



夏のプログラム

一般社団法人相模原ダルク 代表理事 田中秀泰

秋麗の候、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。

前号でお伝えしたB型事業所での惣菜、お弁当作りも利用者5人という少人数からのスタートでしたが、予想以上の出来栄で週3回美味しいお弁当を頂いています。米不足や具材価格高騰のなか、少しでも安く栄養価のあるお弁当を作るため、みなさん本当に頑張ってくれています。また、相模原ダルクの初期入寮施設では、持ち回りで食事当番が回ってくる自炊プログラムが既にあったことも幸いしているようです。

7/12～7/14 第16回 NA日本リージョナルコンベンションが名古屋にて開催されました。相模原ダルクからは8人の仲間が参加し回復を分かち合いました。コロナ禍を経て、5年ぶりに対面開催されたリージョナルコンベンション、日本中から約1,200人のアディクト（依存症者）が集まる回復の渦に圧巻された3日間でした。相模原ダルクの仲間も、全国の仲間に触れ合い良い刺激になったようです。

暑い日が続いており、相模原ダルクでも熱中症対策に配慮した運営を心掛けております。とはいえ夏ということもあり、川遊びなど、ダルクの外に出て季節を感じるプログラムを多く取り入れております。依存症からの回復とは、ただ依存物・依存行為をやめるということではありません。人生を楽しむことです。それにもやはり、リハビリが必要なのです。利用者の多くが、ダルクのプログラムを経て、少しずつ様々なことを楽しめるようになっていくのです。

3年間常勤スタッフとして頑張ってくれていたタオさんが、この度、ご結婚を機に退職されることになり、ささやかですがお祝いを兼ねた送る会を開きました。ギャンブル依存症から回復されスタッフになったタオさんですが、タオさんの人柄、直向きに努力される姿に救われた仲間は多い事と思います。タオさん、本当にお疲れ様でした、お幸せに！

『初めての NA コンベンション in 名古屋』

ワタ

これまでの人生、何度もやめようとした薬、何度も刑務所に入りそれでもやめられなかった薬、出所してすぐに使用する薬、こんな自分が本当にやめようと思っていたのか疑問が残る。そして、これからも…。

こんな自分でも刑務所では面会にくる者や手紙をやりとりする者がいた。しかし、手紙の内容も薬だらけ、友人も知り合いもそんな話ばかりだ。やめようと思うが、こんな自分ではやめられないとも思っていた。でも刑務所には入りたくない…矛盾した思いを持っていた。そんな自分に嫌気がしたのは事実だった。友人だと思っていた者も、薬があつての友人であり、薬が無ければそれまでの仲とわかった。いや、気づいた！気づくのが遅かった。それから自分の刑務所生活も変った。面会は断り、手紙も書かず、身分帳にも載せず、周りの人間たちから離れた。しかし、本当に一人になってしまった。これが本来の姿だったが、実際は寂しかった。寂しい自分は人を求めた。人を求めた結果ここでの集団生活を選んだ。集団生活は苦にならなかったが、人間関係には苦しんだ。これまで薬で自由に人を動かしていた。いや、勝手に動いてくれていたのだ。そんな自分が薬の無い世界で、周りの人間とうまくやれるのだろうか。最初は自分の言葉に自信が無かったし、恐れた。自分が正しいわけでもないが、信じて動いてくれる仲間がいた。はじめての経験だった。本当に自分を信じてのことなのか…不安だったし、とても悩んだ。少しずつだが、今までとは変った世界を一度は信じてみようと思うようになった。今までの世界と違いすぎて、騙されているのかもしれないと思ったが、それでも良いと思った。ここでの生活が自分に合っているとは思わないし、正解だとも思わないが、それでも信じてみようと思った。

ここでの 4 年 8 カ月の生活で、色々な仲間を見てきた。失敗した仲間のことを振り返ると、どれも本人の身勝手さ、我を押し通した結果だと思う。我を通すことは悪いと思わないが、ここが我を通す場所だとは思わない。ここでの生活を信じてみようと思った自分には、我を通す話しはどれも言い訳としかとれない（この考え自体も自分の我なのかとは悩む）。だが、自分も昔はそうだったからこそ、失敗した仲間の話しは良くわかる。と同時に、だからこそ本当の気持ちはどうなのかとも思う。正直に話す仲間もいれば、そうでない仲間もいる。失敗に気づいて戻ってきた仲間もいる。その仲間が自分の話しを聞いてくれているのも現実。自分を信じて動いてくれるのも現実。そして、今まで恐れていた生活が、少しずつ薄れているのも現実だ。今までの人生とは真逆な生活を過ごし、ここでしか味わえない生活感がある。これが本来の自分の姿なのか、これが正直な気持ちなのかはわからないが、今までとは違った生き方・考え方を持ったのは確かだった。

7 月に初めて名古屋で行われた NA コンベンションに参加した。2 カ月前に参加は聞かされていた、金を貯めておけとも言われた。最初、何に金を使うのかと思った。面倒くさいとも思った。初めての参加でどの様な内容なのかもわからなかった。当日にコンベンションがメインで無く観光がメインと聞いて少しは安心した。単調な生活から離れられるのと、二、三日はゆっくり出来ると思った。軽い気持ちで参加した。しかし会場に着いて驚いた。参加の人数の多さだ。全国から来ているのは確かだがこんなに依存症者がいるのかと！今まで施設内だけだった人間関係、その人間関係に悩んでいた自分が小さく見えた。4 年 8 カ月で見知った顔もいた、声もかけられた。あまり話したことない仲間でも顔を見るなり握手やハグをしてくれた。これまでの生活が間違っていなかったと感じた。足が不自由だから、会場まで歩いて行ったのはきつかったが、これが本来の姿で良い経験になった。観光も楽しんだ。美味しいものも食べた。何事にも見方が変った。二、三日だがゆっくり出来た。また機会があれば参加したいと思う。またの機会を願うばかりだ。

自信の無かった生活に少しは自信がついた。ここでの生活、人との接し方に間違いは無かった。まだまだ自分勝手な所もあり、自分の問題だとも納得している。人より上に成りたいという思いもあり、それが今までのやり方で間違った考え方だった。だが、少しずつだが他人の幸せを考えるようになってきた。仲間からどう思われても構わない。やり方が間違っていれば正せば良い。間違っていると教えてくれる仲間がいる。ちょっとした事かも知れないが長い時間をかけて気づかされた事の一つだ。人より時間がかかっても良い、少しずつ前に進めば良い。

正解か間違いかもわからないが、人を求めてきた場所で、それにこたえるように仲間が増えた。クリーンが長い短いは無関係。同じ気持ちを持った仲間がいる事に気づかされたコンベンションだった。

『川遊び』

イケ

毎日毎日暑い日が続いております。先日こうゆう時にピッタリなプログラム、川遊びに行ってみりました。今では毎年この時季恒例のこのプログラムが決まった時は、心ドキドキワクワク、楽しいプログラムの一つとなりました。もう今回を合わせると 5、6 回目ぐらいかな？今回も少しのハプニングがありながらも沢山の仲間と共にエンジョイしてきました。施設につながった当初、「今度の〇〇日に川遊びに行きますよー。」と言われた時は、正直なんでそんな所に行かなきゃいけないんだ、自分は無理ですよ、テンションが上がるはずがない、楽しい訳がない、酒を飲んでないのにねえ…、出てくる考えはどれもこれも否定的なものばかりでした。そんな考えのまま 1 回目の川遊びに行ったのですが、他の仲間は楽しそうに、水を浴びたり、入って泳いだり、飛び込んだりと楽しそうにエンジョイしていました。そんな中自分はそれを横目に見ながらタバコを何本も何本も吸ったり、ジュースを飲んでの繰り返し、早く終わってくれないかなあと半ば逆ギレ気味の考えで時間をつぶしておりました。

そんな中とある仲間から「イケチャーン！一緒に川入ろうよー！」「こっち来なよー！」等の声掛けを何人かからもらいました。正直、うとうしい、マジでうざいと親切に声をかけてくれるのに本気で思っておりました。その日は結局、次の機会に入るとかうまい事言い訳をしてその場を逃れました。何人か仲間が「入ってないのー？何でー？楽しいのにー」とか言っていました、それをうるせえなあ位にしか思っていないでして。その後月日は流れ、二回目の憂鬱な川遊びの時がきました。前回全く入らなかった事で、目を付けられてた？様で今回は絶対足だけつかるとかでもいいから、川を楽しんでねと仲間から言われました。相変わらずその声かけに対してハイハイうるさいなあ位にしか思っていないでして。今回もうまくやり過ぎて終わらせるか、と思っていました、思いの他仲間からの誘いがしつこいので、仕方なく折れて川へと向かいました。その頃は確か初夏のまだ気温もさほど高くない水も冷たいし、川遊びにはまだ早いよ！と直前になっても否定全開でした。その日は川に足を軽くつけるだけで終わりました。ただ、ちょっと冷たくて気持ちいいかも？と少しながら気持ちの変化が見られた気がしました。その日の内に仲間と「まだ冷たいけど何か気持ち良かったですよ」とか話した所、「次は完全に入った方がもっと楽しいよ！世界が変わるよ！」とか言われた様な気がします。また否定全開で何言ってるのこいつ位にしか考えていませんでした。

月日は流れ 3 回目、確か川に入る前にいつものミーティングがあり、その時に発言をした勢いで少しポジティブになっていた様な気がします。その日は自分から川の近くまで行き、仲間の様子を窺っていました。「今日も水が冷たいなあ、でも暑いから手で触ってるだけでも気持ちいいなあ」と思っていた次の瞬間、「うわあー」と、ある仲間から体中に水をぶっかけられました。驚きと怒りと冷たさと何してるのこいつ！と色々な考えが起こりました。考える間もなくその他の仲間からも次々に水をかけられまくり苦笑い。「もういいよ、わかったよ、川に入っちゃまえばいいんだろ！」と半ばヤケクソで川に飛び込んでやりました。「冷た！」と思ったのは一瞬だけ、気持ちいい！、すぐにその感じに変わっていきました。これは色々な仲間が口をそろえて言うだけの事あるわーと考え方が 180 度変わったのをよく覚えております。鎖が外されて自由になった犬の様に飛び込んでみたり、少し遠くに行ってみたり、まだ入っていない仲間に水をぶっかけてみたり…。もうノンストップ！アクセル全開！川三昧！楽しみまくりました。この日を境に川遊びのプログラム、川が絡んだバーベキューのプログラムはもう楽しみで楽しみでしょうがなくなりました。「世界が変わるよ！」と言ってた仲間の言葉に納得でした。

こうしてまたやりたくないとは最初は思っていたプログラムが、楽しい物の一つになりました。この施設に繋がる前は川遊びもそうですが、何をやるのにも酒がなければ楽しくない！酒がなければ始まらないよ！と何事にも否定的な考えばかりでした。そんな中、日々の生活の中で仲間からのハげましの言葉を多くかけてもらえたおかげで色々学ばせてもらっています。時には厳しい時もあります。しかしそれも自分の成長のために必要な事と受け止め、前向きにとらえられる様になりました。一つだけ必ずやりたいと思えるようになった事、まずはとりあえずやってみる！ゆっくりでもいいから！そう沢山の仲間のおかげで思える様になりました。これからも新しいプログラムにとりあえずやってみる精神で楽しく取り組んでいきたいと思います。もちろん酒を飲まずにシラフで！

『これまでの歴史』

ジャンボ

私は普通のサラリーマン家庭に生まれ、小学・中学生までは野球に打ち込み、高校生はバレーボールをしていました。高校生から競馬をはじめ、友達 5 人と毎日スポーツ新聞を買ってみんなでわいわい遊び感覚でやっていた。1 年と 3 年生の時は、小遣いの 6000 円で買ってまあまあプラスにはなっていた。2 年生の時はバスと電車の定期代まで手を出していた。親の金にはどうせバレると思い手を付けられなかった。横浜の場外馬券売り場から金を使い切り定期券が使える駅まで歩いて帰って 4 時間かかった。パチンコもやっていたけれどもお金よりも友達とやる事が楽しかった。高校での進路ではギャンブルが好きだし、いそこには競輪選手がいたので部活を引退してから目指すことになる。担任の先生には絶対無理だと言われたけれどもそれ以外は考えておらず貫きました。でも競輪学校に受かる道のりはかなり険しく 1 日自転車に 200 Km 以上は乗り何とか半年で合格し競輪学校に入学、学校は軍隊みたいに厳しく自転車以外に人としての人格も学んだ。1 年で卒業し競輪選手として名古屋競輪でデビューした。選手になってから 19 才の時、初めて酒を口にする。先輩にソーランドと銀座のクラブに連れていってもらいかわいい女性が隣について楽しく酒を飲んだのを覚えています。選手は部活の延長みたいなもので夜食事などに行くと飲め飲めという世界でかなり飲んでできました。合コンではむちゃなイッキ飲みなどをして飲んでいたのでだんだん飲めるようになっていきみんなにすごいと褒められて調子に乗ってしまうのが自分の悪いクセだと思う。合コンではチームワークが出来ており、美人からブスな女性がいるので、運が悪くブスの隣になると役目がありその子がつまらなく帰ってしまうとその場が連鎖反応してみんな帰ってしまうおそれがあるので、その席だと盛り上げて面白くし、なんとかお持ち帰りをしてみんなが性行為ができたなら最高だった。遠征に行くと最終日のレースが終わればもう 1 泊して地元の同期たちが食事やキャバクラか合コンを接待してくれた。逆もありで私の地元にくれば接待しなければならないので私の息のかかった合コン用の大学生とキャビンアテンダントを持っていた。ほかの選手たちもいろいろな職種を持っていたので協力し合って合コンには困らなかった。25 才ぐらいになると裏カジノにはまり暇な日には毎日行くようになり依存症だったのかも今になって思うようになった。カジノはバカラというトランプゲームにどっぷりはまってしまう。でも一番得意なのはブラックジャックで、出たカードをだいたい覚えてしまうので後半ではかなり有利に進められたのでかなり勝率が高かった。27 才になり地元のカジノがなくなり遠くに行くのがめんどくさくなりやめることになる。26 才ごろ野球の売り子をナンパしたら高校 2 年生で、付き合うことになる。高校生たちと数回、合コンをした。その時酒を飲んで車を運転して警察に捕まっている。そのころ罰金 5 万円点数 6 点だった。60 日間の免許停止も受けているがかわらず運転をしていた。その時は何も思わず運転をしていた。夜、飲んで帰る時も運転しても何も思わずやっていた。その 2 年後にも酒を飲んで捕まっている。罰金点数などは前回と同じでまた免許停止中も運転していた。3 回目もあったがその時は逃げたので捕まらなかった。当時はあまり悪いとは思わず、罰金を払うのが痛かったとしか思わず自己中心的だった。今思えば、すごいことをしていたと思う。27 才ごろからは地方競馬の調教師と知り合い穴場で 1 着がとれる馬を教えてもらいかなり勝った。それは八百長である。ボートレースの選手とも知り合いで八百長する選手を教えてもらいかなりの勝率だった。

29 才の時 2 年間付き合った女性と結婚をしました。子供も男の子が生まれ幸せだったけど、お金は私がにぎっていたので生活費だけわたして後は使いたいだけ使った。新婚旅行はラスベガスに行きました。ラスベガスでは得意なブラックジャックをしてトータル 17 万ぐらい勝てた。妻はスロットをやっていた。結婚後もパチスロなどをやっていて、ある日にはパチスロをやっていて幼稚園に子供を迎えに行く為、休憩札を出して行き家まで送ってまたパチスロをやりに行った。青森と北海道が連続で続いた時は 1 週間帰ってこない日もあった。41 才で選手を引退しました。酒を飲みすぎなければもっとやれてたかもしれない。でも後悔はしてもしようがない。その後、からあげ屋を経営するが失敗し金がほとんど底をつき離婚する。食いつなぐために派遣で仕事をする。その頃は酒が抜けると手が震えるアル中だった為仕事でも酒を飲みながらやっていた。それによって何社かクビになり、起きている間はほぼ酒を飲んでいて。やめたくてもやめられない自分がいた。自分で調べてここ相模原ダルクに入る事になった。今は、アルコール中毒を回復する為にプログラムに取り組んでいる。

B 型事業所 お弁当



NA リーショナルコンベンション



タオさん結婚祝い



駒木野懇談会第 53 回記念大会



7 月家族会(稲村先生)



8 月家族会(田先生)



メンバー報告 ステージアップ（8月1日まで）

新規入寮者

タッキー *Stage1 に仲間入り！*
 イワ *Stage1 に仲間入り！*
 シーサー *Stage1 に仲間入り！*
 ユキ *Stage1 に仲間入り！*
 ヒカル *Stage1 に仲間入り！*
 チチ *Stage1 に仲間入り！*

メンバー

カミチャン *Stage2 に UP！*

スタッフ サチ トレーニーへ昇格！
 ジャンボ、ユウ サポートへ昇格！

施 設 報 告 8 月 1 日現在 利用者 53 名です。

Manager 4 名		Chief 1 名		Trainee 7 名		Support 2 名
Stage1 7 名	Stage2 9 名	Stage3 11 名		Stage4 6 名	Stage5 1 名	通所者 5 名

活動報告

6 月報告

1 日 駒木野病院定例会議
 1 日 水澤先生グループスーパービジョン研修
 3 日 モニタリング会議
 5 日・26 日
 看護学生実習
 5 日・12 日・19 日・26 日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 6 日 ダルク対抗フットサル大会（宇都宮）
 7 日・14 日・21 日・28 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）
 8 日・29 日
 駒木野病院メッセージ
 10 日・12 日
 水澤先生カウンセリング
 13 日・20 日
 八街少年院薬物離脱指導
 15 日 相模原ダルク家族会
 講師 駒木野病院アルメック
 松阪様・神森様
 18 日 麻布大学付属高校 薬物乱用防止公演
 19 日 定例会議
 24 日 寮長会議
 25 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）
 27 日 横浜保護観察所
 薬物再乱用防止プログラム

7 月報告

1 日 モニタリング会議
 3 日・10 日・17 日・24 日
 北里大学病院治療プログラム（KIPP）
 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
 8 日 水澤先生セミナー
 10 日 水澤先生カウンセリング
 12 日・13 日・14 日
 NA リージョナルコンベンション名古屋
 17 日 看護学生実習
 19 日 サービス管理責任者補足研修
 20 日 相模原ダルク家族会
 講師 行政書士 稲村先生
 20 日 エイサー演舞
 八王子市養護老人ホーム檜の里
 22 日 寮長会議
 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 定例会議
 26 日 苦情解決研修会 第 1 回基礎編
 27 日 エイサー演舞
 千葉四街道みそら祭り

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う理由～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长 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＞

中村幾一様 利田周太様 小関美津代様 清水静江様 比留間陽子様 梅澤幸子様 宮田桂子様 匿名様

＜献品御礼＞

鈴木優子様 NPO 法人セカンドリーグ神奈川様 清水静江様 石口加知子様 山名三枝子様 都筑宗子様
小関美津代様 守屋美樹様 針木伸佳様 軽部喜美子様 静岡ダルク様 宮田桂子様 林妃登美様
小谷田郁代様 忠生地域障害者支援センター様 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：治療しても再発をするのは、なぜか

再発の最も一般的な要因は次のようなものです。依存症者が治療施設を離れると（退院は、依存症の治癒を意味していません）多くの場合、飲酒や薬物使用に走るきっかけとなったのと同じ引き金にさらされます。また、断酒、断薬、断ギャンブルを維持することを困難にする「古い生活習慣」に戻ってしまうのです。すると考え方も戻り、飲酒や薬物使用がストレス解消になると思ったり、何か苦痛を感じると飲酒や薬物使用が痛み止めになる、と考えます。そして、飲酒をしたり薬物を使用している人たちとの連絡を再開し、回復を求める仲間との距離を置くようになり、自助グループに行かなくなるのです。

編集後記：7月にB型作業所が始まり、楽しくも忙しい日々が続いています。作業にかかる労力のほかに、裏側で事務処理の仕事がこれほど膨大にあるとは。巷間語られるように「日本人は無駄に家事をやりすぎ、事務をやりすぎではないか？」これでいいのか？と内心ぼやきつつも、致し方なく事務作業に追われる日々です。今回のメンバーの体験談は、入所して1年11ヶ月の方、まだ9ヶ月の方、すでに4年8ヶ月の方です。目が点になるような表現もありますが、そこはご寛恕いただき、これからの変化にご期待ください。（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. 44

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

