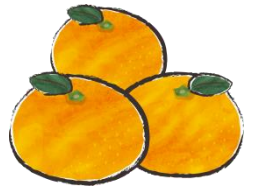


みんなのお便り



スルガダルク 代表 五十畑 修



新年明けまして おめでとうございます

今このお便りは病院のベッドの上に左手で書いています。

えっ、使ってしまいましたか？そういえば37年ぶりの入院でした、でも今回は鍵の掛かるところじゃなくて、一昨年位から右の腕肩が痛くて 接骨院、整形外科、マッサージ、鍼灸院 色々通ったんですけど・・一向によくならない、大きな病院に行き MRI とかで見てもらうと、肩鍵盤断裂、治療としては鎮痛消炎とヒルアロンの注射を定期的に打って痛みをやわらげてもらい生活して行くか？自然に治ることは無いそうです。切れた鍵を引っ張ってから骨にボルトみたいので止める手術をするかのどちらからしいです。何もわからないで 腕肩のトレーニングとかストレッチ温めて

冷やしたり、叩いたり、引っ張ってみたり・・・全部してきた事は逆の効果でした。現在は主治医とリハビリ療法士に苦笑されています。性格でしょうか？決めつけと思いきみ性格上の欠点が時に大変な結果を招きます、いつも殆ど人の話を聞いていないのです。

自分の身体は自分が1番良く知っているんだ！と近所の先生を困らせていたおじいちゃんを思い出します。時に依存症も本人が1番自分のことわかって無いですよ。今回の手術はカメラを肩の関節に入れて、内部を観察しながら処置を行っていただきました。術後の経過も順調で毎日リハビリに励んでいます、ここで気を付けなければいけないのが 焦ったり無理して頑張ると、せっかく繋いだ筋が再び切れてしまうことがあるようです再断裂。ああ、やりそうだよね・・・とみなさんの笑う顔が見えます♪リラックスしないように（慣れてきた頃が危険）回復プログラムに全て通じるものがあります、毎日の地道なリハビリ トレーニング 自分流でやらないで、少し前に手術終わって次の段階の仲間にいろいろ教えてもらう、ドクターやスタッフの提案を受け入れていく（謙虚にね）かさねていくことに 最初出来なかった事が少しずつ出来るようになるんだ。 回復の目標は車の運転、デッカイ鮪釣る、オートバイで仲間とツーリング、長年棚上げていたサーフィン・・・ゼーんぶ遊び？イヤイヤ、重たい荷物持ってあげたりボランティアしたりとかもやろう。 来週には傷口の抜糸 それまでには左手箸も上達しそうです。

皆さま日々寒さましますが、お身体お気をつけてください。

イサム

● ● ● ● ● ● 『 七転び 八起き 』 ● ● ● ● ● ●
ズッキー

🍊 ダルクに繋がりが1年6か月が経とうとしています。

過去の自分と、今の自分と、これから先の自分と向き合い回復を一步一步着実に過ごしていきます。

時には焦りを感じてしまう時がありますが、今更焦ってもしようがないと思い、ここまでやってきました。

はじめは、こんなところで回復する訳がないと、思っていました、落ち着きを取り戻している実感があることに嬉しさを覚えます。

過去を少し振り返れば、何をやっても満足することがなく、心に空いた穴は大きくなる一方でした。

覚せい剤だけが味方をしてくれていると思ひ込み、何もかもから逃げて、もうどうでもいいやと思ったら刑務所まであつという間に辿り着いていました。

仕事や生活、友だちを失い、全てくすりのせいにしていました。

少しずつ時間をかけて、それが違っていったことに気が付き、人やもののせいにしていて、生きてきたんだなと思えるようになりました。

だから、くすりが必要だったのかもしれない。

慣れ親しんだ自分の生き方、考え方は、形状記憶合金のようで、必死にもとへ戻ろうとします。

ダルクへ来たときと同じように、これからも回復をつづけていきたいと願っています。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。



DARC PHOTO LETTER



『新しい年を迎えて』



ヘイジ

薬物依存症のヘイジです。新年あけまして、おめでとうございます。

僕はダルクに来て7年目を迎えました。色々とスタッフの手伝いをさせて頂いています。もう、2年になります。毎朝、事務所を開けて掃除をし、コーヒーを沸かし、仲間の処方薬を配っています。本当はもっと回復したいと思っているのですが、相変わらず、妄想や錯覚、幻覚のようなものがあります。薬物の後遺症に悩まされる日もありますが、今日一日、ベストを尽くしています。お正月は、年越しワークショップに参加して、餅つき、年越しそば、お雑煮、初詣、書初め、ミーティング、などなど、お正月気分を仲間と共に過ごすことが出来ました。僕は、これとって趣味はありません。回復を楽しむ為にも、今年の目標は、何か趣味をもちたいと思います。勿論、ミーティングも欠かせません。部屋の仲間とも仲良くできているし、このまま生活を続けていけば、うまくコミュニケーションをとれると思うので、ありのままの自分で良いと思っています。どんな年になるか分かりませんが、自分なりに努力して、自分に少しでも良い年になるように頑張ります。今年は、うさぎ年なので綺麗にステップを踏めるような年になると良いなあ~と思っています。コロナにも気を付けて、毎日健康で過ごして生きたいです。最後まで読んでくれて、ありがとうございました。

故 近藤恒夫さん 追悼ミサ および お別れ会 のご案内

【追悼ミサ】

日時 令和5年2月25日（土） 午前十時～正午

場所 東京カテドラル聖マリア大聖堂 カトリック関口教会

〒112-0014 東京都文京区関口3-16-15

【お別れ会】

日時 令和5年2月25日（土） 午後2時～5時

場所 一般財団法人 全電通労働会館 多目的ホール

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台3-6



DARC 活動報告 2022年

9月

- ・ DARC 意見交換会 ZOOM
- ・ 横浜刑務所 特別改善指導
- ・ 横須賀刑務所 特別改善指導 3回
- ・ 中原自治会ボランティア ゴミ当番
- ・ 静岡刑務所 特別改善指導 3回
- ・ 静岡教会 お墓そうじ
- ・ 静岡県精神保健センター
リカバリーミーティング 3回
- ・ 静岡保護観察所 ステップアッププログラム

10月

- ・ 静岡刑務所 特別改善指導 4回
- ・ 中原自治会ボランティア ごみ当番 3回
- ・ 静岡県精神保健センター
リカバリーミーティング 参加 3回
- ・ 横須賀刑務所 特別改善指導 5回
- ・ 横浜刑務所 特別改善指導 4回
- ・ 静岡教会 お墓そうじ
- ・ 静岡保護観察所 ステップアッププログラム
- ・ ヨガ療法プログラム
- ・ 静岡県立袋井高校 薬学講座 講演
- ・ 常葉橘中学校 薬学講座 講演

11月

- ・ 静岡県立湖南高校 薬学講座 講演
- ・ 横浜刑務所 特別改善指導 3回
- ・ 静岡教会ボランティア お墓そうじ
- ・ ヨガ療法プログラム
- ・ 中原自治会ボランティア 参加
- ・ 静岡刑務所 特別改善指導 3回
- ・ 静岡県精神保健センター
リカバリーミーティング 参加
- ・ 静岡保護観察所 ステップアッププログラム
- ・ 静岡保護観察所 家族向けプログラム 参加
- ・ 静岡更生保護女性会 講演
- ・ JCCA 役員会

12月

- ・ 中原自治会ボランティア ごみ当番
- ・ 静岡教会ボランティア お墓そうじ
- ・ 横浜刑務所 特別改善指導 4回
- ・ 横須賀刑務所 特別改善指導 4回
- ・ 静岡保護観察所 ステップアッププログラム
- ・ 島田樟誠高等学校 薬学講座 講演
- ・ ヨガ療法プログラム
- ・ ダルク年越しワークショップ





支援者の皆様へ

スルガダルクへの献金・献品のご協力、誠に有難うございました。
皆様からの献金・献品は、施設の運営等、大切に使用させていただきます。
これからも、仲間の回復へのご支援・ご協力の程よろしくお願い致します。



前号から令和4年12月16日までの献金をしていただきました皆様

カトリック静岡教会 様 渡邊功 様 安藤泰子 様 八田秀子 様 シオヤ歯科医院 塩谷和則 様
津富宏 様 徳永雄二 様 清水区保護司会 様 中尾直道 様 下田地区保護司会 様 安立 様
岩崎満 様

その他匿名希望の皆様

献品をしていただきました皆様

中川勉 様 浜松市南区更生保護女性会 様 浜松市中区更生保護女性会 様 浜松市東区保護司会
様 浜松市中区保護司会 様 石野和彦 様 伊藤崇 様 大口篤 様 鈴木須美子 様 館山ダ
ルク 様 フードバンクふじのくに 様 岩崎満 様 安立 様 共生はうす・おざいしょ・みなみ
様

その他匿名希望の皆様

すべてチェックしておりますが記入漏れの方がいらっしゃいましたら、大変申し訳ありませんが
ご連絡ください。発送作業簡素化のため、郵便振替用紙は皆様に同封させていただいております。
ご理解の程お願いいたします。また、『匿名希望』の方は、その旨を通信欄にその都度お書きくださ
るようお願いいたします。

スルガダルクよりご支援・ご協力をお願い

スルガダルクは、運営がギリギリの状態です。運営資金のご協力をお願いいたし
ます。また、お米、日用品、生活雑貨（石鹸、シャンプー、洗剤、タオル他）など、ご寄付いただ
ける方スルガダルクまでご連絡ください。よろしくお願いいたします。

いつもスルガダルクの活動を支えて下さっている皆様、本当にありがとうございます！

編集人	スルガダルク 編集事務局
事務所	〒422-8058 静岡市駿河区中原 931-1 3F
	TEL/FAX 054-283-1925
	E-mail: 054suruga@darco-japan.com
	ホームページ: http://darco.floppy.jp/suruga
郵便振替	口座番号 駿河ダルク 00850-8-149414

