

OKINAWA DARC MESSAGE

Q S K

沖縄ダルクからのメッセージ

2020年
No169



沖縄 夏 真っ盛り! まだまだ控えめですが、ようやく少しずつ本来のリズムでプログラムができるようになってきました。仲間達にも夏らしいキラキラのエネルギーが溢れてきています。自粛期間の間に 粛々と進めていた新たな活動も一気に動き始めました。そしてまた、自粛が一旦明けた今、一気に、物凄い勢いで助けを求めてくる相談が来ておりスタッフが総力あげて対応におわれています

コロナによって変容していく時代にも、後を絶たない依存に苦しむ仲間たちへの多様な回復のツールを提供していきます、軽やかにリカバリーを楽しんで生きる時代となることを目指していきます。 七夕に祈りを込めて

2020年7月7日 沖縄ダルク 代表 森 廣樹(かげとら)

コロナ影響により自粛停止していた就労支援作業も、ようやく再開しました。さらに以前の作業に比べ、内容もグレードアップしています。ペーパークラフト、革細工、菓子や食品作り、先には農業も始まります。それぞれに合った就労ができ、笑顔で生活できますように。 就労継続支援A型B型事業所りんぴあ 就労支援員 星 太郎

◆ INDEX ◆

- P1 森・星の挨拶
- P2 水納島キャンプ
- P3 クラフト、ランニング
- P4 今月のエイサー

- P5 仲間の体験談 女性
- P6 更生保護女性会 感謝式
- P7 活動報告/活動予定
- P8 今月の献金/献品

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

リトリートキャンプ°IN水納島



今年で5度目水納島キャンプ沖縄ダルクでは所帯の数が多くなり分散しての参加となりました。今年は魚釣りをメインに時間を忘れて楽しむことができました。感謝いたします。 スタッフ 岸本 裕樹

コロナの影響で諦めていたのですが、ハイパーパワーですね!!色々と手配をしてくれたスタッフの皆様感謝です。最高な二泊三日の旅行になりました。最高水納島!!来年も行けることを楽しみにしています。とみお

透き通った海。色彩豊かな魚達と綺麗な珊瑚礁に囲まれ景色の中で日々の疲れも吹き飛んで夢中で泳ぎました。皆も同様に楽しんで仲間と語り、最高の時間を皆と共有できました。 エル



予報では3日間の雨でしたが見事に晴れました。釣りや綺麗な海での海水浴は最高でした。ゆっくりするつもりが沢山遊んでしまいました。沖縄の夏を満喫できたと思います。 ヒロ

水納島に行って、普段できない海で泳いだり釣りをしたりする事で普段では味わえない感動を味わえて良かったです。ユウジ

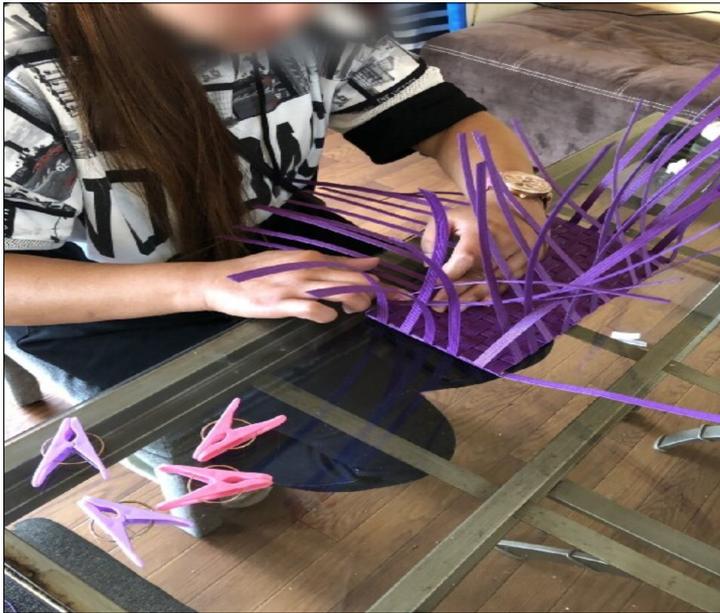
水納島に行って、定期的にこういうプログラムがあると日頃ハウスにいてなかなか自由がないのでいい気分転換になりました。一緒に行動する事によって仲間意識が深まると思いました。 ま一坊



今年は昨年以上に遊ばせて頂き、サップや素潜りを楽しみました。仲間が居てくれたこそ楽しさでした。 いち太郎

今回始めていく水納島、コロナウイルスの影響で今年では中止になると思ったいましたが無事に行くことができましてすごく嬉しかったです。 トウマ

手作りクラフトプログラム



クラフトに参加してみて見本を見た時に自分には無理だろうと思っていましたが寸法を測ったりしているうちにどうにか完成させたいと思うようになり、現在完成に向けて作成中です。
ショウゴ

クラフトプログラムを受けて、初めてクラフトをして、初めは出来るか不安だったけどやってみると意外に楽しく出来るし、集中力も高める事が出来るのでやって良かったです。
ゆう

頭を使いながらの、忍耐と集中力を養える作業。初めはコツを掴むのに精一杯でしたが、少しずつ慣れ1つ出来上がった時の達成感が好きです。使ってくれる人の事を思いながら、丁寧に気持ちを込めて作るという、矯正施設の単純作業を思い起こさせます。
ジョーロ

今クラフトプログラムで、カゴバックを作っています。私にも作れるか不安でしたが、わかりやすく教えてくれるし、時間を忘れるくらい集中しています。自分が作ったものを誰かが使ってくれたら嬉しいなあーとか、母にプレゼントしたら喜んでくれるかなあーとか、色々妄想したりしています。仲間とお菓子を食べながら、ゆるーい感じで楽しく作業していて、この時間が一番好きです。
あき



今月のエイサー



続々と入寮する仲間たちが、少しずつ練習し、上達していく様が自分の事のように嬉しいです。又、私のデビューから一年が経ち感慨深さを感じます。ジョーロ

みんなと合わせるのが大変だったが本番の団結感は忘れることができません。腹の底から声を出せる時間は無いので気持ちが良いです。 ゆあ

エイサー皆と練習できてよかったです。もっと練習して上手になりたいです。出来れば足付け練習まで行きたいです。一年以内に出来ればと思います。よろしくお願いします。 悦子

沖縄に来て本場のエイサー、前にもエイサーを少しだけやりましたが本格的にエイサーをしたのは初めてです。とても重たい太鼓、仲間たちと汗を書いて一緒にやるエイサーは楽しいです。いつも舞台に出れることを楽しみに頑張ります。 君枝



ダルクに繋がって

恵子



私はアルコールと処方薬の依存で過去に精神病院に四回入院していました。四度目の入院の時に主人と離婚することになり、退院後は帰る居場所がありませんでした。ダルクへは24時間タバコが吸えるという理由だけですぐに繋がりました。今ダルクへ来て3年と5か月になります。その間にいろいろな事がありました。突然飲酒欲求が起きたときも、上手く飲まずに乗り越えてきたこと、更年期障害を克服できた事、鬱状態で仲間と対立し結局2回目の精神病院入院となりました。ベットとトイレしか無い、隔離部屋にも入りました。不思議なことに冬場になると鬱状態になることが多いのです。

でも今回の冬には処方薬のコントロールができていけるせいか、無事に春を迎えることになり、今日まで来ています。一時期はミーティングで全く話すことができず、以前は興味のあった読書、DVD鑑賞、塗り絵とやる事が全くできなくなってしまいました。しかし、ここ最近では奇跡が起きたように嫌だったミーティングが楽しくなってきました。ダルクのプログラムでは読書、DVD鑑賞、塗り絵、仲間と運動でバトミントンとやる事が沢山あります。B型の作業所も楽しく通わせてもらっています。毎日が平穏で充実していると感じています。以前は早く退寮したいという考えばかりでしたが、今ではダルクで焦らず慌てず、諦めることなくゆっくりと回復をしていきたいと思えます。一日断酒の継続で頑張っていこうと思っています。

沖縄ダルクに繋がって

君枝



私は沖縄ダルクに来て半年が経ちました。アルコールの為に、何度も失敗を繰り返しました。アルコールを止めることができず。肺炎で体の調子を壊して病院に入院しました。そのせいで、辛い思いもたくさんしてきました。このままでは死んでしまうと思い、沖縄ダルクの森代表に電話をかけて、助けを求めました。

その後入寮させていただくことができました。ダルクのルール事、仲間のルール事たくさんありますが厳しい生活の中でもアルコールをやめたいと考えています。だから私は沖縄ダルクに委ねることに決めました。ソーバー（クリーン）がまだ、半年ですが仲間達と共に、ミーティングやプログラムを続けて回復して行きたいと思えます。一番力を入れているのはエイサーです。仲間達と汗をかき頑張っていきます。エイサーは沖縄が本場なので、毎日楽しくやっています。

これからもアルコールなしの今日一日を楽しみたいと思えます。

君枝

道するべ 久遠



私はドラッグが薬物依存症で沖縄ダルクに入所しています。週末の夜遊びで時々使用していたドラッグが最終的には収入を得るために薬物を使用する最悪のサイクルに変わってしまいました。

今でも逮捕されたとき「あーこれで一旦リセットできるかもしれないな」と安堵に近い感情を抱いたこと覚えています。今は施設の生活を自炊や筋トレなどでリズムを付けつつ丁寧に過ごし、社会に戻る体力と柔軟性を養い自分の自己中心的な価値観を仲間との共同生活の中で修正しています。

いつか、自分の社会復帰をする姿が仲間の道するべになった時、自分の支援者に本当の感謝が伝えられるのだと信じています。 「俺頑張ります」 久遠

恩納村更生保護女性会感謝状授与式



6月より、コロナの影響により約1か月半の間ストップしていた恩納村更生保護女性会の食事提供が再開され本当は「母の日」に行いたかった感謝状授与式を行うことが出来ました。日頃の感謝をこめ、色紙と感謝状を渡すことができ、とても嬉しく思います。仲間からも感謝の言葉が飛び交い、とても温かな1日となりました。

「お母さんたちへの感謝」

- ★いつも美味しい食事を作ってくれて、本当にありがとうございます！タコライス最強！
- ☆お母さんたちの作るタコライスは沖縄ナンバーワンです！いつもありがとうございます！
- ★チキン南蛮が本当に美味しくメニューになると嬉しくてたまりません（笑い）
- ☆お母さんの作るカレーは、コクがあって、お袋の味っぽくて心が温かくなります。
- ★沖縄料理の「イナムドゥチ」は衝撃的なウマさでした！今度レシピを教えてください！（笑）
- ☆お母さん達の作る沖縄そばは優しい味で沖縄のお袋の味を教えてくださいました！いつもありがとう！

♪ユキジ♪
♪コウタ♪
♪トーマ♪
♪ワンダ♪
♪リュウジ♪
♪フミ♪

6月16日から7月15日まで活動報告

【6月】	毎週金曜日 朝7時～	宜野湾シティ FMラジオ	宜野湾FM
	毎週火曜日 17時より 再放送	宜野湾シティ FMラジオ	宜野湾FM
	毎週木曜日 薬物アルコール依存症ショートケア（前期）プログラム		沖縄県立総合精神保健福祉センター
12日（金）	沖縄国際大学 オンライン講義 講師 森 廣樹		沖縄国際大学
25日（木）	保護観察所コアプログラム		那覇保護観察所
26日（金）	薬物回復訓練		鹿児島刑務所
【7月】	毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ		宜野湾FM
2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
8日（水）	アディクション連絡会議		沖縄県総合精神保健福祉センター
9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
11日（木）	保護観察所コアプログラム		那覇保護観察所
22日（水）	保護観察所ステップアッププログラム		那覇保護観察所

7月16日から8月15日まで活動予定

【7月】			
9日（木）	那覇保護観察所コアプログラム		那覇保護観察所
22日（木）	那覇保護観察所コアプログラム		那覇保護観察所
	毎週金曜日 宜野湾シティ FMラジオ		宜野湾FM
毎週木曜日	薬物アルコール依存症ショートケア（前期）プログラム		沖縄県立総合精神保健福祉センター

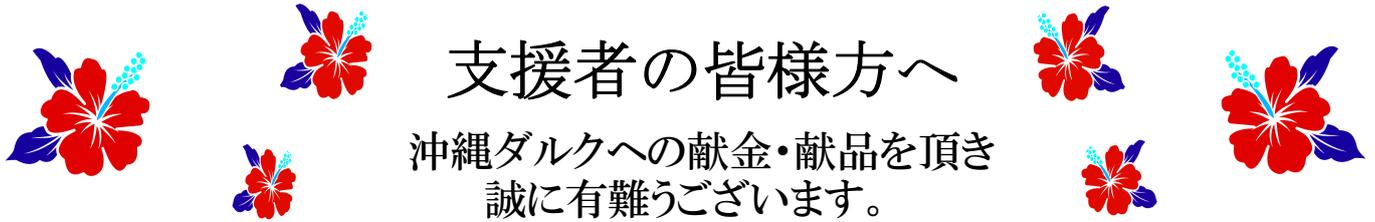
【8月】	毎週金曜日 朝7時～	宜野湾シティ FMラジオ	宜野湾FM
	毎週火曜日 17時より 再放送	宜野湾シティ FMラジオ	宜野湾FM
12日（水）	那覇保護観察所ステップアッププログラム		那覇保護観察所
13日（木）	那覇保護観察所コアプログラム		那覇保護観察所

『家族の会』

第2土曜日（7/11）	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	ヨガ教室（女性・男性）	宇地泊公民館
	令和2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	沖縄県立総合精神保健福祉センター
毎週金曜日	ボランティアの日 各カーサ近隣清掃・那覇バプテスト教会草刈り パピルスビル清掃手伝い 等 宜野湾シティFM「宮内一郎のトーク&トークSHOW」出演	
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～

今月は自粛生活が解除となり梅雨明けの沖縄にて毎年楽しみにしている、水納島キャンプ仲間とゆっくり話をしたり、釣りや海水浴と夏の沖縄を満喫することができました。来月も沖縄の仲間たちの楽しみながら回復していく姿をお届けできればと思います。
スタッフ岸本 裕樹



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。

**5月26日～6月25日到着分の献金
合計¥-363,450**

(株) 沖縄歯科器材 武富良彰 長久保江世 富田安世 玉城志保 仲谷三好 高山順一 武村福美 小池和弘
荻野恵美子 森阿希 小野里欣子 小野里篤美 藤代効子 坂本純子 玉城秀美 江原二郎 ヒューバー和恵
有限会社ピナクル代表 屋宜孝 中村綾子 中村澄子 沖縄サンコースト お告げのマリア修道院 鶴田
開南修道院 仲本晴男 杉岡榮治 なかいし事務所 沖縄中央病院 向井ゆうこ 佐藤 森下幸子 家族会
その他多数の匿名の方 (順不同・敬称略)

5月26日～6月25日到着分の献品

喜納様 片本様 鳥八 高橋歯科 宮脇 鶴田 小林
うるま市更生保護女性会 島袋ますみ 平良様 具志堅
その他多数の匿名の方 (順不同・敬称略)

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。【沖縄ダルククレアドル】・【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 (会費を含む)

郵便振替口座 01770-1-142380

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>

沖縄ダルクを支援する会

発行：九州障害者定期刊行物協会 福岡県福岡市東区馬出2-2-18