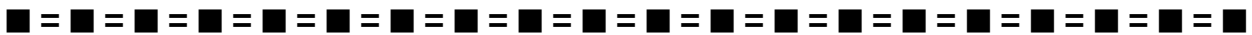


高知ダルクからのメッセージ



Let's walk together on our own foot.



新年明けましておめでとうございます。

昨年中は皆様に大変お世話になりました。ありがとうございます。with コロナの中、常生活は戻りつつありますが、高知も700人越えのコロナ罹患者が出る状況で、油断はできません。9月6日に一人罹患した仲間がいましたが、他に感染することなく無事過ごさせてもらっています。この所はカフェの開店に向けて、様々な新しい事が加わりてんやわんやの毎日を過ごしています。その間に、自分の伝え方がへたくそだったり、瞬時の変化は受け入れやすくても、持続的に物事を見るのが苦手だったり、これから学んでいく事が沢山浮き彫りになり、悪戦苦闘をしています。そして今年は何年来思い描いていた、生きづらさと共に生きていく女性のための働く場所「酵素玄米とコーヒーのお店 月と太陽と星たち」オープンに向けて動き出すことが出来て、感謝しております。酵素玄米はおいしくて体も喜ぶ。沢山の方々や関係者の助けを得て女性の為の居場所が一つ出来つつあり、利用してくれる方達も今後沢山出てくることを希望に今日一日を超えていきたいと思えます。皆様にとっても5年が実りある年でありますようにお祈り申し上げます。

宮本 容子

：
あけましておめでとうございます。依存症のあやです。

カフェ事業がスタートし本当に忙しく過ごさせてもらっています。今まで出会えなかった人や機会に恵まれて学びの日々です。自分のできなさに嫌気が差す時も多々ありますが、その度に色々な形で助けてもらえることを実感し、感謝です。皆様、今年もよろしく願い致します。

小澤 彩

仲間のエピソード

依存症のみつえです。私は高知に来て、9ヶ月令和4年12月でなりました。まだ一年になってないけど、今、さまざまな役割をもたせてもらってます。そして、たくさんの仲間がいます。クリーンな日々を送っています。正月につれて、薬の欲求が強くなったり、帰る家なんてないのに、ここから出たいと思ったり、暴れたい欲求どうしようもない気持ち仲間にする思いで今居ます。だけどそのたびもらえるハグや温かい言葉にすごく助かってます。生活は楽しいことばかりではないけど、これからも薬を使わない一日をいかにどうやって楽しんでいけるか、たのしみに生活していきたいです。皆様あけましておめでとうございます。良い一年になりますように。みんなの心が温かく健康でありますように。(みつえ)

明けまして、おめでとうございます。依存症の wako です。久々にニュースレターを書かせていただきます。インテ利用4年目の更新をしました。何故かというずっと怒りの鎧を着て3年をかけて仲間と家族スタッフのおかげでいまスタートラインに立った気がします。この7月でハンドメイドの仕事をして1年が経ちました。いろんな作家さんやお客様社会の人と触れ合う時間が今すごく楽しいです。心を込めて作ったものが売れると励みになります。仲間のバースデイにはレザークラフトの NA グッツで祝うことを続けています。去年4月のバースデイは仲間に感謝ができなくて出来ませんでした。今少しずつプログラムをしたりたまに NA に行ったりしています。今の私には本当に仲間の力が必要で私も必要とされたい今年には素直に仲間に感謝してバースデイが出来たらいいなと思っています。今心から望んでいるのは母のご飯が食べたい息子に会いたい。でも今自分がやるべき事はシラフで生きることを続けることです。(wako)

こんにちは。依存症のさやです。久しぶりにニュースレターを書かせていただきます。高知に来て2年と数ヶ月経ちました。本当に色々な事がありました。仲間と笑い合ったり喧嘩したり…日々色々な事がありますが元気に毎日過ごしています。最近思うことは薬物を使って失っていた感情が戻ってきたと思います。心の底から笑うことや人を大切に思うこと、仲間として心が温かくなること、逆に寂しさや悲しさなど少しつらい感情も。特に寂しさは自分の中になかったと思っていました。最近寂しさが出て本当に戸惑いました。ですがミーティングで繰り返し話をしたり、仲間聞いてもらったりしながら寂しさとうまく付き合えるようになってきました。これからも色々な感情が生まれると思いますし、感情は時に辛いものもでてきますけどそのすべてが自分なので、大切にしていきたいなと思っています。私に色々な事を日々教えてくれる仲間に本当に感謝しています。

(さや)

【令和4年 高知ダルク活動内容】

10月 動作法 家族会 沖縄とzoomでミーティング(ステップワーク) 料理ワークショップ
音楽プログラム～カプリ～ 依存症予防教育 工業高校講演 JCCA京都
京都マックフォーラム 絵本
11月 料理ワークショップ 沖縄zoomでミーティング(ステップワーク) 動作法 誕生日会
三重ダルク研修 レク歓迎会 絵本 虐待防止研修
12月 動作法 誕生会 クリスマス会 大掃除 ステンドグラスワーク
アクションフォーラム 音楽プログラム～カプリ～ 丸紅基金贈呈式 カフェの壁塗り

❁ 献品のお願い ❁

日用品・食料品・大きなクッション 画材・ひざ掛け毛布・などございましたら、献品を宜しくお願い致します。

❁ 献品・献金のお礼 ❁

松原茂様 天理教種崎分教会様 藤松様 田村様 紫のバラの人様
増田富美子様 極楽蜻蛉様 市原和子様
高知地区更生保護女性会様(小野様・田中様・藤田様・上村様・中西様・
橋田様・谷相様) MS美容室様 匿名の方々

***** (順不同)

※お名前の記載につきましてお注意を払っておりますが、万が一お名前の誤字・脱字又わ記載漏れなどございましたら、誠に申し訳ありませんが、ダルクまでご連絡をいただければ幸いですようお願い申し上げます。



❁ 今回またニュースレターに加わることができました*またよろしくお願いします！
一年目指すぞ!!!(みつえ)

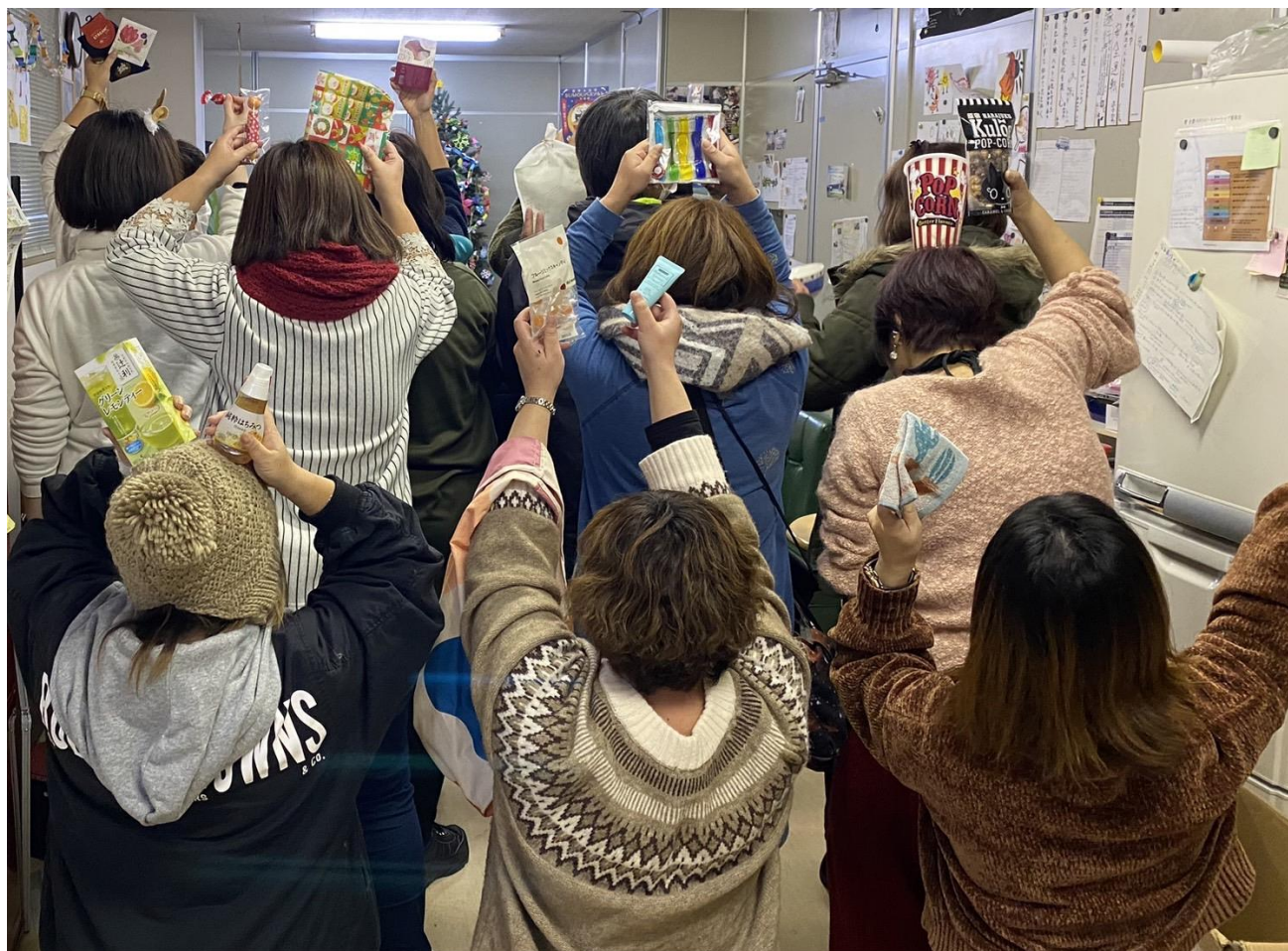
❁ ニュースレターの作成楽しかったです。皆に感謝！(さや)

□ 連絡先

女性ハウス“ちゃめ”グループホーム
自立訓練(生活訓練)インテグレーション
女性ハウス なる 自立準備ホーム
〒780-0870 高知市本町5-6-35 つちばしビル1F
Tel/FAX: 088-856-8106



※ 発送作業の都合上、恐縮ながら全てのお便りに振込用紙を同封させて頂いております。
ご理解のほど、宜しくお願いします



ハッピーニューイヤー