

OKINAWA DARC MESSAGE

Q S K

沖縄ダルクからのメッセージ

2019年
No163

謹賀新年

あけましておめでとうございます

皆様 健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。旧年中は暖いご指導、ご理解とご協力誠にありがとうございました。おかげさまで仲間と共に良い一年が過ごせたこと感謝しております。

さて、令和二年干支の初めのねずみ年が始まります。今年は、東京オリンピックもあり繁栄の年と成るとのこと、私たちの活動の益々の繁栄、そして、今いる仲間、これから繋がる仲間、まだ苦しみの中にいる仲間たちにとって 益々の回復、成長の年となることを祈り、ハイパワーの導きのもと与えられた役割、やるべき事を肅々と一丸となって取り組んで参りたいと思います。本年も変わらず何卒よろしくお願い申し上げます。

皆様にとっても繁栄の良い年でありますように 謹賀新年 沖縄ダルク代表 森 廣樹（かげとら）

新年明けましておめでとうございます。2020年はエイサー初打ちと共に素晴らしいスタートを切ることができました。個人的な豊富としては、自分の能力を最大限に活かし、様々な問題を抱えた社会に奉仕するということです。4月からは再び大学に編入し、新たな国家資格取得を目指し自分を磨いていこうと思っており、既に素晴らしい1年になることを確信しています。皆さまも喜びと豊かさに溢れた1年をお過ごし下さい。

本年も宜しくお願い致します。 一般社団法人 沖縄ダルク サントウアリオ 施設長 佐藤 和哉（ジャンボ）

◆INDEX◆

- P1 森・佐藤の挨拶
- P2 餅つき大会/クリスマス会
- P3 恩納村リトリートキャンプ
- P4 2020年スタッフ抱負

- P5 NAHAマラソン/体験談
- P6 今月のエイサー
- P7 活動報告/活動予定
- P8 今月の献金/献金

発行元：九州障害者定期刊行物協会
福岡県福岡市福岡東区馬出2-2-18
編集：沖縄ダルク

沖縄ダルク餅つき大会



2019年もいよいよ大詰め、年納めとして恒例の“餅つき”が行われました。

この行事は毎年変わらず行われている行事で、仲間たちにとっても楽しいイベントです。

変化という意味では、仲間たちの数でしょうか？

年々増え続ける仲間たちの数、そして回復を続ける事で心も体も元気になっていく為、食欲も回復し、毎年使用する“餅の量”も大きく変化し続けています。

御餅の味付けは、お雑煮、ぜんざい、きなこ、バターや砂糖醤油が用意されました。各々が好きな味に大興奮の餅料理。

今年度のシェフは、去年に引き続き「太郎シェフ」が担当しました。

今年もお世話になった沢山の支援者の方々にもご参加頂き、本当に良い餅つきでした。

クリスマス会



今年は、各ハウスでのクリスマス会をおこないました。

いよいよ年末になり、寂しさを感じるクリスマス。

こんな時は、沖縄ダルクの仲間とたくさんのお菓子とジュースに囲まれみんなで寂しさを分かち合います。

仲間からは自然と笑顔があふれ、楽しく笑顔が絶えない時間。

サンタに変装する仲間にみんなが楽しそうにしている様子がみられました。

支援者の方のクリスマスプレゼントにびっくりする仲間も大勢いました。

とても楽しく貴重な時間となり、幸せな時間となりました。

また来年も、年末の寂しい時間を乗り越えるための大きな糧をハイパーパワーから与えられたと感じました。ありがとうございました。

恩納村リトリートキャンプ

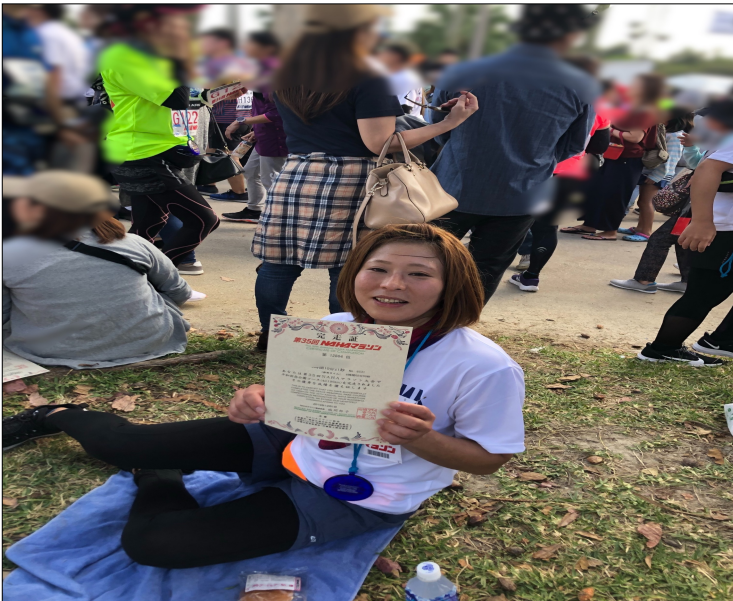


- ★仲間とのカウントダウン、とても貴重な時間を過ごさせて頂きました。仲間が居てくれる事に感謝します。 一太郎
- ★お酒を止めて初めての大晦日を迎えました。夜中まで依存症について語り合いました。楽しかったです。 パーリン
- ★夕食のオードブル完食、みんなで意気投合しました。今年1年、最高のスタートを切ることが出来ました。 ケーボー
- ★エイサー、カウントダウン、初めての事ばかりでしたが良い時間でした。クリーンで過ごしたいです。 タケシ
- ★年末年始を仲間達と迎えられた事に、感謝・感激です。穏やかな気持ちになりました。 ミッキー
- ★元旦の日、寒かったけど仲間と海に入ったりしてとても楽しかったです。おみくじも大吉でした。 ゆき

2020年スタッフの抱負

- ★新年明けましておめでとうございます。去年より多くの仲間の手助けをしていけたらと思います。（沖縄ラツィエル）
- ★新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。（ふみ）
- ★新年明けましておめでとうございます。今年の抱負は8月より開所致しました新ハウス「カーサデルソル(太陽の家)」の運営に仲間と共に全力を尽くして行きたいと思います。宜しくお願い致します。（オギクボ）
- ★2019年は多くの気づきを得る事ができました。家族の事や自身の病気について改めて見直す事が出来ました。令和2年と新しい時代もスタートしていく中で、今日一日を持続して家族や身の回りの人たちを大切にして、新しい時代を築いていける1年にしたいと思います。皆さん宜しくお願い致します。（ゆうき）
- ★2019年、特に大きな病気や怪我もなく皆で力合わせて仕事をする事ができました。2020年も仲間と共に過ごしていきたいと思います。2020年の抱負としては3年連続ではございますが「普通」で行きたいと思います。（たろう）
- ★旧年中は格別なご理解、ご協力賜り、心より感謝申し上げます。本年度も女性の回復支援、そしてエイサーにも更に力を入れて取り組んでいきたいです。（あやね）
- ★あけましておめでとうございます。去年はお世話になりました。今年も宜しく申し上げます（ゆみこ）
- ★2020年は、去年よりもさらに楽しく笑顔でフラットに前へ前へ進んでいきます。（りゅうじ）
- ★明けまして、おめでとう御座います。私の抱負は「一日一生」です。一日一生は、一日一日の積み重ねが一生に繋がっていくという意味です。一日一日を大切に。今年も宜しくお願い致します。（はま）
- ★今年はエイサー番長として色々な経験をさせて頂きました。令和2年も個々の技術の向上を始め新しい仲間や現在取り組んでいる仲間のサポートをしっかりと取り組んでいこうと思います。個人的な目標としては、年始にある介護職の資格のテスト、国家資格の取得に向けて勉強を継続して行っていこうと思っております。（たく）
- ★忍耐力ぬ有しがどう大魚一取いる。今年は耐え忍ぶ力を付けたいです。（こうた）
- ★今年の1年間はスタッフ研修という立場になり仲間の家族や支援者の方と関わる事が多くなり、改めて家族の大切さを痛感しました。来年は、謙虚に、より多くの人と関わり、人、環境に感謝し、今置かれている場所で、全力で頑張っていきたいと思います。よろしく願いいたします。（けんご）
- ★初春、本年も初志を忘れずに前進して行きたいと思います。今年も宜しく願い申し上げます。（はんぎょ）
- ★物忘れがひどくて、メモ帳を持ち歩いているのに、メモする事を忘れてしまうので、メモする事を意識して、『あっ！忘れてた！』が無いようにしたいです！（あき）
- ★仲間の事を優先する事で、自分の回復に繋がってると思ってきたが！自分と向き合う事、メンタルケアも必要だと思いい！！今年は、なにか、やりたい事を見つける事が目標かなと思っています。自分の持つギャンブル依存症の事も引き続き学んで行きたいです。（なお）
- ★2019年では自分がずっと目標としてきた事が達成出来たので、2020年はまた新たに目標を立ててそれを達成できるよう努力していきます。（しょうご）

第35回 N A H A マラソン参加



「那覇マラソン完走して」

那覇マラソンが初めての出場だったので、半分走るのを目標にしていました。

途中足が痛くて、思っていた以上に身体がしんどくて、何度も諦めそうになったけど、応援の人の声に励まされ、最後の方は泣きながら夢中で走って、ギリギリのタイムだったけど、完走することができました。

少しの努力でも、続ければ結果が出るんだなって実感することができて、少し自分に自信が持てるようになりました。

あき

仲間の体験談

～ダルクに繋がって～



私は、14歳の時に初めてシンナーを使いました。先輩がシンナーを吸っていたので興味を持ち、先輩にシンナーをもらいシンナーを吸い始めました。シンナーを次ははじめの頃は、ぼーっとして気持ちがよかったのを覚えています。はじめの頃は先輩はシンナーをくれていたのですが、だんだんとお金を取るようになってきて、お金を払わないとシンナーをすることができなくなり、私はお金を払っても出たくなるような状態でシンナーに依存していました。

お金がなくても衰退私は親の金を盗んだりして吸っていましたがそれも長くは続かなくなり、今度は近くの工場に盗みに行くようになり、そこまでしてまでシンナーに溺れていました。そんな生活も長く続かずにはじめての少年院に入るようになり、だんだんと悪くなって行きました。

覚せい剤も18歳の頃に覚えてからもシンナーと覚せい剤を一緒に使うようになっていきました。20歳の頃に本格的に覚せい剤を使うようになり、初めて覚せい剤を使った時は、こんなに気持ちが良いものかと思いました。覚せい剤に溺れていき、20歳から38歳になるまで、刑務所に入ったり出たりの繰り返しで、今まで社会に1年もいた経験がなくて、覚せい剤欲しさに覚せい剤の売人までなっていました。

覚せい剤を使い続けていたので、覚醒剤中毒者になるのも時間は早くて、すぐ覚せい剤の虜になっていきました。刑務所に行っても、覚せい剤の事ばかり頭にあって、すぐ覚せい剤を使っていました。真面目に仕事をしていても、止めれていた期間が短すぎて仕事をしながら覚せい剤を使っていて、仕事も休み休みになったりして、最後には、毎日使い続けでまた捕まり、刑務所に戻ると言う繰り返しで全く覚せい剤に対する反省などありませんでした。

最後には、睡眠薬を飲んで道路で寝ていて、警察官に職務質問をされて捕まり、今回、施設につながりました。沖縄に来た理由は、地元に行ったら、覚せい剤を止めることができないと思い、沖縄に来ました。沖縄に来て初めのほうは、何が何だか分からず、自分の殻にこもってばかりいましたが、だんだんと周りにも慣れてきて話をするようになり、周りの人たちも私によくしてくれて少しずつ慣れてきました。今では薬物を止めれていると事実があり、また、仲間と触れ合うことでいろいろなことを学ぶことができ、施設のプログラムを受けることで自身の変化に気づくことができるようになりました。

今後、二度と刑務所に行かないようにするためにも、プログラムをしっかり受けていき、今以上の変化があればいいなと思っています。これから先、期間がかかるか分かりませんが、仲間と一緒に回復の道のりを歩んでいきたいと思っています。

今月のエイサー

エイサー番長のタクです。2月にエイサー番長を引き継ぎました。沢山の仲間が厳しい練習を経てデビューするまでの過程を見せて頂きました。1つ分かった事は新しく入って来た仲間やこれから取り組み出す仲間にとってエイサーに取り組もうと決意するキッカケは、やろう！とかプログラムだからといった言葉ではなく先行く自分達の本番や練習への取り組む姿勢によって生まれる物だと分かりました。今年は本当に沢山の仲間やスタッフの皆さんのサポートで無事何事もなく新年を迎える事が出来ました。本当に沢山の依頼にも感謝しております。

大晦日、新年と早速エイサーの依頼を頂いているので、新年早々から気合をいれて令和2年も全員一丸となってエイサーに取り組んでいこうと思います

エイサー番長タク



無事にデビューする事が出来ました

はじめまして。ヤッキーです。ギャンブル依存症で沖縄ダルクに入寮してから4ヶ月が経ちます。入寮当初からエイサーの練習が嫌で仕方ないと思いながら参加していましたが、先輩方の本番に同行するたびに自分も早く演舞する側になりたいという思いと練習が面倒でやりたくないという考えの中で中々前に進めませんでした。先輩方の丁寧な指導や本番での演舞に刺激を与えて頂きデビューする事が出来ました。今後は自分も新しく来る仲間にとって少しでも良い刺激を与えていけるように努力していきたいと思っています。

やっきー

12月16日から1月15日まで活動報告

【12月】

18日（水）	名護商工高等学校講演	名護商工高等学校
19日（木）	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム 保護観察所コアプログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター 那覇保護観察所
21日（土）	沖縄県薬物乱用防止教室	てだこホール
24日（火）	保護観察所ステップアッププログラム	那覇保護観察所
25日（水）	デイケア大掃除 各ハウスクリスマス会 各ハウス大掃除	デイケア 各寮 各寮
26日（木）	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム 寮内大掃除 デイケア大掃除	沖縄県立総合精神保健福祉センター 各寮 各寮
27日（金）	餅つき	デイケア
28日（土）	沖縄県薬物乱用防止教室	てだこホール
31～2日（火～木）	にらい恩納村キャンプ	にらい恩納村

【1月】

2日（木）	恩納村リトリートキャンプ	恩納村
7日（火）	保護観察所ステップアッププログラム	那覇保護観察所
9日（木）	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター
11日（土）	沖縄県薬物乱用防止教室 沖縄ダルク家族の会（ゲスト 近藤京子）	てだこホール サントウアリオ
13日（月）	東京個別相談会	品川プリンスホテル
15日（水）	エンパワメント研究会	国立精神・神経医療研究センター

1月16日から2月15日まで活動予定

【1月】

16日（木）	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム 保護観察所コアアッププログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター 那覇保護観察所
18日（土）	沖縄県薬物乱用防止教室	てだこホール
22日（水）	にゃおん我如古・わおん伊佐 開所式	にゃおん我如古・わおん伊佐
23日（木）	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター
28日（火）	保護観察所ステップアッププログラム	那覇保護観察所
30日（木）	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム 保護観察所コアアッププログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター 那覇保護観察所

【2月】

1日（木）	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター
4日（火）	保護観察所ステップアッププログラム ゆいまーる沖縄カカオ農園体験	那覇保護観察所 カカオ農園
5日（水）	群馬ダルク依存症講座	群馬ダルク
6日（木）	薬物・アルコール依存症ショートケアプログラム	沖縄県立総合精神保健福祉センター
7日（金）	群馬ダルクワークショップ	サントウアリオ
8日（土）	沖縄ダルク家族の会（ゲスト ショーン・プー） 沖縄県薬物乱用防止教室	サントウアリオ てだこホール
9日（日）	OKINAWA BOMBER FIGHT 回復はどこにでもある研究会	沖縄県糸満市サムシングフォー西崎 那覇保護観察所

『家族の会』

第1土曜日（1/11）家族の会 13：30～16：30

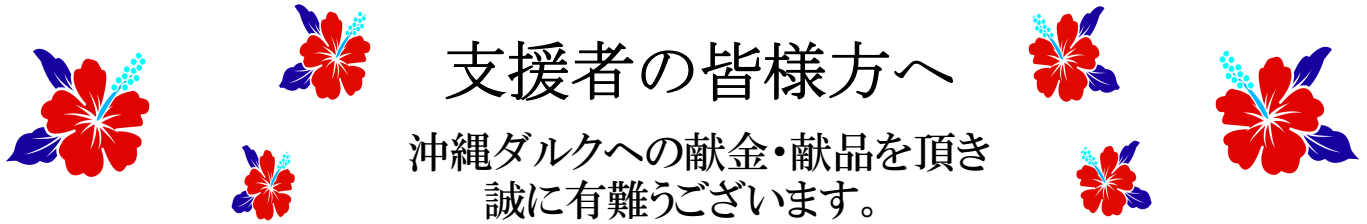
サントウアリオ（大謝名）

『週間プログラム・及びボランティア』

毎週火曜日	ヨーガ教室	金武町保健センター
毎週水曜日	クリスタルボール（女性）	サントウアリオ
毎週木曜日	ヨーガ教室（女性・男性）	宇地泊公民館
毎週金曜日	31年度薬物・アルコール依存症ショートケア（前期）プログラム ボランティアの日 各カース近隣清掃・デイスサービス竹園・特別養護老人ホーム森城 等 宜野湾シティFM「宮内一郎のトーク＆トークSHOW」出演	沖縄県立総合精神保健福祉センター
毎週土曜日	薬物再乱用防止教室	てだこホール
毎月第2火曜	沖縄ダルク法人会議	サントウアリオ

～編集後記～

新年明けましておめでとうございます。沖縄も毎日肌寒い日が続いております。
私事ですが、新年から母親と弟と20年ぶりに沖縄で初詣に行き、とても晴れ晴れしい気持ちであります。
まだまだ未熟ではありますが、今年度も宜しくお願い致します。
スタッフ西山



支援者の皆様方へ

沖縄ダルクへの献金・献品を頂き
誠に有難うございます。

11月26日～12月25日到着分の献金
合計¥521,350-

沖縄ダルク家族の会 吉崎さん ちゃんぷるう会 新里彰久校長 知念正勝 ニコル麻里子
(有) 沖縄サンコーストホテル 中村綾子 中村澄子 ヒューパー和恵 屋宜孝 江原二郎 玉城秀美 星野孝雄
坂本純子 岡部みな子 小野里篤美 小野里欣子 森阿希 宜野座哲 荻野恵美子 森下幸子 玉城順子 富田安世
宜野湾市社会福祉協議会 高浦輝夫 吉村正夫 河合里香 仲谷三好 佐藤としお
ヨーガニケタン 久米島高校 奥野栄太 その他多数の匿名の方（順不同・敬称略）

11月26日～12月25日到着分の献品

鳥八亭 ゆんたく市場 りゅうじ 宮城さん ジャミロ 仲里会長 宮内一郎 イルカ 石川電気 武村 井辺さん
サービスプラン沖縄 新屋先生 名嘉さん サンコースト沖縄 その他多数の匿名の方（順不同・

献金はカード決済の他、下記銀行からのお振込みも可能です

【ゆうちょ銀行】

記号：17040 番号：12632141
店番：708 普通：1263214
店名：七〇八（ナナゼロハチ）

【琉球銀行】

大謝名（オオジャナ）支店 店番508
店番：508 普通：485858
沖縄ダルクを支援する会 代表者 森 廣樹

【沖縄ダルクを支援する会】

- ① 沖縄ダルクホームページを検索
- ② ご寄付・ご支援のお願いをクリック
- ③ 内容のご入力をお願いします。

（ご不明な点等ございましたら 担当 長久保まで）



ホームページ【沖縄ダルク】<http://okidarc.or.jp>
facebookでも活動の様子をご覧になれます。【沖縄ダルククレアードール】・【沖縄ダルクサントゥアリオ】と検索してください。



定価 100円（会費に含む）

郵便振替口座 01770-1-142380

発行：九州障害者定期刊行物協会 沖縄ダルクを支援する会 福岡県福岡市東区馬出2-2-18

編集 沖縄ダルク
住所 : 〒901-2221 沖縄県宜野湾市伊佐1-7-19
TEL : (098) 893-8406 FAX : (098) 917-2560
Eメール : daycare@okidarc.or.jp
URL : <http://okidarc.or.jp>