいいですね♪まだまだ眠い夢のような日々が続いている方もいらっしゃるかもしれません♪それが悪夢のように感じる方も中にはいるかもしれません♪でも、夢はいつか覚める物♪感情を上手くコントロールして、いつでも今が一番幸せと感じる心の回路を作りましょう♪お薬や人間関係を上手に使って、現状を満足できる状態に整えて行きましょう、そして春か夏か秋か冬、葉を茂らすのもよし、花を咲かせるのもよし、実がなれば喜び、根に根菜ができればなおヨシ、人間は一年草では無いのです♪長い目でみて、人生をコツコツ生きて行きましょう♪思い通りにならないのが人の常、悔しい悲しいと思わずに、出来る事を楽しい、嬉しい、幸せだと思えるような生活パターンを作っていきましょう♪一人で悩まず、困った時は、必ず、スタッフかピア・カウンセラーに相談してみましょう♪解決の糸口は色々あります♪そして何かを成さねばならないという事はありますが、平成27年度を爽りある安心な年度にいたしましょう♪



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成 27 年 3 月 23 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