

# ゆうとぴあ

令和5年〈第6号〉

こんにちは。ゆうがおピア部です。

今回は「病気との付き合い方」について、語ってみました☆

※ピア部とは、ゆうがおに通っているピアサポーターで構成されています。

(ピアサポーターとは、経験を活かして同じ境遇にある仲間をサポートする人です)



キング

病気と付き合うのは、ストレスになる時もあるけど、TAKE IT EASYで乗り越えています。調子が悪い時は、音楽を聴いて気分転換しています。あまり、悲観的にならず、薬をきちんと飲んで前向きに生きて行きましょう。趣味を持つといいと思います。

病気は、今ではもう一人の自分になりました。その自分の体調を気にしながら、薬を飲んでいきます。疲れたら横になったり、そして眠ったり。付き合うのは大変ですが、切っても切れない仲なのでこれからも付き合っていきます。無理しないことが一番ですね。



クイーン



トンガリ

僕の場合、病気の症状がすべてなくなってるわけではないので、薬ばかりに頼るのではなく、適度に通っている福祉施設のスタッフに相談したりして心のバランスをとっています。

最後まで読んでいただき、  
ありがとうございました。

次回の発行をお楽しみに☆

(ゆうとぴあは偶数月に発行予定です♪)

〈お問い合わせ先〉

〒329-0511

下野市石橋950-2

地域活動支援センターゆうがお

TEL: 0285-53-4621