

OKINAWA DARC MESSAGE QSK

沖縄ダルクからのメッセージ 2022年 No196



🍽️ 恩納村更生保護女性会の食事 P2▶

金武クラシオンでは毎週火曜日にお昼ごはんを作ってくれるお母さんたちがいます。そんなお母さんたちの食事と仲間の感想を紹介します。

INDEX

スタッフ挨拶 高浦	P1
恩納村更生保護女性会の食事	P2
恩納村更生保護女性会の食事	P3
ヨガ教室（宜野湾市）	P4
ヨガ教室（宜野湾市）	P5
コロナ禍のレクリエーション(コザ)	P6
活動報告 / 活動予定	P7
今月の献金 / 品	P8

発行元

九州障害者定期刊行物
福岡県福岡市博多区千代
4-29-24 三原第3ビル3F

編集

沖縄ダルク



スタッフ挨拶 STAFF GREETING

皆さんこんにちは。スタッフのタイゾーです。

未だ収束の見えないコロナ禍の中、沖縄では台風の影響もあり外出する機会がなくなっていると感じています。全国の皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

私自身沖縄ダルクへ繋がり4年目になります。

繋がった頃と比べ、コロナの影響でプログラム内容も少しずつですが変化しています。そんな中でも仲間たちとのエイサー練習、本番の舞台、レクリエーションでの海水浴やキャンプなど様々なフェローシップを経て沖縄の地で精神的、肉体的な回復を実感しています。

今に至るまで私は2度のスリップなど色々な事がありましたが、たくさんの仲間に支えられ今の自分があることに感謝しています。

一日一日を大切にして自分自身の問題と向き合い、仲間たちと共に楽しいクリーンライフを送っていききたいと思います。

沖縄ダルク クラシオン職員 高浦 泰三

金武 クラシオン

恩納村更生保護女性会の食事

金武クラシオンでは毎週火曜日にお昼ごはんを作ってくれるお母さんたちがいます。そんなお母さんたちの食事と仲間の感想を紹介します。



1週目 タコライス



ダイスケ

いつも更生保護女性会の作ってくれる食事が美味しくて楽しみの1つになってます。手伝いながら料理の事を教えて貰ったり、ゆんたく（談笑）したり、自分にとって大切な時間です。

ドラゴン

いつもおいしいお食事を作ってくださり本当にありがとうございます。更女の皆様はいつも笑顔で接して下さるので、すごく親近感が湧きます。そして感謝の気持ちでいっぱいです。

2週目 沖縄そば



マツト

毎週、美味しい料理をつくってくれて本当にありがとうございます。毎週みんな楽しみにしています。1ヶ月に1回だと思っていたけど、後から毎週火曜日だと知りました。忙しい中本当にありがとうございます。何か久しぶりにお袋の味を思い出しました。感謝してます。

カイン

更生保護女性会のねえさん達が、とても美味しい料理を作りに来てくれるのを、毎回楽しみにしています。

3週目 しょうが焼き



サト

金武ハウスでは毎週火曜に恩納村更生保護女性会の方々が昼食を振る舞ってくれる食事会があります。親切な方々で料理もとても美味しいです。毎週のこの時間が楽しみの一つとなりました。

クデ

更女の方の毎週作って頂く料理、毎日美味しく頂いています。いつもメニューとかも工夫しているのがとても有難いです。これからも感謝の気持ちで食べさせて頂きたいです。

4週目 ゴーヤーちゃんぷるー



キム兄

毎週お昼の時間が楽しみです。自分では作り方が解らない料理など手伝いの時に覚えようという気持ちで参加させていただいています。これからも美味しい料理、宜しくお願いします。

アーキー

毎週ボリュームたっぷりの食事を作って貰いまして有難うございます。大変美味しく頂いてます。たまに手伝いをしたり、片付けをしていますが、仕込みなど勉強になってます。

宜野湾市
沖縄市

ヨガ教室（宇地泊公民館）



ヨガの先生・左から渡口さん、玉城さん、新屋さん

ヨガは、楽しみにしているプログラムの1つです。

考える必要が無いと言うか、リラックスする事を目的とし、自分の体を知る良い機会となっています。呼吸法など意識して、真剣に楽しみながら受けたいと思います。

テツヤ

ツヨシ

ヨガは昔から少しやってみたとは思ってたんですけど、初めてやってみた時気持ち良かったです。いろんな体操があるんだと感心しました。社会復帰してからでも機会があればやってみたいと思います。

カーツ

最初は何も分からず緊張していたけれど自分達に合わせた簡単な動きだと聞いて体験して先生達の教え方も分かりやすくて今は呼吸法や軽い運動も出来て心を落ち着かせる事が出来るようになった感じがします。



タカシ

自分は、生まれてこの方ヨガについて考えても、やった事なんてありませんでした。体が他の人よりも、柔らかいと自分自身わかっていました。やってみて体の柔らかさだけでは無いのだと改めて実感しました。呼吸法とかも大事なんだと分かりました。今後も、チャレンジしてみたいと思います。

ショータ

自分は体が人1倍硬いのでヨガに参加できると聞き嬉しかったです。1回目のヨガは周りも思ったより硬い人が多くてびっくりしました。ですが自分含め仲間一人一人が徐々にスムーズにポーズを取れるようになってるのを肌で感じました。

施設に繋がって2年が過ぎました、初めてヨガプログラムを受けたときそんなにゆっくりと運動してなんの意味があるのか興味がありませんでしたが、最近ヨガの奥深さがやっとわかるようになり、楽しくプログラムを受けられるようになりました。

シキヤ

ハウスにいと運動する時間が少ないので、凄く良い機会だと思いました。身体も程よく動かしていい気分転換になりました。体を動かすのはどちらかというと好きな方なのでこれからも積極的に参加していきたいです。

ライム

最初ヨガをやるなんて聞いて正直ヨガはやりたくない。体を動かすことが嫌いなだけです。でもやっていくうちに体もほぐれて気持ちもいいのでやって良かったと今では思います。運動不足解消にもなるので続けていきたいです。

ヒデ



relaxing time





コロナ禍のレクレーション



浜比嘉ビ・チ



県総合運動公園



雅



施設に入寮して、沖縄市の色々な所に行きました。動物園や海、県総にも行って運動をした事もありました。普段行かない所に行けて良かった。 トモキ

リー

サーフィンは砂辺や伊計島のポイントに行き仲間と一緒に楽しむ事が出来ました。マンガ倉庫に行ったりドンキホーテに行き買い物もします。気分転換になったり体を動かす事が出来て嬉しいです。

トシキ

レクは週2回みんなの要望でビーチやショッピングモールへ出掛けます。ジョギングや散歩をしたり、小遣いをためて欲しい物を買ったりします。焦らず回復を願い普通の生活が出来るよう切望します。

ユウト

施設の楽しみなプログラムのレクで沢山の所に連れて行ってもらいました。コロナ禍の中で限られた範囲にはなりますが、日頃のプログラムとは違った気分転換になりとても有意義な時間になっています。

マサ

運動公園に行って仲間と一緒に話しをしながらウォーキングをし鯉にエサをあげたりして楽しんでいます。B型作業をしているので週一回しかいけません。仲間と一緒に楽しみたいと思っています。

タカラ

コロナ禍の中、行く場所限られて来ますが、週2回も外に出れて気分は良いと思います。石垣島にいと遠出は、ほとんどしないのですが、沖縄本島色々ドライブがてら行けるので楽しんでいます。

9月16日から10月15日 活動報告

9月

◆毎週金曜日◆ 宮内一郎トーク&トークSHOW収録 宜野湾シティFM

10月

◆毎週金曜日◆ 宮内一郎トーク&トークSHOW収録 宜野湾シティFM
10日（月） 千羽鶴奉納 平和記念公園

（コロナウイルス感染拡大防止の為、イベントキャンセルや自粛により確定しているものが上記しか有りません）

10月16日から11月15日 活動予定

10月

◆毎週金曜日◆ 宮内一郎トーク&トークSHOW収録 宜野湾シティFM
17日（月） DV防止について考える講座 沖縄県総合福祉センター
18日（火） 山口ダルクフォーラム 山口市民会館
28日(金)29日(土) JCCA 京都 人町交流館

11月

◆毎週金曜日◆ 宮内一郎トーク&トークSHOW収録 宜野湾シティFM

週間プログラム・ボランティア

◆毎週火曜日 ヨーガ教室 【男性】（金武町保健センター）
◆毎週木曜日 スマープ勉強会（サントゥアリオ）
◆毎週木曜日 ヨーガ教室 宜野湾 【男性】（宇地泊公民館）
◆毎週金曜日 近隣清掃ボランティア（大謝名地区）
◆毎週金曜日 12ステップ勉強会（サントゥアリオ）

沖縄ダルク家族の会・家族教室

—ご家族の依存症問題にお悩みの方は是非ご参加下さい—

日 時：毎月第二土曜日
：奇数月 ▶ 家族会・偶数月 ▶ 家族教室
場 所：沖縄ダルク サントゥアリオ
お問合せ先：098-943-8774（佐藤）

編集後記

沖縄では朝晩は過ごしやすくなりました。仲間たちは毎日安心して回復のプログラムを受けることができています。仲間たちの楽しんでいる活動をお届けできればと思います。

生活支援員 岸本 裕樹

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ール



沖縄ダルクサントゥアリオ



感謝

沖縄ダルクへの献金・献品を頂き誠に有難うございます。心より感謝申し上げます

9月1日～9月30日到着分の献金

合計 ￥260,300

(株)沖縄歯科器材・長久保江世・富田安世・玉城志保・仲谷三好
武村福美・宜野座哲・荻野恵美子・小野里欣子・小野里篤美・坂本純子・江原二郎
有限会社ピナクル代表取締役屋宜孝・ヒューバー和恵・中村綾子・中村澄子・蔵根尚美
サイトウヒロヤス・安田桐枝・大澤系太・スズキエリ・森下幸子
泡瀬第三自治会・カトリック開南教会・沖縄ダルク家族会・平井威・玉城順子・荒井香織・鈴木昌
宮里敬一・日本基督教団うふざと教会・その他多数の匿名の方（順不同・敬称略）

9月1日～9月30日到着分の献品

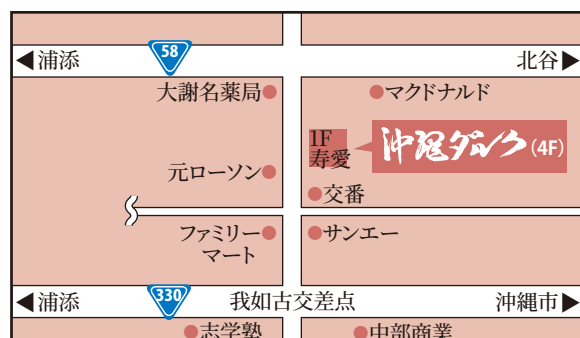
仲間一博・沖縄ダルク家族会・鳥八亭・松下喜代子
その他多数の匿名の方（順不同・敬称略）

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

■琉球 大謝名（オオジャナ）支店 店番508
銀行 普通：485858
店名：七〇八（ナナゼロハチ）

■沖縄ダルクを 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
支援する会 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 担当岸本まで）



沖縄ダルク

編集 沖縄ダルク 発行 九州障害者定期刊行物協会
福岡県福岡市東区社領1丁目12番4号

☎ 901-2225 沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10 ABS大謝名ビル4F
☎ (098)943-8774 ☎ (098)943-8281 ✉ daycare@okidarc.or.jp
🌐 <http://okidarc.or.jp> ￥100円（会費に含む）
郵便振替口座 01770-1-142380 沖縄ダルクを支援する会