次月活動予定

4 月

2 日　アディクションフォーラム実行委員会
4 日　再乱用防止教育事業県北
6 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
9 日　東京保護観察所プログラム
10 日　アルコール関連問題研究会運営委員会
12 日　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
13 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
17 日　再乱用防止教育事業県南
18 日　栃木 DARC・岡本台病院連絡会
20 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
26 日　宇都宮保護観察所プログラム　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
27 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
28 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
29 日　家族会

5 月

7 日　アディクションフォーラム実行委員会
8 日　宇都宮保護観察所プログラム　アルコール関連問題研究会
9 日　田植え　再乱用防止教育事業県北
10 日　県北家族の集い　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
11 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
12 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
14 日　東京保護観察所プログラム
15 日　再乱用防止教育事業県南
17 日　再乱用防止教育事業県庁
18 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導
19 日　家族教室　再乱用防止教育事業県央
24 日　宇都宮保護観察所プログラム　再乱用防止教育事業栃木県精神保健福祉センター
25 日　喜連川社会復帰促進センター薬物依存離脱指導

発行所　郵便番号一五七―〇〇七二　東京都世田谷祖師谷三―一―一七―一〇二号　定価１００円

編集　特定非営利活動法人栃木ＤＡＲＣ
〒320-0014
栃木県宇都宮市大曽 **2-2-14**　形松ビル **3**Ｆ
TEL 028-650-5582　FAX 650-5597

URL　http://www.t-darc.com E メール：nesm@t-darc.com

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 4 月 15 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9891 号　無断転載禁止

ＳＳＫＯ

栃木 DARC
***ニュースレター*　第 180 号（2018, 4,15）**

Grow up!!

Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

栃木 DARC15 周年記念フォーラム開催の記事が下野新聞に載りました

2018 年 3 月 10 日記載

下野新聞　2018年（平成30年）3月10日（土曜日）　18

薬物依存 回復支援　栃木ダルク15周年

大切な「つながり」維持

宇都宮で記念フォーラム

976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 4 月 15 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9891 号　無断転載禁止

何を大切にするのか

1st stage center 施設長　栃原晋太郎

随分久しぶりにニュースレターを書かせていただきます。皆様いかがお過ごしでしょうか。私は 1sc のメンバー共々、よく遊びよく笑っているせいか元気です。

栃木 DARC の回復初期の施設を担当するようになってから 2 年が経とうとしています。施設を引き継いだ最初の頃はメンバーも何人か落ち着かない状況で、そんな時に入寮してくるメンバーは不思議と暴れん坊ばかりで、夜中に措置入院の判断をするための診察に立ち会ったり、警察に呼び出されたり。お互い眠さの限界にきてるのに腹割って話すべって仲間とコントみたいな事したり、今になれば楽しい思い出ですが、当時は久しぶりにダルクっぽいというか結構大変だったように記憶しています。統合失調や発達障害を抱えていると言われて入寮してくるメンバーも、精神病院や一般で言われているそれと比べると軽度のメンバーが多いのですが、当時はなぜか急変が多く、行動も突飛で、施設のいたるところで起こる上がったり下がったりにただただ対応を続ける毎日もありました。

私が入寮した頃のダルクは、どこか暴力的で雑であったかい「ダルクっぽさ」みたいな物がいたるところにありました。ダルクスタッフは言葉選びをしない。しないことがカッコよくて一つ二つしか発しない言葉にこそ力がある､みたいな｡ただ現在はダルクの活動の幅も広がってきて、ダルクに求められる形が変わる中で、自然とスタッフに求められるスキルも変わってきているように思います。

自分の回復に照らし合わせながら、人に沢山相談しながら、今の自分とスタッフ達で何ができるのか話し合いました｡回復できる場所にしたいね､クスリ止めてるのは幸せになるためだよね、どうせならギスギスより笑っていたいよね・・私の熱っぽい性格でこじらせることもありましたが、多くの場面で共に悩み思考錯誤したスタッフ達と作ってきた輪は確かなものになっていきました。

最初に大切にしたものは笑っていることです。私にできることはそのくらいでした。対立しないこと。NA で学んだものでもありますね。回復を信じること。人の話を聞くときの姿勢や頷き方を再確認しました。病院のケースワーカーさんに真似ました。スタッフが一緒に取り組んでくれました。施設に好循環が生まれたと感じたのをはっきりと覚えています。私が与えられたものを再確認して実践すればいいだけでした。そして 1 人でやらないだけで良かった。振り返って見ると、最初の頃に起こっていた沢山のどうにも出来ないような出来事は自分達で起こしていたということが分かりました。

今も毎日が試行錯誤ではありますが､あまりやることは変わりません｡仲間と旨いものを食べ、フットサルをして、ミーティングに出て、笑っていること。いい時もそうでない時もある毎日に感謝しています。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 4 月 15 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9891 号　無断転載禁止

5 年 10 ヶ月の日々

依存症のサッシュ

暖かくなり春が近くにやってきましたが皆様はいかがお過ごしでしょうか。

お久しぶりです。アディクトのサッシュです。ニュースレターを書くのは 2 年ぶり位だとおもいます。

施設に繋がって 5 年 10 ヶ月に今日なりました。施設に入って、自分のこと振り返り薬物の使用期間を数えてみました。30 年間使っていることを知りました。ぞっとしました。施設に入寮してなかったら数えることもしなかったと思います。

中学 3 年生からシンナーをしたりしていました。警察署にお世話になったときもありました。そんな中、友達がサーフィンをやると言い出して､「俺もやる」と言って、その時みんなで盛り上がりました。後日、サーフショップにいきました。そのときサーフショップの人に、「おまえ、本気でやる気あるのか」「プロとしてやるのか」と言われ、自分は､「本気でやる気あります」と答えました。そのことが結果的に、いろんな気付きに繋がりました。ただ、海に入るのではなく、コンディションをチェックすることも意識しました。台風の時なんかは、ワクワクした気持ちで海に向かいました。そんな中、先輩からマリファナを教わり、自分でも、やくざの先輩から買うようになったり、イランの人から買うようになりました。その後 15 年位の付き合いになりました。薬を使って、友達と将来の夢とかを語り合ったりもしました。その時、覚せい剤を使う仲間いて、自分に勧めてきました。3 回ぐらい断ったんですが、しつこいので、1 回ぐらいいいかと、吸ってしまいました。その瞬間、人生が変わったのを記憶しています。コレも「いいじゃん」って思い使うようになりました。でもそのときも、プロサーファーになる思いは緩んでいませんでした。そんな時、プロサーファーの人から、ひとつ注意されたことがありました。「タバコのポイ捨て止めたら」と言われ、恥ずかしい思いを記憶してます。それ以来、今に至って、ポイ捨てはしていません。彼は、その行為が成長の妨げになることを知っていたんだと後で気づきました。そのときは、ありがとうと言えなかったけど、今でも、感謝してます。その後、薬を使いしすぎて、引きこもるようになりました。癖になってたんです。これは、真の力ではないと思ってましが、そんな生活をしていました。その頃、妹の娘が実家にくるようになり、一緒に遊んだりするようになりました。そんな時、マリファナ栽培で逮捕されてしまいました。そんな時も、家族で面会に来てくれて、姪っ子も着てくれました。ガラス越しに指と指をあわせて遊んだことも思い出します。執行猶予で実家に戻ったときも姪っ子がよく遊びました。姪っ子には、自分のことを、さとしと呼び付けで言わました。それが、かわいくて仕方なかったです。そんなとき、「さとしがパパだったら良かったのに」と言われたときがあり、嬉しかったけど、あわてて説明したときがありました。そのころには覚せい剤の使用も止まってました。人間らしくなれたのは、姪っ子のおかげだと実感してます。でもマリファナの使用は続きました。目標に思っていたプロサーファーも年齢的にあきらめなくてはならない時期になり落ち込みました。はじめて、自分の不甲斐無さを認めました。そのころ、後輩の飲み屋で、10 年ぶりに後輩の女性と再会しました。その子と付き合うようになり、一緒にアロマテラピーの仕事を 5 年位しました。彼女には、二人のハーフの娘が居ました。父親になろうと思ってましたが、ハーブを吸いすぎて壊れました。その後、実家に帰り、シンナーを吸い、家から警察に通報され、精神病院に入院し施設に繋がりました。3 年位は処方で辛い日々でしたが、今では、パラダイスです。人格向上に、専念できるし、仲間とも出会えたし、スポンサーも同じ趣味を持つ人に頼めたし、調子いいです。今後は、アロマテラピーの仕事をしようと勉強中です。皆様も、パラダイスな日々を送ってください。

976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 4 月 15 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9891 号　無断転載禁止

「強がらない」

依存症のはるき

はじめてニュースレターを書きます。覚醒剤依存症のはるきです。俺がどのようにして覚醒剤依存症者になったのかを、ものすごく端折って書いてみます。

俺、小五から中二までいじめにあっていました。すげー辛かったです。それでも毎日笑っていました。誰かに「助けて」と泣きつけていれば少しは楽だったろうと今では思えますが、その当時の俺にはできませんでした。すでに、その頃から依存症気質だったのでしょうね。辛くても「助けて」が言えない。あるときから、いじめられなくなりました。キレたんです。そしたら俺の周りにはヤンキーが集まるようになりました。「お前、スゲーじゃん」って。全然すごくない。だって一杯一杯になって爆発しちゃっただけなんですから。怖かった。何でヤンキーたちが俺の所に来るのか分からなくて。ただ一回キレて暴れただけなのに……。怖くて、今度はその人たちにいじめられるのではないかと本当に怖くて、俺はそこでも毎日笑っていました。笑っていたら、いつの間にか仲良くなっていました。不良仲間がどんどん増えました。真面目だった俺が、真面目な人たちを見ては「何を真面目ぶってんの？」と笑う側になっていました。いつの間にか真面目はダサいと感じるようになっていきました。すべて強がり。少しでも弱い所を見せたら、また昔みたいにいじめられると思って。だから恰好から変えてみました。そしたら「俺、もしかして強いんじゃねーの？」って勘違いしちゃって、ちょっとしたことですぐキレる自分てのを創り上げてみたりして。

そのように強がっているときに覚醒剤と出会いました。「やってみる？」と誘われました。すげー怖かった……。これだけは絶対やっちゃまずいだろうって。「やりたいです。」と言ってました。強がりです。今ここで、断りでもしたら「こいつビビってる」と思われてしまうのではないか、と。16 歳のときでした。はじめて打ったときの快感は今でも忘れられません。もう本当に怖いもの無しになれました。「今なら何でもできるんじゃねーの？」って。それでも一回やってみて思ったのは「これならハマらない」でした。一回打っただけなら、キレメというのをまったく感じなくて、ただただ無敵になれるすごい薬、程度に思ってました。次は何発か分を買って使いました。まあまあのキレメは感じたものの、それよりも眠らずに元気で明るく自信満々になれるし、この薬は良い薬なのだと心から信じました。「これならいつでもやめられる」と思い、いつの間にか毎日使うようになっていました。「この薬ちょっとヤバいかも」と思うようになった頃にはやめられなくなっていました。打っても明るくなれないし、自信満々にもなれなくなっていて、毎日打っては怒りを誰かに向けて爆発させてました。それでも打ち続けました。毎日毎日、一日に何発も何発も打ち続けました。そんな苦しい毎日がはじめての逮捕により終わりました。これを機にやめられると思いました。執行猶予で社会に戻り、一か月後にはもう、覚醒剤を使ってました。二回目、三回目も同じ。今回、四回目の刑務所で、もう本当に嫌になりました。持ってる幸せが覚醒剤を使い続ける限り、どんどん俺から逃げて行く。もう嫌だと思っても、どうしたら薬を使わないでいられるかが分からない。だから栃木ダルクに来ました。やっと「助けて」って言えました。

ダルクに来て、四カ月が経ちます。毎回、出所しては一カ月以内に必ず覚醒剤を使用していた俺が、四カ月使用していません。キセキです。今、ダルクに居て思うこと。それは、もう強がらなくてもイイということかな。「俺、昔はこうだった」……そんな話、ちょろっとしちゃったりもしたけど、今ここに居るのは昔の俺じゃない訳でしょ。昔やってたこと、今できるかといえば、今はできない。だったら、弱いままの俺、今現在の俺ってのを堂々と見せて生活したいかな。

まとまりのない文章で読みづらかったでしょう。ごめんなさい。それでも、これが今の俺の本音です。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 4 月 15 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9891 号　無断転載禁止

経　　験

依存症のオギ

俺は、いろいろな施設につながっていて、ここが７か所目となる栃木ダルクです。自分は途中で退寮しなかったら１４年目の施設生活となります。このニュースレターを書くのは、ここ栃木ダルクに来てから３回目です。俺は字を書くのが苦手なのです。

一番最初につながったのは東京の施設です。その時は刑務所から出所して、また生活保護を受けに区役所へ行ったら「生活保護を受けたいのなら、ダルクという施設に行ってください。」と言われたので、「ハイ」と言ってはじめてダルクにつながりました。その時住む家が無くて、とりあえず埼玉県大宮市の精神医療センターに入院して、東京ダルクへは通所という事で行くこととなりました。それから、３週間位たってから「今ここはいっぱいだから、どこの施設に行きますか。」と聞かれました。俺は、昔トラックの運転手で「北海道」と「四国」と「沖縄」へは行ったことが無かったので、旅行気分で「沖縄！」と言ってしまいました。「沖縄」はとても暖かくて住むのにいいなと思いました。

ところが、沖縄の施設はその当時とても厳しかったのです。「エイサー」という太鼓を、NA が終わってから３０分から１時間ほど近くのパチンコ店の駐車場で練習させられました。本当に**地獄**でした。俺は、その練習がとても嫌いでした。だけど財布は自分で持つことはできないし、どうやったら本土に帰れるかと考えました。だけど、何も思いつかなかったです。こうなったら、刑務所へ行って帰住地を本土にして帰ればいいなと思い捕まりました。その時の事件名は、万引きと器物損壊でした。それで、器物損壊は罰金２０万円でした。どうやって罰金を払ったかというと１日５千円の労役で４０日間拘置所に入りました。それで万引きの方が６ヶ月でした。

それから刑務所を満期で出所して保護観察所に行って、保護会に入れました。そこは沖縄にある「あけぼの寮」というところでした。そこに４か月位いて、派遣の仕事が決まりました。それでやっと愛知県の豊橋へ帰ることができました。そこで半年くらい派遣されて仕事をしていました。ところが、寮に帰ってきてから「天井に誰かいるのでは？」と思い込んでしまい、「これはもしかしたらフラッシュバックかな？」と思い、なんか覚せい剤をやった時の感じがしてしまいました。そのことで急に寮を出たくなってしまいました。その時俺は、精神安定剤とか睡眠薬は飲んでいませんでした。「このままでは俺は頭がおかしくなるな」と思いました。

それから俺は新富士に行き派遣の仕事をしました。そこで３ヶ月位仕事をして、それからまた事件を起こして刑務所に入ってしまいました。

出所してから栃木ダルクの那須の初期施設につながりました。はじめは別に何とも思わなかったけれど、だんだん嫌になってしまいました。入寮して半年くらい経って、今度は那珂川の施設へ異動しました。そこで１年くらいたって、また器物損壊で捕まりました。それで又刑務所へ行ってしまいました。

俺には子供が三人いて、今では孫も一人います。俺は平成９年に黒羽刑務所を出所してすぐに東京に出てしまいました。それから子供達と顔を合わせていません。俺は今栃木の野木の施設にいます。一応スタッフをしています。本当に感謝しています。俺には両親はいません。薬をやめてから 16 年になります。それでも本とかで覚せい剤を見ると、またやりたいです。俺はダルクという施設がなかったら、もしかしたら死んでるかもしれません。本当に感謝してます。卒業まであと何年かかるかわかりませんけど、施設生活を大事にしていきたいです。「本当にありがとうございます。」と言いたいです。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 4 月 15 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9891 号　無断転載禁止

一年を振り返って

トモ

皆さんこんにちは、アル中のトモです。去年の今頃スリップして連続飲酒に入りすがる思いで病院に逃げ込んで１０ヶ月の入院生活を経て、施設につながり１ヶ月半が過ぎようとしています。

今にして思えば、初めての入院をアルコールのプログラムを受けて、決意して退院して AA にも繋がり、夫も繋げて、さぁこれからという時に大きな落とし穴に落ちた思いでした。
見えていた様で見えていなかった。夫の心の中に気づかされて依存していたはずの生活がいつの間にか逆転していた現実を思い知らされて、精神的にも身体的にも疲れ果ててしまった。少しでもいいから休みたい、もう一度一からやり直したい。そのためにも離れて暮らしたいと夫に話しました。入院をしたいと相談した AA のスポンサーに年は関係ない。まだまだやり直しはできるから、自分の人生を考えなさいと言われました。目先にいろいろな問題も見え隠れしてきたけど、とりあえず周りの人にまかせても、ゆっくり休んで、心と身体の健康を取り戻したい一心で病院に飛び込みました。何をしていたのかも分からないままに入院生活をすごして１０日目に突然に知らされた夫の死！

置いて来てしまった、私がそばにいれば…という後悔の気持ちと自分の弱さを改めて思い知りました。

一日一日が長く、夜も寝ることもできずにそれから一週間、二週間はとてつもなく長く感じました。

食べたくないと思う気持ちは強いけど、少しでも食べて体力を戻し動けるようにならなければ…と無理して食べるしかないと思う。このままではいつまでも体重は戻らないよと、アルコールのワーカーにも言われるようになってしまった。

少しずつ正気を取り戻した春も終わろうとした頃、アルコールのプログラムも再開させてもらい、切らずにおいてくれたスポンサーとの連絡ももとに戻りました。散歩の時間には、最近駅迄の１５分程度のゆるやかな坂道を上り下りするようになって、やっと少しずつ前をむけるようになったのもこの頃のような気がします。

夏に入り神奈川の中間施設の話がきて試泊に行きましたが、またまた自分の心の弱さが出て、７泊８日の試泊を３泊４日で逃げ帰ってしまいました。アルコール依存は認めていたものの、自分を変えようとする努力は何一つしていませんでした。病院での生活に慣れてしまって、福祉の担当者の言う事も、病院の看護士さん達の言う事も、自分勝手な理由をつけて聞こうとしていませんでした。それでも病院の中では、さも頑張っているかのように、ヨロイを着て見せていました。秋も終わりヨロイを着ているのに疲れて果てていた時に、施設からの受け入れの話をいただきました。

幼い頃の記憶ですが、全く知らない土地ではないという安心感もあり、もう１度やり直せるならと思い、お願いする気になりました。考えてみれば、それまでも今も見捨てずに保護を続けて下さった市役所の福祉課の方にも、長期の入院を許して下さった病院関係者の方々にも、改めて元気に立ち直った姿を見せたいと思っています。暖かく迎え入れていただいて施設に繋がって思っているのは、病院に居た時は本当に何も出来ていなかったという事です。
今も何も出来ていないとは思うけれども、今日一日をクリアで生活する事をずっと続けていきたい、そしていつか施設を元気に卒業したいと思います。

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 4 月 15 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9891 号　無断転載禁止

３月にステップアップした仲間

1st
・該当者なし
2nd
・カズ　サポート～リーダーへ
3rd
・ザキ　ゴウ　チーフへ
CF
・該当者なし
PP
・該当者なし

３月の献金・献品

（献金）那須トラピスト教会様、 匿名者２名様

(献品) 栃木県小山保護区保護司会様、宇都宮市街づくりセンター様、フードバンク大田原様、フードバンク宇都宮様、匿名者５名様

とても助かっており、 栃木ダルクー同感謝しています。尚、栃木 DARC15 周年記念フォーラムでの会場献金が 67,489 円集まりました。この場を借りて御礼申し上げます。

献品のお願い

・ 日用品、家電一式、原付バイクその他自立して使用できるものがあればよろしくお願いします。
・ 事務用品（中古パソコン等）、あればよろしくお願いします。
・ 1st StageCenter からソフトボール用のグローブ、用品よろしくお願いします。
・ CF から農機具関係（草刈機、農作業用品、トラクター）等あれば宜しくお願いします。
・PP から　自転車あればお願いします。

お知らせと一言

・桜が咲く季節がやってきました。3月は2名の修了者が出ました。これからも修了者が出るように栃木 DARC 一同回復支援に努めますので皆様のご支援よろしくお願いします

編集　秋葉

1976 年 2 月 25 日第三種郵便物認可（毎週 4 回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2018 年 4 月 15 日発行　ＳＳＫＯ　増刊通巻第 9891 号　無断転載禁止

回復に向かって

依存症のガキ

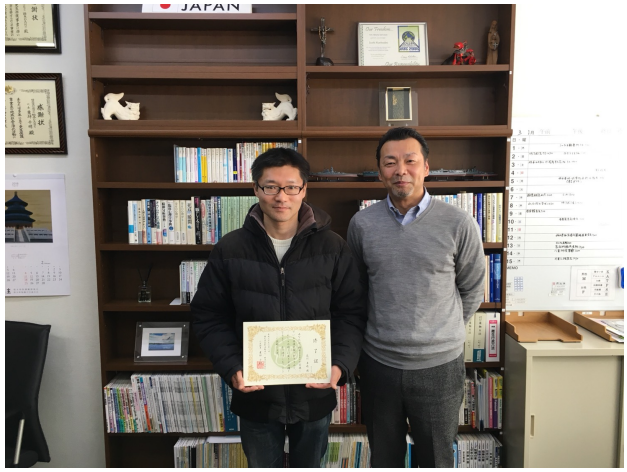
皆さんこんにちは、那珂川 CF の依存症のガキです。
入寮して待望の１年のバースデーを迎え１８ヶ月間のプログラムを行い、何事も無く毎日楽しく生活を送っています。那珂川 CF に入寮して１年半を迎えた訳ですが、日々『回復しているな～』と実感しています。那珂川 CF のプログラムも自分には合っていたと思うし、NA でも仲間の話に共感ができて回復にとても役立っていると思います。順調に回復を続けていると、自分は本当に依存症なのかと考えてしまう時もあります。この先も一生クリーンでいられるように日々、神様に祈っています。
私は１ヶ月に１度、内科に通院しています。現在５９歳ですが、５１歳の時に友人達と３，４人で居酒屋に行き、それからパブやスナックを３件ぐらいはしご酒をして、大量にアルコールを飲みました。その時はまだ年齢も若いせいかアルコールがとてもおいしく飲めて、かなり酔っ払いました。その後、友人と別れて家に帰ろうとして、大通りでタクシーを拾おうとした時に気を失い倒れました。通りすがりの人が救急車を呼んでくれて、目が覚めたら大学病院の手術室に居ました。どんな手術をするのか考えていると、先生に「今からカテーテルの手術をします」と言われ私はどんな手術なのか理解できませんでした。手術が終わり、麻酔から覚めると病室に先生が来て手術の内容を説明してくれました。内容は私が４０年間に渡りアルコールを飲む事で血管が広がったところに、喫煙をすると血管が縮まり、それを繰り返した結果、心臓の血管が塞がりカテーテル手術でステント（トンネル）を動脈に入れました。手術後は１ヶ月の入院を経て、元気な体で退院をしました。それからは二度とアルコールやタバコには手を出さないと、自分に言い聞かせました。友人に喫煙を勧められた時は断れましたが、ある日ある女性が一度フィルターに口をつけたタバコを勧められて、ついに吸ってしまいました。禁煙が１年、断酒が６ヶ月でした。それからというもの、また依存症が発症して連続飲酒になりダルクに繋がりました。
現在、私が施設で出来る事は自分の回復と、仲間の回復の手助けです。NA のハイヤーパワーと１２ステップの助けによって、どんな事でも乗り越えられると自分に言い聞かせています。“やる気よりやる事”やる気があってもやらなければ意味がないので、私は最後までやり遂げようと思います。もう、過去の事は気にしないで新たな夢を持ち続けて施設生活を送っていきます。また、プログラムの空き時間を利用して農作業の手伝いに来ている卒業生とオセロをするのも楽しみのひとつです。
私は８年間、足の痺れがあります。多分、５１歳の時のカテーテル手術の後遺症だと思います。又、糖尿病と腎機能と心肺機能の低下がある為に現在、施設でアルコール無しの生活は勿論の事、糖分、塩分を控えた食生活もしていて食べたい物も我慢する事もありますが、そのような生活をしていて本当に良かったと思います。何故かと言うと、毎月の通院の際に行なっている血液検査で数値が良くなってきているからです。それと最近、自分は

何をしたら良いのか？と日々、考えたりして自分が少し変わってきたと感じているので、本当に回復の道を選んで良かったと心から思える正直な自分がいます。
もし施設を卒業できたら、食堂を経営したいと考えています。何故かというと私の実家は蕎麦屋を経営していて、兄から調理を教わったので多少は調理が出来るからです。施設の方でも私は足が不自由な為、農作業よりもキッチンをやる事が多いので日々、調理の勉強になると思いながらキッチン作業を行なっています。
これからも自分を大切にし、自分の体の為にクリーンを続けて行きたいと思います。

３月は２名の修了者が出ました

３月に修了したまぁ坊とカイトです！

修了おめでとう‼



これからも良い回復とクリーンな生活を続けてください！

施設報告

1sc（導入）13 名　2sc（回復）12 名　3sc（後期・社会復帰）10 名　CF（農業）13 名　pp ピースフルプレイス（女性）12 名計 60 名で活動しております。各々の施設でステージ事のプログラムを実施しております。