



就労継続支援 B 型事業所オープン

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

盛夏の候、皆様ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。お陰様で相模原ダルクの利用者、スタッフ共に変わらず全員健康で元気にそれぞれのプログラムに励んでおります。

本号では本年 7/1 に障害福祉サービス、生活訓練事業と併設して許認可の申請が無事通りました就労継続支援 B 型事業所「相模原ダルク OTC (Occupation Training Center オキュペーショントレーニングセンター)」のご紹介をしたいと思います。これまで生活訓練事業のみの運営を約 10 年間行ってきたわけですが、依存症という病気の特性や、近年増加している発達障害や重複障害を抱えた利用者は、どうしてもダルクの利用期間が長くなる傾向が見られます。このような方々に対応した施設の開設は随分と前からの課題でしたが、コロナ禍や不動産物件がなかなか見つからず棚上げされていました。コロナ禍もだいぶ落ち着き、今年になって手頃で好立地な不動産物件が見つかり、支援者のご支援ご尽力のもと、デイケアセンターから徒歩 2 分の一戸建てを改装し開設まで漕ぎ着けた次第です。当面はデイケアに勤務しているスタッフ、利用者合計約 60 名分のお弁当作りを昼食時に行う予定です。これまでの生活訓練事業で培ったステージ制や豊富なプログラム、利用者一人一人の個性に寄り添った回復の指針は保ちつつ、相模原ダルク独自の就労、自立に特化したプログラムの構築が課題です。

6/6 に全国 12 ヶ所のダルクが集まって開催された第 2 回ダルク対抗フットサル大会にて、なんと準優勝することができました。7/1 の新規事業に際して、新施設長に就任した酒井君を始めとする若いスタッフが非常に頑張ってくれました。通所者も含めて約 50 人の仲間と共に応援していましたが、選手も頑張りましたが、応援している一人一人の仲間達が大声をあげて声援を送っている姿を見て、本当に感動しました。結果はどうであれ、このようなイベントに定期的に参加させて頂くことで、施設全体の空気感がカッチリとまとまり、回復の楽しさを共感できます。大会の企画、準備、設営を行ってくれた栃木ダルクの仲間がこの場をお借りして、厚く御礼申し上げます。

これから依存症者にとっては地獄のように感じる、湿度が高く雨の多い梅雨の時期に入りますが、栄養価が高く美味しいお弁当を皆でいただき、乗り切れば幸いです。

『ダルク対抗フットサル大会 準優勝』

相模原ダルク施設長 酒井 勇輔

6 月 6 日栃木県宇都宮市の日環アリーナ栃木で、ダルク対抗フットサル大会が開催されました。ちなみにフットサルとは、体育館くらいのコートで行う 5 人制のサッカーのことです。こうしたダルク対抗のスポーツイベントは、コロナ規制が緩和されてからは毎年開催されており、これまでソフトボール大会や駅伝大会に参加してきました。他のダルクのたくさんの仲間たちと全力で競い合い、一緒に時間を分かち合い、最後にはお互いがたたえ合う、そんな交流の場となっています。依存症からの回復を象徴するイベントでもあり、アディクション（孤立）と正反対のコネクション（繋がり）の力を感じずにはられません。ここに集まっている何百人全員が、依存症（アディクション）で苦しみ、刑務所や病院にいたこともある……そんなこと信じられないくらいみんな元気にプレーし、大声で応援し、笑顔で楽しんでいます。僕にとってその姿は希望そのものです。関東圏を中心に 12 のダルクが参加した今回の大会、相模原ダルクの結果は『準優勝』でした。今回のフットサル大会を通して僕が体験したことを少しだけお話をさせていただきたいと思います。

僕は小中高とサッカーをやっていました。毎日、日が暮れるまで練習をして、土日は試合、地元の選抜に選ばれるくらいに打ち込んでいました。ただそんな日々も終わりがくるものです。高校生最後の大会で負けて引退。続けられれば、負けや失敗も次に生かします。けど終わってしまえばそれもできない。だから勝たなかった…負けた悔しさ、自分のプレーへの後悔、積み重ねた時間が失われるような虚しさ、悪いまま終わってしまったチームメイトとの関係…。本当は続けたい…でもそれはできない…やり場のない気持ちに蓋をして終わりなんだと自分を納得させました…もうサッカーはやらないという決意のようなものと引き換えに…。僕はこの時の喪失感をずっと抱えたまま生きてきたんだと思います。大学を卒業し、仕事にのめりこむようになり、やがて僕は依存症になりました。身体はやせ細り、過去にスポーツをやっていたことなど嘘のよう…。心だけでなく、身体的にも、もはやサッカーなどできる状態ではありませんでした。

ぼろぼろだった僕は、数年前に相模原ダルクに繋がりました。たくさんの仲間たちの手助けのおかげで、身体も、心も、少しずつですが良くなりました。そして今回のフットサル大会……暗く重たい過去、ダルクでの回復の日々、様々な思いが交錯しました。「よし！もう一度やってみよう！」今にして思えば、すべては神様の計画だったのかもしれない。あれから 20 年……僕にとってはものすごく大きなことでした。

もう一度サッカーを……僕は勇気を出して社会人がやっている練習に参加することにしました。その瞬間が近くにつれ不安や緊張が増していきました。僕の中の何かが抵抗しているようでした。でも同時に、ものすごくワクワクしたんです。それは他のものでは味わえないほどのものでした。練習が始まると、そこには僕と同年くらいのおじさんたちが、少年のようにボールを追う姿がありました。僕も少年のように走り回り、ボールをけりました。僕は思い出しました。サッカーをプレーすることが大好きだったことを。ボールに触れること、走り回ること、シュートを決めること、チームメイトと喜ぶこと、すごいプレーに感動すること……。どうやら僕はずっとサッカーがやりたかったようです。心の奥に閉じ込められていた何かが解放された瞬間でした。

今回の大会では、優勝を目指して仲間たちとたくさん練習しました。みんなサッカー経験もない中で、本当によく頑張りました！そして結果は準優勝！たくさんの応援ありがとうございました。僕はといえば、足がつって最後までプレーすることができず、おまけに手の指も折れちゃって、不甲斐ない限りです。最後は負けてしまい、悔しかったです…でも、楽しかった！終わったあとのみんなの顔が晴れ晴れしていたのが、なんかとても嬉しかったです。

20 年前と同じく今回もまた負けちゃいました。ついでに指も折れた（笑）でも今回は前を向けています。準優勝したことを誇れるし、自慢の仲間たちだし、対戦してくれた相手もたたえられる。負けた事からは学ばばいいし、折れた指は治せばいい。この生活も、仲間との関わりも、趣味のサッカーも続けていける。続けていけば、変わっていけるし、広がっていける。もう閉じ込められることはない。20 年間失っていた大好きなものが戻ってきたことは、僕にとって回復の奇跡の 1 つです。年をとっても大好きなスポーツを楽しめる。それはとても幸せなことです。夢が戻ってきました。みんなありがとう！そんな気持ちを胸に、これからも自らの回復と、仲間の回復の手助けを続けていきたいと思います。

『就労継続支援 B 型 お弁当屋さんスタート』

相模原ダルク職員 仲井 隆雄

皆さま、こんにちは！相模原ダルク就労継続支援 B 型事業所責任者の仲井です。この度、相模原ダルクの初の取り組みとして、就労継続支援 B 型でお弁当事業を展開することになりました。7 月 1 日のオープンにあたり、ここで今一度、これまでの道のりを振り返り、取り組みの状況や私たちの想いを書いていきたいと思います。

「就労継続支援 B 型」とは、身体や精神の障がいを持つ方々が自立した生活を送るための支援を提供し、社会参加を促進する福祉サービスです。僕たち依存症者は、まず依存物質、嗜癖行動をやめてクリーンな状態を重ねていく必要があります。しかし、いきなり就職という目標は高すぎるハードルになることが多いことや、依存症と他の精神疾患を合わせて抱えている重複障がいの方が就労して仕事を継続する訓練の場として、自立のための次のステップアップの場所としてスタートをしました。

そこでまず、B 型作業所で何をやるか。これが 1 つ目の課題でした。飲食店、喫茶店、お弁当屋さん、コーヒー焙煎、清掃業務、PC 作業等、面白いものでは e スポーツも候補にありました。近隣の B 型作業所が運営する喫茶店へ足を運び、巷で成功していそうな事業について調べ、最終的には「お弁当作り」でいこう！ということになりました。

次に、作業所の物件探しです。作業所を開設するにあたって、作業所に求められる条件に合うことだけではなく、事業所間の距離が概ね 30 分以内で移動可能な距離を目安に物件を探さなければならず、容易ではありませんでした。複数の不動産仲介業者を訪ね、数多くの物件を見学し回りましたが、ここだという物件に出会えず進捗は難航。妥協せずただただ、探し続けること約 10 カ月、事業所からなんと徒歩 2 分ほどに位置する所に素敵なお家を見つけられました。こんな近くにできるなんて！！燈台下暗しというか、あるいは、ハイヤーパワーなのか、とても不思議な感覚でした（笑）そして、他の B 型作業所への視察研修にも行きました。1 月に千葉ダルク、3 月に湘南ダルクに B 型作業所の視察と運営や手続きのノウハウを習得するために行きました。千葉ダルクでは 2 日間お世話になり、弁当作りのオペレーションの流れを実際に学びました。現地で多くのことを惜しみなく教えてくださいましたスタッフの皆さま、仲間に改めて感謝申し上げます。

やることはまだまだあります。障害福祉、保健所、消防署等、各行政からの承認を得るための各種書類作成、これらの承認取得のため行政書士の先生にもご尽力していただいております。そして 5 月、私とスタッフの 2 名で食品衛生責任者の資格を取得。ここでは HACCP（ハサップ）という食品の取り扱い上にあるリスク分析はじめ衛生管理の手法を学びました。これは自分にとって未経験業種の資格でしたので、新しい分野を学ぶ新鮮さと同時に、この事業に欠かせない資格なので非常に気の引き締まる思いで受講しました。調理器具の調達。調理器具専門店に出向き、業務用の鍋、フライパン、包丁、キッチンツール等購入しましたが、種類がたくさんありすぎて、何を選んで良いか、戸惑う場面もありました。使い勝手や価格、調理場の規模、お弁当作りに必要な道具を考え購入しました。

いよいよ、作業所での弁当試作です。まずは 10 個の生産、次に 20 個と、改善点を振り返りながら、弁当の品質をチェック、調理オペレーションの各工程を確認しました。共に取り組んでくれた仲間たちも楽しく参加してくれましたし、「美味しかったよ！」と試食品を褒めていただきました。こうして品質や味の観点から、試作は大成功を収めました。一方、明確な課題もあります。それは利益を上げるためのコスト構造です。10 個、20 個の試作ではコストが高くなってしまいました。今後一日あたり 50 個ほど作ることを考え計算すると、かなりのコストダウンは図れると思います。しかし、今は様々な材料の原価が高騰しています。原材料や作業プロセスをより改善し、コスト削減のための努力が必要だと感じています。そんな中、6 月中旬から、7 月 1 日スタートに向けて作業所を試運転します。弁当作り、片付け、掃除、ミーティングやその他のプログラムが安全かつスムーズに運営できるか、どういった問題があり、どのように問題点を解決していくべきかを精査していきます。今後、就労継続支援 B 型で生産事業を中心に活動範囲を広げていきたいと思っています。喫茶店、清掃活動なども視野に入れて、地域に根ざした活動を進めていき、より多くの仲間、利用者に自立のきっかけになってもらいたいと願っています。仲間たちと一緒に回復し、仲間たちと一緒に明るい未来を築いていきたいと思っています。

『感謝』

ユウ

初めまして。薬物依存症のユウといいます。自分がこの相模原ダルクに最初に入寮したのは今から5年前、23歳の時です。当時の自分は施設の中で落ち着くことが出来ず、対人トラブルが多く、スリップと退寮を2度しました。2度目の退寮後、半年程社会で悪い事をしながら、覚せい剤を使って生活をしていましたが、結局薬に振り回される生活に嫌気が差し、25歳の時、ダルクに戻ってきました。その後、大変なことは多々ありましたが、どうにか1年のバースデイを迎えることができ着実に前に進んでいました。まさかあのトラブルメーカーだった自分が、1年のバースデイを迎えることが出来た、色々と思う事はたくさんありました。しかし、喜びもつかの間でした。1年のバースデイが終わった数分後に代表に呼ばれまさかの事を告げられました。「～署の刑事が来た。心当たりはあるか？」

自分としては、ついに来たか、まあ仕方ないなという気持ち半分、あとの半分は、何故このタイミングなんだ？という心境でした。実は、1年のクリーンをつくる前に社会に居た時、色んな犯罪に手を染めていたのですが、その中で1つだけ、捕まることになるだろうと諦めていた事件があり、その後ダルクに戻った際、捕まる可能性があることを当時の施設長に相談していました。ですがもっと早く来ると思っていて、まさか1年半近く捜査されていると思わず、いつの日か忘れていました。結局自分は1年のバースデイを迎えた次の日に逮捕されるという経験をしました。面会に来てくれた仲間達には笑顔で接し、弱音は吐きませんでしたが、正直、この時は苦しかったです。自分に出た判決は、懲役1年2カ月、未決通算90日の実刑でした。覚せい剤事件の執行猶予中でしたので、合わせて2年5カ月の実刑です。

刑務所は初めてでしたが、過去に3度の少年院生活の経験があり少年院と比べキツくはなかったのですが、唯一、ひとつだけキツかったことがあります。それは、周りの人に流されず、自分はクスリのない人生を歩んでいこうという気持ちをブラさず持ち続けることでした。自分が入ったのは累犯刑務所です。何度も出入りをくり返している人と、一緒に生活することになります。工場内に蔓延する、一見すると魅力的に感じてしまうような誘い文句を断り続けましたが、根負けして相手に合わせてしまった事もあります。刑務所に行く前、あれだけ自分の芯を持とうと決意し、覚悟を決めたにも関わらず、生活をしていくにつれ徐々に真つ当な生活から犯罪へ比重が傾いていく自分の弱さに気付く、刑務所という場所の怖さも思い知らされました。又、一度決まった身元引受が事情で白紙に戻り、長い期間ガラ受けが決まらなかった事も試練でした。「なんで初犯で仮釈も多くもらえるのにわざわざ仮釈の少なく自由のないダルクにこだわり続けるの？」と言われ続けました。これは本当に苦しかったです。刑務所の中で悩み、苦しみましたが今自分はダルクに戻ってきています。

文字数の問題もあるので全てを書くことは出来ませんが、ダルクに戻ってこれた理由は大きく2つあります。1つは、1年のクリーンを作ってから逮捕されたことです。刑事が来たのはバースデイのもっと前だったらしいですが、逮捕のタイミングをバースデイの次の日まで延ばしてくれたのだと勝手に想像しています。これがクリーン11カ月で逮捕されていたら自分は昔の生き方に戻っていたのは間違いありません。こんなオレが1年のクリーンを作った、この事実は本当に大きかったです。あと1つは、中途半端な自分に気付いたことです。目先の欲や、つらさから逃げるために自分の芯を曲げるのは簡単ですが、それではどこの世界でも中途半端で終わると思います。それが刑務所の中で自分が思ったことの1つです。

自分は今回刑務所に行ったことを悪い事だと思っていません。むしろ、自分にとって本当に必要なことだったと思っています。普通ならマイナスなことですが、これをプラスに変えられたことに関しては、自分自身誉めていいのかなと思います。自分がトータル2年7カ月社会から離れたことで当時のダルクの仲間はクリーンを伸ばし置いていかれた感は正直ありますが、自分はこの経験が自分自身の回復にとって重要なことだったと信じています。自分は、自分にしか出来ないような経験をしたことで、学んだこと、得たモノがたくさんあります。この刑務所生活の中で感じた気持ちが、今後の自分の回復の基盤になると思いますし、この先途中で投げ出すことは、自分を裏切ることと同じことです。この先、いろいろな壁にぶち当たるとはと思いますが、自分の力でどうにも出来ないことは仲間に関わり、自分のペースで、ゆっくりとクリーンで歩いていきます。

就労継続支援 B 型事業所



就労継続支援 B 型事業所



第2回ダルク対抗フットサル大会



5 月家族会(高橋弁護士)



6 月家族会(高尾駒木野病院様)



メンバー報告 ステージアップ（6月1日まで）

新規入寮者

ユウ

Stage1 に仲間入り！

メンバー

ユウ

Stage2 に UP！

スタッフ

クボッチ、タロウ

マネージャーへ昇格！

ヤッチ、イケチャン

トレイニーへ昇格！

施設報告 6月1日現在 利用者 49 名です。

Manager 3 名		Chief 1 名		Trainee 7 名		Support 2 名
Stage1 2 名	Stage2 11 名	Stage3 11 名	Stage4 6 名	Stage5 1 名	通所者 5 名	

活動報告

4 月報告

1 日 相模湖病院メッセージ
 3 日・10 日・17 日・24 日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 3 日 モニタリング会議
 4 日・18 日
 八街少年院薬物離脱指導
 5 日・12 日・19 日・26 日
 相模原市精神保健福祉センター内
 依存症回復プログラム（FLOW）
 6 日 水澤先生グループスーパービジョン研修
 7 日 エイサー演舞 相模原市民桜まつり
 11 日 お花見&BBQ
 13 日 駒木野病院メッセージ
 15 日 水澤先生セミナー
 17 日 水澤先生カウンセリング
 18 日・25 日
 旧小淵小学校スポーツ&やまなみ温泉
 19 日 定例会議
 20 日 相模原ダルク家族会
 講師 北里大学病院 出水医師
 21 日 エイサー演舞 千葉市ポッポ市
 22 日 スタッフ会議
 23 日 多摩総合精神保健福祉センター内
 依存症再発予防プログラム（TAMARPP）
 24 日 12 ステッププログラム
 ゲストスピーカー 横浜ダルクの仲間
 27 日 GA さがみグループ OSM
 30 日 寮長会議

5 月報告

1 日 モニタリング会議
 1 日・8 日・15 日・22 日・29 日
 相模原市精神保健福祉センター内
 依存症回復プログラム（FLOW）
 2 日・30 日
 八街少年院薬物離脱指導
 10 日・17 日・24 日・31 日
 相模原市精神保健福祉センター内
 依存症回復プログラム（FLOW）
 11 日 駒木野病院メッセージ
 13 日・15 日
 水澤先生カウンセリング
 13 日 相模湖病院メッセージ
 15 日 川崎ダルク アディクションセミナー
 18 日 相模原ダルク家族会
 講師 高橋弁護士
 18 日 水澤先生グループスーパービジョン研修
 20 日・29 日
 横浜保護観察所
 薬物再乱用防止プログラム
 21 日・28 日
 多摩総合精神保健福祉センター内
 依存症再発予防プログラム（TAMARPP）
 23 日 川遊び&BBQ
 26 日 エイサー演舞
 千葉市磯部にぎわいマルシェ
 26 日 エイサー演舞 相模原市藤野さつき学園
 27 日 寮長会議

相模原ダルク家族会のお知らせ

家族の回復は本人の回復と重なります。そのため毎月行っています。相模原ダルクスタッフ及び、外部から講師プレゼンターを招いてお話をお聞きいたします。相模原ダルク入寮者内外のご家族が集まり、勉強と交流の会（ミーティング）を開いています。依存症者の家族の方ならどなたでも参加できます。他の家族会の方も歓迎です。毎回 20 名程度が参加しています。ご希望により、施設スタッフとの面談もできます。毎月第 3 土曜 午後 1 時半～午後 5 時 予約不要 直接会場（相模原ダルクデイケア 2 階）へお越しください。＊会費として 1 家族 2 千円をいただき通信費や講師謝礼に使わせていただきます。

令和 6 年 7 月吉日

関係者各位

相模原ダルク開設 10 周年フォーラムのお知らせ

一般社団法人 相模原ダルク
代表理事 田中秀泰

謹啓清明の候、各々におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、この度、2013 年に相模原市にて開設した相模原ダルクは支援者や協力者、また関係機関の皆様のご尽力もあり、2023 年に 10 周年を迎えさせていただきました。これまでの歩みの感謝と共に、「設立 10 周年記念フォーラム」を開催する予定であります。

つきましては、依存症に関わる全ての皆様のご参加を賜りたくお知らせする次第です。お知り合いの皆様に広く告知して頂き、依存症からの回復支援について大いに語り合う場としたいと存じます。

時節柄、ご多忙中とは存じますが万障お繰り合わせのうえご参加頂きますこと、また、多数の依存症関係者の参加に向けてご協力賜りますこと併せてお願い申し上げます。

謹白

日時 令和 6 年 11 月 2 日(土) 12:00 受付開始
12:30 開演

場所 相模原市民会館 大ホール
神奈川県相模原市中央区中央 3-13-1 TEL 042-752-4710 (代)

1. 基調講演 演題 / 「私がダメ絶対ではダメだと思える理由～Addiction の対義語は Connection～」
講師 / 国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部部長 松本俊彦 先生

2. パネルディスカッション / 「地域との連携」

パネリスト	特定非営利活動法人 琉球ガイア代表理事	鈴木 文一 氏
	特定非営利活動法人 栃木ダルク代表理事	栗坪 千明 氏
	特定非営利活動法人アパリ 藤岡ダルク代表	山本 大 氏
	一般社団法人 相模原ダルク施設長	酒井 勇輔
コーディネーター	一般社団法人 千葉ダルク代表理事	白川 雄一郎 氏

3. 琉球太鼓／藤岡ダルク、川崎ダルク、千葉ダルク、相模原ダルクの仲間

＜献金御礼＞

NPO 法人 NGO フク 21 フラットホーム様 宮田桂子様 清水静江様 大野眞理子様
比留間陽子様 鈴木志麻子様 櫻田るり子様 大野悦司様 匿名様

＜献品御礼＞

奥貫妃文様 山口加奈枝様 梅川和也様 清水静江様 小谷田郁代様 守屋美樹様 岡部月枝様 小関美津代様
都筑宗子様 梅澤紘一郎様 山名三枝子様 佐藤享史様 鈴木優子様 林妃登美様 匿名様

＜献金・献品のお願い＞

皆さま方には暖かいご支援をいただき、誠に感謝しております。重ねてのお願いで心苦しいのですが、大所帯となり食品・日用品が常に不足気味です。お米、缶詰、調味料、石鹸、シャンプー、洗剤、等々、ご家庭で余ったもの、献品いただけると助かります。ご家族には再三のお願いをしましりました。改めてニュースレター読者の皆様へ、献金・献品のお願いを申し上げます。

＜振込先のご案内＞

◎郵便振替払込口座 口座名「相模原ダルク」口座番号 00270-1-138788

※発送作業の簡略化の為、大変恐縮ですが郵便振替用紙は 2 号に 1 度のペースで全員の方に同封させていただいております。どうぞご理解ください。特に必要のある方、『匿名希望』の方は、その旨を通信欄に、その都度お書き下さるようお願い致します。

プログラムディレクター水澤都加佐先生より：「慢性再発」を知る（前回からの続き）

断酒や断ギャンブルの意思がないまま飲酒やギャンブルを継続し、体調が悪くなって入退院を繰り返したり、借金が返せず、借りられなくなり、その日の生活費にも困り果て、やむを得ず生活のために施設に入退所をくり返す、と言った場合には、厳密には再発とは言いません。そもそも断酒や断ギャンブルの意思がなければ、回復には程遠いからです。断酒、断ギャンブルの意思がしっかりとあり、治療プログラムやそのあとに続く回復プログラムをきちんとやっていたながら再発する場合、そこには「慢性再発」の原因が潜んでいるのです。慢性再発のパターンは、治療（医療機関）⇒リハビリによる回復（DARC などのリハビリ施設や自助グループ）⇒再発の繰り返し、の周期的パターン、サイクルに陥っている状態です。

編集後記：今回は 3 つのお祝い記事です。スポーツ大会準優勝（ダルク対抗フットサル大会）。お弁当屋開店（就労継続支援 B 型）。ダルクリターン祝い（刑務所出所）。こんな記事はここでしか読めません。依存症からの回復には、孤立の壁から出る⇒お天道様の下で体を鍛える⇒人様に喜んでもらえる仕事に就く。こんな段階が必要で、それを象徴するような今回のプリンシプル。10 周年フォーラムも間もなくです。（サービス管理責任者 伊藤いずみ）

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター NO. 43

編集人：一般社団法人 相模原ダルク

〒252-0237 神奈川県相模原市中央区千代田 3-3-20

TEL042-707-0391 FAX042-707-0392

URL <https://s-darc.com> Email info@s-darc.com

発行人：特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17-102

定価 100 円

