



春の陽射しが少しずつ力強さを増し、沖縄にも夏の気配が近づいてまいりました。3月後半、ここ沖縄では日本で一番早い花火大会が開催され、夜空に咲いた大輪の花々が、まるでこれから始まる夏を歓迎しているかのようでした。

私たちの施設でも、それぞれの仲間たちが、日々の回復プログラムに真剣に取り組みながら、自分自身と丁寧に向き合う時間を過ごしています。時には立ち止まり、時には励まし合いながら、一歩ずつ前へ進んでいく姿はとても力強く、私たち職員にとっても大きな励みとなっています。

一方で、余暇の時間には海風を感じながらの散歩や、庭先での語らい、簡単なスポーツや創作活動など、それぞれが思い思いにリラックスしたひとときを楽しんでいます。ここから沖縄はいよいよ本格的な夏へと移り変わっていきます。陽射しも眩しく、自然もますます豊かになる季節の中で、心と体に少しずつ活力が戻ってきているようです。

毎日、施設内外では予想もしない出来事もありますが、仲間たちと力を合わせながら、なんとかやっていけていることに感謝の気持ちでいっぱいです。

最後に、日頃より私たちの活動を温かく見守り、支えてくださっている支援者の皆さまに、心より感謝申し上げます。どうか季節の変わり目、皆さまもご自愛ください。

代表理事 佐藤 和哉

INDEX

P1 巻頭
P2 体験談 (ヨシト)
P3 感謝祭
P4 BBQ①

P5 BBQ②
P6 クレアドール (旧デイケア)
P7 家族会のご案内&活動報告
P8 献金献品の報告

Planned by としかず君



BBQがしたい！！



ある仲間が「BBQしたいです！」と言った一言から実現したBBQ会を先日行いました。企画から食材の買い物、鉄板やグリル台やプロパンガスのレンタル、さらに当日の進行まで全て「その仲間」を中心に行いました。職員はその仲間から提案された予算に対して経費捻出をただけです。

当日の天気は雨でしたが、小降りの雨ごときにBBQを中止にするわけもなく、参加した仲間達からは楽しそうに笑う声や、お肉や焼きそばなどを無心に喰らう姿を見る事が出来ました。

BBQの最中にニュースレターに使用する感想を複数名の仲間に聞きながら歩いていましたが、皆食べる事に必死であまりにリアルで短い感想になりましたのでそのまま載せましょうね。



～企画者としかず君のコメント～

「仲間達と何か楽しい事をしたいと思っていたので、BBQをやりたいとスタッフに相談して良かったです。準備は大変でしたが手伝ってくれる仲間も沢山いたので、当日は楽しく・美味しく・トラブルもなく良いBBQでした。また何か仲間達と楽しめる事を企画提案したいと思います。」



～通りすがりに聞いた感想～

「仲間達だけで準備し、楽しそうに食事をする姿みれて良かったです。」 **マサ**

「仲間と楽しくBBQができ、嬉しかったです。」 **人ミオ**

「雨って言われてたのにあんなに美味しいお肉が食べれると思わなかったです。」 **ヒロ**

「ダルクの仲間達はハイエナだ。」 **ただゆき**

「皆の為に肉を焼いて、美味しい美味しいって言われて気持ち良かったです。」 **ナーリー**

「仲間と食べる肉は最高です。」 **フ**

「とても美味しかったです。」 **よっしー**

「肉がなめらかでした。」 **やっさん**

「満腹よりも今胸やけてます。」 **まさし**

「肉とか焼きそば、和気あいあいと出来て良かったです。」 **ぐっさん**

「久しぶりの肉で腹いっぱいになったので、腹がビクビクしてます。」 **オサム**

「メチャメチャ牛肉うまくて、鶏肉もうまくて、豚肉もうまくて、うますぎて、幸せでした。」 **木ちゃん**

「あいにくの天気でしたがみんなが楽しく過ごすことができたみたいで良かったです。」 **ナカタク**

回復の拠点としての誇りと感謝 沖縄ダルクリハビリテーションセンターの30年



沖縄ダルクリハビリテーションセンター(旧デイケア)は、1994年2月に宜野湾市伊佐に開設され、地域社会の依存症回復の拠点として、また多くの仲間たちの支えとなる場所として、約31年間にわたって多くの人々に寄り添ってきました。ここで過ごした日々は、単なる施設の利用者としての時間にとどまらず、仲間たちと共に歩んだ回復の道であり、一人ひとりの人生にとってかけがえのない財産となりました。

私たちがここで得たのは、単に専門的な支援や治療だけではありません。このセンターは、回復への希望を与える場所であり、どんなに困難な時でも共に支え合う仲間たちとの絆を育む場所でした。多くの方々がこの施設で新たな人生の一步を踏み出し、回復への道を歩み始めました。その一つひとつが、今日までの私たちの強い絆と誇りにつながっています。

この度、施設の建物老朽化に伴い2025年4月をもって完全退去という形になりました。この場所が私たちに与えてくれたものは、決して消えることはなく、数々の思い出がここに刻まれ、支え合い、励まし合った日々は、これからも私たちの心に生き続けます。

回復の道は一人で歩むものではなく、仲間との支え合いの中でこそ進む事ができるものです。このセンターで培った経験を、これからも大切に、まだ回復に繋がれない仲間達の為にも伝え続けていきたいと思っています。

これまで支えてくださった全ての方々に深く感謝申し上げます。
今後も皆様一人ひとりの回復と幸せを心より願っております。



ご家族や身近な方で アルコール・薬物等の問題で お困りの方へ 一緒に考えていきませんか？

沖縄ダルクは、依存症から立ち直り薬物やアルコール、ギャンブルなどを止め続けている人たちが職員をしています。私達は「回復する事ができる」という事を自らの経験を通して知っています。同じ依存症者として、あなたやご本人の力になることができると思います。

ご本人が依存症(自分自身)に対する理解を深め、回復を続ける事ができるよう様々な機関と連携しながら、「自立」へと繋げていくお手伝いをさせて頂いています。

日程 毎月第2土曜日
時間 13:30~16:00
会場 沖縄ダルク・サントゥアリオ

一般社団法人沖縄ダルク

お問い合わせはこちら

<https://www.okidarc.or.jp/>

〒901-2225 沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10 ABSビル 4F

☎098-943-8774

沖縄ダルク

検索

ご相談は無料です。

3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)

毎月第2土曜日13時30分~16時 沖縄ダルク家族会

毎週土曜日 沖縄県薬物再乱用防止教室 参加

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

4日 ノートルダム女学院 エイサー演舞

グランビューガーデン沖縄

7日 DV防止を考える講座 会場設営等手伝い

沖縄県総合福祉センター

8日 いしみね救護園 エイサー演舞

いしみね救護園

17日 更生保護研修

サントゥアリオ

19日 野球試合(ガイアVSダルク)

沖縄セルラースタジアム多目的運動場

22日 岐阜ダルクフォーラム

ぎふ清流文化プラザ 長良川ホール

4年目の僕にとっての回復

よしと

ダルクに来て36ヵ月を過ぎた僕でも“回復とは何か”を言葉にする事は出来ません。約3年前、ダルクに入った時からずっとわからないのは「受け入れる」というワードと「回復に終わりは無い」という言葉です。

「なぜ受け入れないといけないのか？」

「なぜ終点のない道を進むのか、本当に社会に出た時に必要な教えなのか？」

しかしミーティングで仲間話を聞き続けていく事で、少しずつ理解していく事が出来た。もしくはそのコツに近づいた気がしています。

ほとんどの仲間が話している事はパターン化されていて約3つから4つ位です。

そしてその多くが“その人バージョン”の聞いた事ある話です。となると何も焦る必要はない事に気づきます。そうです、パターン化されています。

1. 他人を攻撃する考え（自分は攻撃しないような考えを持つなど）
2. 自分を卑下する考え（謙遜または謙虚に）
3. その物質があるからという考え（欲求対象の物質に近寄らない考え）
4. 何が悪いのか分からないという考え（自分自身と向き合う考え）

全てのパターンに対して言葉を上手にカッコよく使うと“回復”している様に見えてきます。ただ忘れてはいけない事は先に話した「回復に終わりは無い」と「受け入れる」です。たしかに死ぬまで終わりがなくてもこの4つが大切だと思っています。それも今後僕が「受け入れる」考えが多くなれば5つ6つに増えるかもしれないし、逆に2つや1つに変わっていくかもしれません。なので今は何も恐れる事はなく、焦る事はありません。僕にとっての回復はこれからも進みます。それは他人に何と言われようと変わりません。ただ「受け入れる」スペースが空いたその時こそ少しの「僕にとっての回復」はまた新しく何かが見えてくると思います。回復には終わりが無いとするなら、僕の「アルコールを使いたいという欲求」と「欲求を受け入れて仲間話を聞けるスペース」の2つに1つです。ならばやっぱり焦る必要はありません。



「Thanks Giving(感謝祭)」に参加させて頂きました。

このたび、うるま市の石川福音教会にて開催されたThanksGiving（感謝祭）の催しにご招待いただき、参加させて頂きました。当日は、心のこもった温かいおもてなしのもと、イースターエッグや美味しいお食事をご用意いただき、参加者一同、心豊かなひとときを過ごすことができました。

また、共に参加した仲間たちも笑顔に包まれ、交流を深めることができる素晴らしい時間となりました。このような機会をいただけたことに、心より感謝申し上げます。

今後とも、地域の皆様と支え合い、繋がりを大切にしながら歩んでまいりたいと思います。



「琉球海炎祭2025」をデイケアで楽しみました。

4月19日（土）、宜野湾海浜公園（トロピカルビーチ）にて「琉球海炎祭」が開催されました。この花火大会は「日本で一番早い夏の花火」として知られ、毎年多くの人で賑わいます。

幸運なことに、沖縄ダルクのデイケアからは花火がよく見えるため、今年も仲間たちはデイケアに集まり、飲み物や食べ物を楽しみながら花火を満喫しました。それぞれリラックスした時間を過ごし、笑顔のあふれる一夜となりました。

来年もまた、みんなで集まって素敵な花火を楽しめることを楽しみにしています。



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 322,300円

3月1日～3月31日到着分の献金

- ・(株)沖縄歯科器材・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・森下幸子
- ・博愛病院・高居 照男・玉城 純子・与那原第三修道院・聖心の布教姉妹会
- ・森田 忠幸・シスター宮城・小松 知己・ノートルダム女学院・フランシスコ姉妹会
- ・嘉手納町更生保護女性会・北谷町更生保護女性会・那覇保護観察所・寺田 明宏

※カード決済・口座振込等の方は一部カタカナ表記となっております。

※順不同

3月1日～3月31日到着分の献品

- ・鳥八亭・知念百子・与那原第一修道院・いしみね救護園・高良敏行・井辺郁美
- ・嘉手納町更生保護女性会・北谷町更生保護女性会・沖縄国際大学 荻野先生
- ・フィルムジュンコ・沖縄市更生保護女性会

※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
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)

