沖縄ダルクへの献金・献品を頂き、誠に有難うございます。
心より感謝いたします。

合計　181,300円

10月1日～10月31日到着分の献金

・ボクシングクラブオキナワ ・㈱沖縄歯科器材 ・長久保江世 ・玉城志保 ・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 ・ヒューバー和恵 ・中村綾子 ・中村澄子 ・弁護士 寺田明宏 ・三浦恵子
・森下幸子 ・雨海須磨子
・Yasuda Kirie ・Kina Masae ・Osawa Keita ・Suzuki Eri ・Kamekawa Isaku

※カード決済等の方はカタカナ表記となっております。
※順不同

10月1日～10月31日到着分の献品

・鳥八亭 ・立松良 ・宜野湾市社会福祉協議会 ・神部由紀 ・藤代義信
・玉城弘子 ・沖縄市更生保護女性会 ・前田敏雄

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
口座名義：沖縄ダルクを支援する会
普通：485858
店番：508

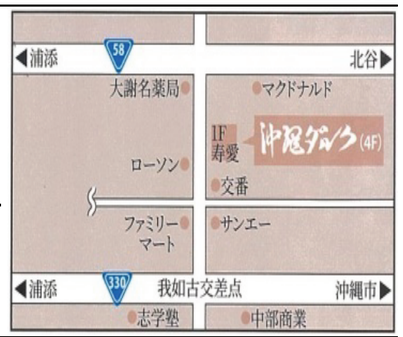
沖縄ダルク

編集 沖縄ダルク
〒901-2225
沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10
ABS大謝名ビル4F

発行 九州障害者定期刊行物協会
〒812-0068
福岡県福岡市東区社領1丁目
12番4号

ホームページはこちら
沖縄ダルク　検索
https://www.okidarc.or.jp/

定価100円（会費に含む）



QSK（沖縄ダルクからのメッセージ）1997年9月18日第三種郵便物承認　通巻8201号　2023年12月22日　発行(毎月1.2.3.4.5.6.7がつく日）

OKINAWA DARC MESSAGE
DARC 沖縄ダルクからのメッセージ
QSK 2023年 No.209

皆さまこんにちは。沖縄は秋の陽気が漂い、一年で最も過ごしやすい季節になりました。今年も残すところあと1か月となり、意味もなく焦っている今日この頃です。ここ数か月は、9月にフォーラム、10月JCCAin沖縄がありました。職員の皆が準備等の段取りをしてくれたので、私はやはり例のごとく意味もなく焦っているだけでしたが、大きなイベントも終わりホッとしています。

代表に就いてから2年近くが経ちました。ダルクといえども代表職の私は「経営者」でもあります。仲間たちと過ごす時間よりも、運営に時間を取られることが圧倒的に増えました。特に神経症気質の私は、肩の力が抜けず先行き不安に苛まれる日々でしたが、いい加減「あきらめる」ということを学び、少し気が楽になりました。ある程度の先行きは予測できますが、それ以上は不可能です。しかし、長い間不安に陥ったおかげで、もしもの時の引き出しがたくさんできたので、不安症でもメリットはあるものです。

私事ですが、11月10日でクリーン15年を迎えました。北海道ダルクにつながった日を思い返すと、懐かしさと過去の自分の情けなさというか、かわいそうというか、、、複雑な記憶が蘇ります。地道に少しずつ積み上げてきたものはそう簡単に崩れないということをダルクで学びました。何か大きなことをやることも大切ですが、細かい小さく思えるような仕事ほど重要なことだと思うようになりました。

季節の変わり目ですので、お体ご自愛ください。

一般社団法人沖縄ダルク
代表理事　　佐藤　和哉

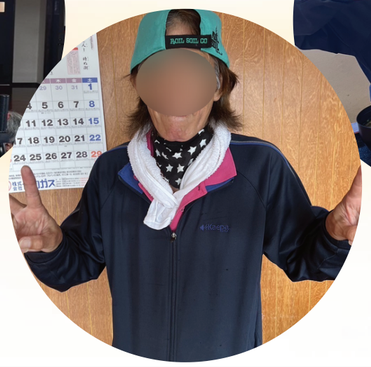
INDEX

挨拶＆目次 P1
体験談【シキヤ】 P2
JCCA P3
ボランティア P4
Human Library etc... P5
エイサー演舞 P6
活動報告 P7
献金＆献品報告 P8

施設につながって

シキヤ

この世に生きて61年、還暦も過ぎました。施設に繋がって3年と3ヵ月目を向かえようとしている今日この頃ですが、決して楽ではありませんでした。依存症という病気を認めたくないのに、無理して認めないといけない生活を3年も続けた訳です。大好きだった酒を一滴も飲まず、タバコも吸わない、ギャンブルも、異性と遊びもしない･できない訳ですから、相当のストレスをかかえながら、生きてきた中で全てのストレス解消を我慢した生活だったので本当に辛抱したと思います。
一日一日どうやってストレス発散するかを考えた結果、自分は小学校3年の時から高校2年まで新聞配達をしていた為、体を動かす事が好きな事もあり、毎日走りこんで汗をかいてストレス解消をしました。それでも周りの仲間がスリップする度に明日は我が身と思い、今日だけは酒を飲まない、今日だけはギャンブルをしない、今日だけは悪い事はしない、嘘をつかないで正直に真面目に生きる、と自分に言い聞かせて3年が過ぎました。これからも一日一日を大事に毎日が勉強だと思い、第一の人生が失敗だらけの人生だったので、施設生活4年目のス―パ―クリ―ンを目指して、今日から新しい趣味を周りの仲間達と分かち合いながら自分だけの考えだけじゃなく、どんなに小さい事でも困った時はお互い様の気持ちで、持ちつ持たれつの気持ちで人として、人間らしく楽しい人生を送りたいと思います。
今年最後の挑戦に那覇マラソンを走ろうと思っています。しかしながら去年に足を痛めてしまい、まだ少し痛みがあります。自分で決めた事なので、自分との戦いにもなりますが私達は必ず回復するという事を信じて、精一杯走り続けるだけです。
まだ死にたくないので、精一杯頑張ります。



QSK（沖縄ダルクからのメッセージ）1997年9月18日第三種郵便物承認　通巻8201号　2023年12月22日　発行(毎月1.2.3.4.5.6.7がつく日)

JCCA

Japan Catholic Committee on Addiction
日本カトリック依存症者のための会

JCCAはカトリック依存症者のための委員会で、
全国でも多数のダルク・マックが加盟している委員会です。

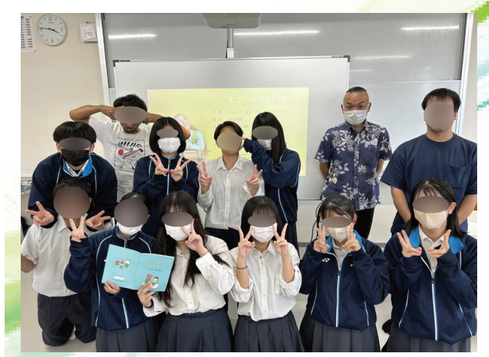
毎年定例会が開催され、今年は沖縄が開催地でした。
全国のダルク・マックからたくさんの参加者が訪れ、楽しい2日間でした。
皆様お疲れさまでした。

草刈りボランティア

　いつもお世話になっている教会や行政の方々からご依頼頂き、ボランティアプログラムの一環として草刈りをさせて頂いています。
　作業の後にお礼の言葉をかけられると仲間達の自尊心も上がります。
ミーティングも回復に大切なものですが、こういった地域との関わりや体を動かす事なども回復にはとても役に立っています。

QSK（沖縄ダルクからのメッセージ）1997年9月18日第三種郵便物承認　通巻8201号　2023年12月22日　発行(毎月1.2.3.4.5.6.7がつく日）

HUMAN LIBRARY



Human（人）Library（図書館）
「人が本になって、その人（本）に興味を持った人が読む。」
今回は県内の高校にお呼び頂き、薬物依存症という本として参加させて頂きました。薬物依存症についてを当事者から直接聞けるチャンスに、高校生たちは真剣な眼差しで話を聴き、気になった点を本に質問し、有意義な時間を過ごす事ができたかと思います。

BASEBALL

今月もまた他施設との交流試合を行いました。
チーム一丸となって楽しみながらプレイする仲間達の表情は、
普段の生活ではなかなか見られない笑顔ですね。。

エイサーEVENT

沖縄市福祉祭りにて、エイサー演舞を行いました。
いつもお世話になっている方々への恩返しとして、仲間達の回復の一環として、
一生懸命に太鼓を叩きました。お呼び頂き有難うございました。

QSK（沖縄ダルクからのメッセージ）1997年9月18日第三種郵便物承認　通巻8201号　2023年12月22日　発行(毎月1.2.3.4.5.6.7がつく日)

編集後記

この時期になると、一年を振り返る人達を良く目にします。
自分にとって2023年はどんな年だったかなぁ？
職場横の小道を歩きながら考えてみました。
45歳になった２０２３年、考えてみたら本当に穏やかな年でした。
沖縄に来て10年経ちましたが、まだまだ生きやすくなっていっている気がします。
薬物使用が止まらないという事がきっかけで施設に繋がりましたが、自分と向き合える時間や環境のおかげで断薬・断酒以上なものまで気が付けました。
本当に今更ですが、何でもっと早くにちゃんと自分と向き合うことをしなかったのかなぁと思うんですよ。
兎にも角にも、お蔭さまで毎日シアワセです。

職業指導員
星　太郎

11月活動報告

毎週金曜日朝7時　宮内一郎のトーク＆トークショー（火曜日17時再放送）
毎週月曜日　エイサー練習
毎週木曜日　ヨガ
毎週金曜日　ボランティア活動

9日	DV防止について考える講座	沖縄県総合福祉センター
10日	川崎ダルク・メッセージ	川崎ダルク
11日	カトリック与那原教会バザー手伝い	カトリック与那原教会
11日	沖縄ダルク家族会	沖縄ダルク・サントアリオ
15日	リディラバ社会問題スタディーツアー講演	てだこホール
15日	宮古工業高校・宮古総合実業高校　講演	
16日	金武町中川区敬老会エイサー演舞	金武町社会福祉協議会
17日	南部保護司会視察	沖縄ダルク・クラシオン
18日	千葉ダルク・フォーラム　参加	千葉美浜文化ホール
26日	リカバリーパレード参加　エイサー演舞	てんぶす前広場
27日	喜納小学校　講演	喜納小学校